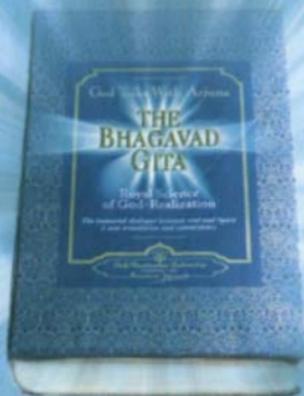


РАМ ДАСС

ПУТИ



к Богу

Серия **the POWER of NOW** серия

Ram Dass.

Path to God:
Living the Bhagavad Gita



Рам Дасс

Пути к Богу: Жизнь по
Бхагавадгите

М.: ООО Издательский дом «София», 2005.

ISBN 5-9550-0820-9

Эта книга предоставляет своим читателям выбор. Можно воспринимать её просто как книгу для чтения. Прекрасно! Вы скоро убедитесь, что это — *отличная книга*. Здесь вы найдёте ясное и полное любви учение Рам Дасса о природе и практике индуизма; его прозрения и наблюдения помогут вам углубить своё понимание Гиты и несомого ею послания.

Но у вас будет и другая возможность. Вы сможете построить с ней глубоко личные взаимоотношения. Она может стать для вас учебником жизни, дверью, приглашающей войти и установить новые взаимоотношения с миром и с собой. В этом случае вы обнаружите, что книга раскрывает перед вами широкий спектр возможностей, даёт описание практик и образцы всевозможных техник.

И если эта книга *действительно* работает, то окажется, что тот вы, который закончит её, будет совсем не таким, как тот, что читает сейчас эти строки.

Благодарности

Есть три женщины, без которых эта книга никогда не появилась бы на свет, — мои три грации: Джо Энн Боэн, Гита (Ли) Брэйди и Парвати (Бетти) О'Нил. Когда люди собираются вместе, всегда есть кто-то, чьей задачей является создание открытого, полного взаимной любви пространства, независимо от того, что на самом деле творится вокруг. Это *Хранитель сердца*. Джо Энн была *Хранителем сердца* «Путей к Богу». Тысячей неисповедимых путей её любовь буквально произвела этот труд на свет.

Гита сделала глоссарий и список источников, начало которому положила целая коробка газетных вырезок и неразборчивых заметок. Как человек, хорошо знакомый с духовной литературой, она спряла золото из соломы и создала целое духовное хранилище, полное разнообразных и увлекательных знаний.

Парвати была студенткой моего мастер-класса в Наропе. Она позвонила и предложила свою помощь в тот момент, когда это было более всего необходимо, — когда некому стало переписывать тексты лекций. Она не только расшифровала и перевела на бумагу несколько аудиопленок, но и собрала целый архив Наропы, включавший памятные фото происходившего во время семинара и копию оригинальной программы, которую мы уже не надеялись найти. Парвати *ушла* в 2001, но её дар живёт с нами в этой книге.

Кроме Джо Энн, Гиты и Парвати, я хотел бы выразить свою благодарность служащим Университета Наропы за их доброе отношение и готовность к сотрудничеству, а также лично Ричарду Чемберлену из бюро развития Университета Наропы за то, что он как-то сумел наложить лапу на копию оригинального расписания занятий летом 1974 года, из которой мы почерпнули массу полезной информации. Мои благодарности Джозефу Голдстейну и Джеку Корнфилду за любезное разрешение использовать в нашей книге их «медитацию на еду». Их практики внесли свежую струю в программу нашего мастер-класса, равно как и в работу над книгой. Спасибо Рамешвару Дасу за то, что он был нашими «глазами» во время работы, а также за предоставленные фотоматериалы.

Когда, разумеется, в самый последний момент мы обнаружили, что

нужно написать списки источников к многочисленным ссылкам, встречавшимся в тексте лекций, огромное количество добровольцев с радостью согласились помочь. Наша огромная благодарность всем, кто принял участие в охоте за сокровищами: Джеймсу Бину, Кэролайн Бенк, Кэролайн Блумфилд, Дениз Коутс, Стефани Коэн, Робину Коллинзу, Аарону Кроуфорду, Нонде Гейлорд, Деборе Хоппинг, Линде Клекнер, Дэйлу Мартину, Бобби Мимсу, Ральфу Мруцеку, Кэтлин Мерфи, Линде Николас, Шэрон и Лэрри Ролсам, Джорджу Т. Стерджиу-младшему и Полу Уилсону.

И конечно, самая большая благодарность Ним Кароли Бабе за то, что позволил нам принять участие в своём танце.

*Ки джай!*¹

¹ *Ки джай!* (букв. «Победа!») — ритуальный возглас, приближающийся по смыслу к русскому «Слава!». Обычно на индуистской церемонии «Ки» произносит ведущий, а все присутствующие хором восклицают «Джай!». — *Прим. редактора-консультанта (Д. Бурба).*

Назад в прошлое и вперёд в книгу,

или

Откуда взялась эта книга и чем она могла бы стать

У этой книги любопытная история. Она выросла из семинара под названием «Йога Бхагавадгиты», который Рам Дасс вёл летом 1974 года. Его семинар был частью расписания занятий летнего семестра в недавно основанном Институте Наропы (ныне Университет Наропы) в Боулдере, штат Колорадо. Этот институт основал Чогьям Трунгпа Ринпоче², тибетский учитель *тулку*³ и *ваджраяны*⁴. Трунгпа практиковал философскую и медитативную традиции двух ветвей тибетского буддизма — традиций *кагью*⁵ и *ньингма*⁶ — и был одним из первых учителей, которые раскрыли западному миру сокровища тибетских практик.

² *Трунгпа, Чогьям (1940-1987)*, одиннадцатая инкарнация Трунгпы — духовного лидера буддийской школы *карма-кагью*. В 1970 году навсегда покинул Тибет и уехал в США, где путешествовал с лекциями и семинарами, организовал множество медитационных центров, Институт Наропы и Наландский переводческий комитет. Его теоретические и практические вольности вызывали возмущение многих сторонников ортодоксальной школы, но даже они не могли не признать, что он сумел преподать Западу буддийскую *дхарму* так полно и эффективно, как это не удавалось никому из его предшественников. — *Прим. перев.*

³ Учение о сознательных перерождениях *бодхисаттв* с целью освобождения живых существ от неведения и заблуждений. Также — человек, признанный реинкарнацией того или иного духовного лидера. Является частью традиции *ваджраяны* (алмазной колесницы). — *Прим. перев.*

⁴ Одно из трёх основных направлений буддизма, ответвление *махаяны* (большой колесницы), испытывавшее на себе сильное влияние тантризма. Распространено в основном на Тибете, в Непале, Монголии, Бурятии, Калмыкии. Именуется также буддийским тантризмом. — *Прим. перев.*

⁵ *Кагьюд-па*, одна из основных школ *ваджраяны*. Для каждого *последователя* этой школы воплощением Будды служит его собственный гуру. Учителя *кагьюд-па* делают основной акцент на практических методах достижения просветления. — *Прим. перев.*

⁶ *Ньингма-па*, старейшая школа *ваджраяны*, возникла в VIII веке под влиянием проповедей Падмасамбхавы (ок. 730 — ок. 805), великого гуру ваджраяны. Среди её первых учителей была Еше Цогьял (757-817), знаменитая тибетская тантристка и подруга Падмасамбхавы. Учителя ньингмы всегда славилась своими чудесами и паранормальными способностями. — *Прим. перев.*

Задачей Института Наропы было сочетание учений восточных религиозных традиций с академической западной наукой. В программе летнего семестра было заявлено буквально следующее: «Целью и задачей деятельности Института Наропы является обеспечение условий тесного взаимодействия восточной и западной интеллектуальных традиций. Их методики и дисциплины смогут быть на практике использованы студентами и преподавателями для духовного и личностного роста. Весь преподавательский состав принимает активное участие в практике дисциплин, связанных с психологическим и духовным развитием. Получение прямого опыта может помочь сформировать внутреннее основание для синтеза интеллектуального и чувственно-интуитивного подходов к жизни в современном мире».

Другими словами, Институт Наропы был создан для встречи восточных традиций с западной академической наукой на её территории, для того чтобы стать полноправным, дающим диплом установленного образца высшим учебным заведением, которое, однако, давало бы учёные степени по таким специализациям, как «буддизм», «постижение себя и общества», а также по различным межкультурным и междисциплинарным направлениям. В программу занятий входили «не только гуманитарные предметы, но и социальные и естественные науки, а также медитация, работа с физическими чувствами, танец, тайцзи-цюань, актёрское мастерство, изобразительное искусство и музыка».

Рам Дасс всячески поддерживал организацию института. Он был весьма заинтересован в том научном и педагогическом эксперименте, которым должно было стать это учебное заведение нового типа. Кроме того, он с огромным уважением относился к традициям тибетского буддизма и учению Тругпы Ринпоче и желал помочь им обрести почву на Западе. Поэтому в июне и июле 1974 года он принял участие в проведении летнего семестра, который и должен был положить начало деятельности Института Наропы.

Тем летом в Наропе собрался совершенно уникальный преподавательский состав. Помимо Рам Дасса и Тругпы Ринпоче, там были Аллен Гинзберг, Грегори Бэйтсон, Хозе Аргуэльес, Джек Корнфилд, Бен Уивер и ещё пара десятков не менее известных учителей. В группу Рам Дасса входили такие известные преподаватели, как Кришна Дас, Мирабаи Буш, Пол Горман и Рам Дев. Мирабаи Буш называла то лето в Наропе «стручком, полным семян» — семян тех учений, которые

смогут обеспечить живое присутствие восточной духовности в западной культуре и цивилизации. Там были курсы по тибетскому буддизму и буддизму *тхеравады*⁷, по монгольскому языку и санскриту, по тантрической литературе и японскому искусству — даже по искусственному интеллекту (что для 1974 года было верхом авангарда!). Кто-то из участников семинара назвал это лето индуистско-буддийским Вудстоком.

В программе летнего семестра в разделе *«Способы и методы постижения себя»* значился курс Рам Дасса «Йога Бхагавадгиты». В аннотации говорилось: «Бхагавадгита («Песнь Господа») — это не только одна из самых священных книг Индии, но и глубочайшее воплощение учения йоги. Многие из нас считают, что для западной культуры наиболее подходящей практикой является *карма-йога*. Бхагавадгита не имеет равных среди источников по этой традиции и представляет собой совершенное изложение йоги сознательного служения. Через размышления над её текстом и многочисленными комментариями (принадлежащими таким авторам, как Кришна Прем, Гандхи и др.) мы можем настолько развить своё восприятие, что оно поможет нам превратить повседневный жизненный опыт в инструмент духовного освобождения».

Семинар Рам Дасса проходил в доме по Перл Стрит в самом центре Боулдера. На фотографиях и видеозаписях видно простое белоснежное здание из цементных блоков. Как вспоминал Рам Дасс, там была большая сцена, на которой помещались музыканты, время от времени принимавшие участие в занятиях (в том числе и К. К. Сах, непревзойдённый исполнитель *киртанов*, который специально приехал из Индии, чтобы принять участие в нашей работе)⁸.

⁷ *Тхеравада*, также называемая *хинаяной* (малой колесницей), — самая ранняя школа в буддизме, которую образовали последователи Будды сразу после его смерти. Достижение просветления мыслилось ими как буквальное следование образу жизни учителя и его практике медитации. Поэтому особое значение придаётся собраниям учёных монахов — так называемым *сангити*, — участники которых вновь и вновь восстанавливают все детали жизни и учения Будды. Распространена в основном на юге Индии и в Юго-Восточной Азии. — *Прим. перев.*

⁸ К. К. Сах был учеником Ним Кароли Бабы и присутствовал при первой встрече Рам Дасса с Махараджи, которая состоялась в его доме в Найнитале. — *Прим. автора.*

Институт предоставил Рам Дассу право свободного выбора темы семинара. Почему же он выбрал Бхагавадгиту? Вот что говорит об этом он сам: «Махарадж-джи всегда раздавал две книги: Рамаюну и Бхагавадгиту. Поскольку он считал эти книги наиболее важными для своих учеников, я счёл своим долгом узнать о них всё, что только мог. Живя рядом с Махарадж-джи и проводя много времени в его храмах, я потихоньку обретал понимание Рамаяны. Преподавание курса и ведение семинара в Наропе дало мне уникальную возможность глубже погрузиться во вторую книгу — Гиту».

У Рам Дасса была и вторая причина сосредоточиться на Гите, как это и предполагалось программой курса: уверенность в её уникальном соответствии условиям жизни в современном мире. Философия Гиты представляется наиболее подходящей для западного человека, ибо, вместо того чтобы отвращать его от мира, она превращает саму его жизнь в мире в духовный труд. В нашем обществе нет места для нищенствующих монахов или медитирующих в пещерах *садху*. Мы живём в мире *действия*, и потому, как уже было отмечено в аннотации к курсу, «многие из нас считают *карма-йогу* наиболее подходящей практикой».

Рам Дасс интенсивно готовился к семинару. У него был старый школьный автобус, который он переделал под автофургон⁹, и он прожил два месяца перед семинаром в полном одиночестве, в пустыне, погружаясь в «Песнь Господа». Он проводил время за чтением Гиты, медитацией на неё, изучением комментариев. У него было с собой что-то около шести или семи разных переводов Гиты, и он читал и перечитывал их. Он перепечатывал текст книги, делая большие промежутки между строками, в которые записывал комментарии к шлокам. Какое-то время он оставался в Орган Пайп Кактус Нэйшнл Моньюмент в Аризоне, а потом переехал в Джошуа Три Нэйшнл Парк в Калифорнии. Позже он рассказывал: «Первый вариант лекций по Гите я читал зайцам, которые

⁹ Этот школьный автобус впоследствии был припаркован в Лама Фонде — духовной общине, расположенной в горах неподалёку от Таоса в штате Нью-Мексико. В нём располагался офис Фонда с единственным в общине телефоном. В 1996 году в Ламе случился страшный лесной пожар, и автобус оказался одним из немногих объектов, которые не были уничтожены огнём. Одна сторона автобуса, которая была обращена к огню, почернела от копоти, в то время как другая осталась совершенно невредимой — забавное символическое завершение этой истории. — *Прим. автора.*

шныряли вокруг автобуса».

В Наропе семинар Рам Дасса по вечерам чередовался с занятиями Трунгпы Ринпоче по курсу «Путь тибетского буддизма». Хотя Рам Дасс и Ринпоче глубоко уважали друг друга, их классы значительно отличались и по стилю, и по подходу. Учение Трунгпы имело непосредственную связь с его происхождением и следовало интеллектуальной традиции буддизма с её чёткими определениями и точной категоризацией. Подход Рам Дасса отличался большей преданностью своему предмету, интуитивностью и был менее структурирован. Рам Дасс говорил: «Трунгпа рассказывал о медитации и пустоте, а я — о посвящении и гуру. Наши студенты чувствовали себя словно на теннисном матче».

На семинар Рам Дасса официально записались более тысячи человек. И хотя предполагалось, что можно записаться либо на один курс, либо на другой, в группе было достаточно «многостаночников», которые втихую посещали наш семинар; некоторые из них приходили просто послушать, что говорит Рам Дасс, но были среди них и партизаны из группы Трунгпы, которые являлись специально, чтобы попытаться подколоть Рам Дасса. В какой-то момент он даже заметил: «Я получил от слушателей множество записок с весьма нелицеприятными суждениями в свой адрес».

Два учителя отнюдь не питали друг к другу недобрых чувств; к концу лета Трунгпа даже предложил Рам Дассу должность в институте, говоря, что такое разнообразие подходов несомненно оказывает на студентов благотворное влияние. Однако сами студенты оказались куда более пристрастны; они разделились на фракции, и конфликт приобрёл широкую известность под названием «Священные войны».

Парадоксальным образом эти обстоятельства оказались чрезвычайно удачными для семинара Рам Дасса. Рамешвар Дас писал: «Слияние буддизма, индуизма и достижений американской цивилизации тем летом в Наропе было, конечно, весьма хаотичным, но и очень объединяющим. Трунгпа и Рам Дасс, дразня и подкалывая друг друга, придавали происходящему атмосферу юмора и интеллектуальной лёгкости. Контраст между буддийской чистотой разума и сердечностью *бхакти* никогда ещё не раскрывался с такой полнотой и ясностью». Ситуация предъявила к учению Рам Дасса более строгие требования по части выразительности. Если подготовка к семинару углубила его *понимание* Гиты, то само преподавание отточило его способность *формулировать*

это понимание.

Работая с Гитой, Рам Дасс столкнулся с одной из самых почитаемых и значительных книг индийской культуры. Махатма Ганди писал о ней: «Когда меня охватывают сомнения, когда разочарования глядят мне в глаза и ни один луч надежды не может пробиться сквозь пелену туч, я обращаюсь к Бхагавадгите и сразу же нахожу строки, которые успокаивают меня, и тогда в пучине самого безрадостного страдания улыбка озаряет моё лицо. Те, кто медитируют на Гиту, обретут радость и смысл в каждом прожитом дне».

Влияние Гиты не ограничено пределами Индии; оно знакомо и Западу. Генри Дэвид Торо¹⁰ говорил, что в сравнении с Гитой «весь наш современный мир с его литературой кажется ничтожным и банальным». Ральф Уолдо Эмерсон¹¹ называл её «первой из книг... голосом древнего разума».

Считается, что Бхагавадгита была написана где-то в первом тысячелетии нашей эры и впоследствии вставлена в куда более обширную и более старую эпическую поэму *Махабхарата*. Строго говоря, Махабхарата не является индуистским священным писанием (как,

¹⁰ *Торо, Генри Дэвид (Thoreau, Henry David), (1817-1862)* — американский писатель; занимался самыми разнообразными вещами — был учителем, землемером, инженером, столяром, поденщиком. В 1845 г. удалился в лес, выстроил себе хижину и прожил в ней два с половиной года, занимаясь физической работой, написанием книг и созерцанием природы. Торо был одним из выдающихся представителей той идеалистической школы, к которой принадлежали Эмерсон, Алькотт, Маргарет Фуллер и др. и которая, освободившись от строгого пуританизма, стремилась к свободной жизни. Темой сочинений Торо является почти исключительно природа, разнообразные проявления которой он сумел изобразить в глубоко прочувствованных картинах. — *Прим. перев.*

¹¹ *Эмерсон, Ральф Уолдо (Emerson, Ralph Waldo) (1803-1882)*, американский писатель и философ. Влияние Эмерсона на развитие американской мысли и литературы трудно переоценить. Либералы его поколения признали его своим духовным лидером. Он оказал влияние на У. Уитмена и Г. Торо, Н. Готорна и Г. Мелвилла. Впоследствии его влияние испытали Эмили Дикинсон, Э. А. Робинсон и Р. Фрост. Самое «американское» из всех философских течений — прагматизм, демонстрирует явную близость к его взглядам; идеями Эмерсона вдохновлялось «модернистское» направление протестантской мысли. Эмерсон завоевал симпатии читателей в Германии, оказав глубокое влияние на Ф. Ницше. Во Франции и Бельгии Эмерсон не был столь популярен, хотя им интересовались М. Метерлинк, А. Бергсон и Ш. Бодлер. — *Прим. перев.*

к примеру, Веды и Упанишады), но относится к корпусу примерно двадцати эпических поэм, называемых *Пуранами*. В Пуранах содержатся истории жизни разнообразных инкарнаций или земных воплощений Бога: существует *Брахма-пурана*, *Гаруда-пурана*, *Линга-пурана* и т. д. Среди них есть две так называемые *Махапураны* (Великие пураны): *Махабхарата* и *Рамаяна*. Обе Махапураны столь глубоко вплетены в ткань индийской культуры, мысли и самой жизни, что, как сказал один *пандит*, «Махабхарата и Рамаяна и есть Индия».

В середине повествования Махабхараты мы находим Бхагавадгиту, в которой, как говорят, скрыта «самая суть индуизма». С исторической точки зрения Гита явилась ответом индуизма на комплекс идей и представлений буддизма, чьё влияние на мысль Индии того времени неуклонно возрастало. Гита выступала против буддийского принципа тотальной непривязанности к миру как единственного пути к Господу и противопоставляла ему практику *действия* в мире, как метода достижения единства.

По существу Гита представляет собой учебное руководство, как вести духовную жизнь в мире и достичь глубокого экстатического видения сокровенной природы Бога. Есть множество красивых переводов Гиты на английский язык, но для семинара в Наропе был выбран вариант, выполненный Хуаном Маскаро. Рам Дасс говорил: «Я выбрал текст Маскаро потому, что с ним необычайно легко и приятно работать. В каком-то смысле по глубине интерпретации и утончённости он расходится с традиционной санскритской точкой зрения; но в сравнении с другими переводами у него меньше спорных мест и углов, за которые можно зацепиться. И, кроме того, должен признаться: я выбрал его ещё и потому, что, когда я жил в Индии в 1969 году, это был единственный перевод, который мне смогли дать в храме, так что это оказалось моё первое знакомство с Бхагавадгитой. Не мне объяснять вам, какое значение для нас всегда имеет первая любовь!»

Хотя наропские лекции Рам Дасса (а вместе с ними и эта книга) были непосредственно основаны на Гите, было бы ошибкой предполагать, что они посвящены ей в обычном смысле слова. Рам Дасс предлагал своим слушателям не академическое толкование текста Гиты или её текстологический анализ, но серию собственных размышлений на основные темы, затрагиваемые Гитой. Именно эти темы и стали стартовой ступенькой для того, что в результате превратилось в лекции

Рам Дасса по прикладному индуизму. Их основная мысль состояла в том, что Гита предлагает серию практик, которые, вместе взятые, и составляют полный комплекс йоги, необходимый для восприятия своей жизни как духовного деяния. Поэтому задача курса виделась в том, чтобы придать этим практикам такую форму, чтобы мы, люди Запада, могли их понять и принять.

Источниками книги послужили записи лекций, которые Рам Дасс давал в Наропе. Это не только исторический документ, но и сокровищница вечной мудрости. Семинар оказался уникальным сочетанием метафизики и практики, и это качество мы постарались сохранить в данной книге.

Рам Дасс даёт нам видение того, куда мы идём, и рассказывает о пути, следуя которым можно туда попасть.

Сами лекции были только частью того уникального опыта, который участники получили на семинаре. Каждый студент получил копию программы, где были представлены практические упражнения, с помощью которых они могли, так сказать, «пригласить Гиту домой». Во введении говорилось: «В дополнение к лекциям, курс предлагает серию упражнений, которые помогут вам получить духовный опыт и сформировать *садхану* (программу духовных практик), основанную на Бхагавадгите». В комнатах студентов имеются столики для *пуджи*¹²; они сами изготавливают чётки (*мала*) и поют с ними гимны. Они совершают долгие прогулки в безмолвной медитации и практикуют *асаны* хатха-йоги. Они медитируют на пищу, ведут дневники, устраивают всенощные бдения. Каждый день после обеда проводятся обсуждения, которые ведут ассистенты из преподавательского состава семинара. Короче говоря, семинар дал своим слушателям возможность на какое-то время полностью сосредоточиться на созерцании духовной стороны жизни и предоставил место, в котором они могли заняться духовными практиками.

Став результатом семинара, который по сути своей является опытом *со-участия*, эта книга также предоставляет выбор и своим читателям. Можно воспринимать её просто как книгу для чтения. Прекрасно! Вы скоро убедитесь, что это отличная книга. Здесь вы найдёте

¹² *Пуджа* — индуистское богослужение; церемония поклонения духовному учителю или иной почитаемой личности. — Д. Б.

прочувствованное учение Рам Дасса о природе и практике индуизма; его прозрения и наблюдения помогут вам углубить своё понимание Гиты и несомного ею послания.

Но у вас будет и другая возможность. Вы сможете построить с ней глубоко личные взаимоотношения. Она может стать для вас учебником жизни, дверью, приглашающей войти и установить новые взаимоотношения с миром и с собой. В этом случае вы обнаружите, что книга раскрывает перед вами широкий спектр возможностей, даёт описание практик и образцы всевозможных техник. Если тот или иной метод особенно привлечёт ваше внимание, вы найдёте здесь список источников, который поможет выбрать правильное направление пути. Одним из них является программа семинара. Есть ещё и дополнительная программа, состоящая из инструкций и примеров практик, которыми пользовались студенты во время семинара. Список источников поможет сориентироваться в книгах, компакт-дисках, аудио- и видеозаписях, а также интернет-ресурсах. Благодаря им вы найдёте множество способов расширить свой опыт после прочтения этой книги, если таково будет ваше намерение. Это действительно щедрый дар.

Итак, то, что некогда начиналось как серия лекций для зайцев калифорнийской пустыни, выросло в книгу, которую вы сейчас держите в руках. В ней содержатся мудрые мысли Рам Дасса относительно одного из глубочайших духовных текстов Индии. Она показывает, каким образом мы, дети современной западной культуры, можем превратить йогу Бхагавадгиты в живую духовную практику.

Марлин Редер, редактор

ПУТИ К БОГУ

Жизнь по Бхагавадгите

Intro

1. conflict of motives that beset human action
 clinging fetters of selfishness which check us on the path

2. subtle evasions of the lurking whispering of the heart.

3. every stage of Sadhana Phelon. - life shows they all lead to single goal.

4. practical suggestions

Practical suggestions

1. was led to Bolshevism taking over
 spiritual transmission (A.H. + K. Avilam 'late. (Golama) - as we wish in
 like ancient Egypt
 + Chaldeans

Red of fact	we Brahman,	yellow Vashyas	black Shudras
with + liberation	attain immortality	some plus practical meditation	practical work meditation
in in in	intention one + water and spirit great plans	mid	south

- each idiom - do you burn
 intermarriage barriers - multi - multi -
 missed pure transmission
 each diff. spiritual insight & rely. id.

4 qd methods
 intuition
 intellect
 work
 feeling

1. Intuition (Rajata)

danta - two destinies - we, rabbit, via heaven ^{dream} towards - death does
 until liberation dawned.
 then we see quaking hand on cycles, he is grounded, watched, provided for, &
 that guardian of our self

at xroads - much conflict

2. Reason (Brahma) - Sankhya (Nirakar)
 many mind, not soul.
 presence might to One Being - first cause. → differentiation
 then into time & space, the force. (all dissolving symbols
 cause, time & space - three great tendencies - all mirage
 Only One + multiplicity is illusion.
 so intellect used to disentangle us from mind.

Записи лекций Рам Дасса.

Часть рукописных заметок Рам Дасса с обзором ряда тем курса

Введение

Эта книга основана на курсе лекций и семинаров, посвящённых древнему индуистскому тексту, который еврей по национальности, любящий Христа и Мухаммеда великой любовью, преподавал в *буддийском* университете — так что можете себе представить, во что вы вляпались!

Когда я говорю «посвящённом древнему индуистскому тексту», я меньше всего хочу вас дезориентировать. На самом деле *это вовсе не книга о Бхагавадгите*. Это не анализ Гиты и не комментарий к ней. Скорее, это серия размышлений об основных темах Гиты, включающих разнообразные йоги, пути, ведущие к единению с Господом, которые на самом деле и являются предметом книги. Это попытка выяснить, каким образом можно совместить эти йоги с нашей современной жизнью — с жизнью в западном мире и в двадцатом веке.

Буддийская часть уравнения — это *Нарона*, институт, основанный Трунгпой Ринпоче, *тулку* тибетской буддийской традиции. Однако это учебное заведение радело о развитии интеллектуального потенциала своих слушателей не менее, чем о сохранении наследия, о науке — не менее, чем о традиции. И это стало для меня интереснейшим профессиональным вызовом, потому что мой курс по Гите касался, прежде всего, дел, так сказать, сердечных, — таких аспектов жизни, как любовь, преданность и действие. Это отнюдь не был «курс для мыслящих людей».

Хочу сразу оговориться, что я вовсе не антиинтеллектуал. Я думаю, что интеллект — прекрасный инструмент, который можно использовать очень продуктивно, но только в том случае, если человек не пребывает в полной уверенности, что на нём-то (на интеллекте) всё и заканчивается. Мы здесь, на Западе, все страдаем от некоей ментальной болезни, от болезни *многодумания*, при которой наш собственный разум отрезает нас от естественной мудрости сердца и тела и пытается мчаться далеко впереди них. Только в последние годы мы начали учиться успокаиваться и собирать себя воедино. Это привело к тому, что люди, которые пытаются в качестве йоги работать, прежде всего, с интеллектом, играют с огнём. Я питаю к ним глубокое уважение, но сам идти по этому пути не хочу.



Помимо того, что интеллектуально я чувствовал себя несколько не в своей тарелке, у меня были и другие сомнения относительно плана занятий. В беседах со Свами Муктанандой (прекрасным святым человеком из Индии), как раз перед тем, как поехать в Наропу преподавать, я жаловался на то, что не могу отделаться от ощущения, будто моя попытка учить людей тому, как правильно воспринимать Гиту, была более чем самонадеянна. Что я вообще мог сказать о ней? Любой индеец знает о ней гораздо больше меня. В Индии многие простые люди по части знания и понимания Гиты дадут фору любому учёному. Не раз мне случалось вести долгие философские беседы о Гите то с железнодорожным кондуктором, то с чистильщиком обуви, которые изо дня в день, закончив обычную повседневную работу, обеспечивающую им кусок хлеба, приступают к другой, не менее важной и значительной, — к изучению духовных книг, таких, как Бхагавадгита и Рамаяна.

Итак, я говорил Свами Муктананде, что был как минимум самонадеян, объявив, что мне есть что сказать людям о Гите. В ответ он рассказал мне такую историю.

На какой-то стадии своего земного пути аватар Кришна был прекрасным юношей (это необходимо знать, чтобы понять смысл истории). Жил-был один человек, посвятивший себя изучению Гиты, уже глубокий старик. Он был так сосредоточен на изучении Гиты, что прекратил заниматься чем бы то ни было ещё; он перестал работать, и только круглые сутки читал Гиту. Вскоре и ему, и его жене стало уже совсем нечего есть. Жена была чрезвычайно рассержена таким поведением своего мужа и говорила ему: «Ты обязан нас кормить! Немедленно иди и принеси что-нибудь поесть!» Она давила и давила на него, и изо всех сил портила ему жизнь, и тогда он просто стал уходить из дома в леса и там читать свою Гиту.

Однажды он сидел в лесу и изучал святую книгу, когда на глаза ему попались строки, где Кришна говорил: «Если ты обратишься ко Мне со всей преданностью, тебе больше не о

чем будет беспокоиться в этом мире. Я возьму на себя все твои заботы». И тогда старик подумал: «Ага, вот на это нужно обратить внимание. Вот я сижу здесь, полностью сосредоточенный на Гите, на Кришне, но нам с женой нечего есть, и она на меня сердится. Тут сказано, что, если я посвятил всего себя изучению Гиты, Господь обо всём позаботится. Что-то я не вижу, чтобы Он обо всём позаботился. Может, это с Гитой что-то не так?» И он взял палочку для письма и подчеркнул в тексте это предложение, потому что не был в нём уверен.

Тем временем кто-то постучал в дверь его дома. Его жена поспешила открыть и увидела, что на пороге стоит красивый и стройный молодой человек, нагруженный мешками риса, муки и чечевицы — большими мешками, которых хватило бы на многие и многие месяцы.

— Кто вы такой? И почему вы принесли всё это сюда? — спросила его женщина.

— Всё это предназначено семье человека, который изучает Гиту, — отвечал ей юноша.

Он принялся втаскивать мешки в дом, и вдруг через запахнутый ворот рубашки женщина увидела у него на груди глубокую рану, из которой сочилась кровь.

— Что с вами случилось? Кто так поранил вас? — спросила она его.

— Эту рану нанес мне тот, кто изучает Гиту сейчас в лесу, — был ответ.

Больше он ничего не сказал, а просто поставил мешки на пол и ушёл.

Когда старик пришёл домой, он увидел всю эту еду и спросил жену, откуда она взялась.

— Случилось удивительное, — сказала она ему и поведала о явлении прекрасного юноши. Под конец она сказала:

— Когда я посмотрела на него, то увидела на груди рану, из которой текла кровь. Я спросила у него, что с ним случилось, и он сказал мне, что это сделал человек, который сейчас читает Гиту в лесу.

— В этот миг, — сказал Свами Муктананда, — старик понял, что случилось, и лишился чувств. Он понял, что когда во власти сомнений подчеркнул предложение в книге, то ранил тело Кришны¹³. Свами Муктананда сказал мне:

— Видишь ли, Гита — это не книга о Кришне, *Гита и есть Кришна*. Не беспокойся о том, как ты будешь учить людей Гите, — это тебя не касается. Гита сама учит. Вместо тебя будет учить Кришна.

Так Свами Муктананда разрешил мои сомнения.



Одна из причин, почему я согласился преподавать в Наропе тем летом, состояла в том, что я хотел выразить своё почтение его основателю Чогьяму Трунгпа Ринпоче и той древней традиции, которую он представлял. Когда мы здесь, на Западе, начали обращать внимание на человеческое сознание и дух, мы с удивлением обнаружили, что в мире существуют традиции, которые занимаются этими вопросами уже не одну тысячу лет. Трунгпа представлял одну из таких чистых линий духовного учительства.

Мы у себя на Западе отвернулись от традиционных религиозных форм. Полагаю, это произошло потому, что мы воспринимали ритуалы и церемонии как самодостаточные практики — как механистические обряды касты профессиональных жрецов, из которых давно выветрился живой дух. Безусловно, так во многом и случилось в Индии, как, впрочем, и у нас, в западном мире.

Думаю, каждый из нас прошёл через тот жизненный этап, когда мы одну за другой отбрасываем все известные нам традиции. В рамках западной культуры мы отбросили сначала устоявшиеся сексуальные обычаи; потом традиционный комплекс социальных отношений, связанных с семьёй и браком; потом представления об экономике и условиях труда; за ними последовало всё, что касалось политики. В большинстве случаев это произошло в результате осознания нежизнеспособности существующих структур. Но в пылу ниспровержения мы несколько увлеклись идеей о том, что традиции сами

¹³ Традиционно в Индии тексты выцарапывали острой палочкой на пальмовом листе, заполняя потом выцарапанные строки краской. — Д. Б.

по себе плохи, — хотя, быть может, нам нужно было не столько уничтожить их, сколько очистить и дать им новую жизнь. Полагаю, сейчас одной из наших задач является поумнеть и научиться не выплескивать вместе с водой и ребёнка.

Мне случалось посещать множество традиционных религиозных церемоний, как на Востоке, так и на Западе. Придя в церковь или храм, вы обнаруживаете, что большинство народу там словно бы отбывает некую общественную повинность: они исполняют ритуалы с тем же скучающим выражением лица, с каким проверяют список покупок в супермаркете. Они поют прекрасные песни о воскрешении и возрождении, но с ними ничего не происходит. Корень церемонии и ритуала изначально — в живом духе, но он давно уже был утерян, погребен под завалами механических и подчас не очень осмысленных действий, оставив вместо себя только пустую форму.

Но стоит мне вновь обратиться к этим ритуалам, когда я уже познал иные планы человеческого сознания и духа, стоит мне обрести внутренний центр и отрешиться от своих прежних реакций на ситуацию, как всё тут же становится на свои места: вот он — Святой Дух! Я думаю, что нас всех судьба готовила к служению делу воссоединения нашего общества с живым духом религии — именно *всех* нас. А произойти это может только одним-единственным способом: мы должны *стать* этим живым духом — ведь всё, что мы можем передать другим, — это только наша собственная сущность, наше собственное бытие. Слова не имеют никакого значения.

В этом процессе пробуждения, через который все мы сейчас проходим, есть несколько ступеней, несколько уровней эволюции сознания, которые прямо описаны в Гите на протяжении восемнадцати глав, посвящённых пробуждению Арджуны. Сначала он переживает отчаяние, потом на духовном горизонте начинает брезжить новая возможность, а потом человек пробуждается к новой жизни. Затем открывается мистическое видение и углубляется прямое восприятие — об этом повествуют главы с седьмой по двенадцатую. Потом идёт последняя ступень, которая наступает только в том случае, если вера испытуемого достаточно сильна: он открывается глубинной мудрости. Именно в такой последовательности фазы духовного пути обозначены в Гите.

Мы все находимся на разных уровнях осознания. Это не хорошо и не плохо, нельзя сказать, что один из нас лучше другого, просто мы оказались в разных точках пути. Просто чтобы почувствовать духовную трансформацию на вкус, давайте посмотрим, что говорили те, кто прошёл весь путь до самого конца. Вот слова Якоба Бёме¹⁴, великого христианского мистика: «Внешний мир, внешняя жизнь есть юдоль страданий не для тех, кто ею наслаждается, но лишь для тех, кто познал жизнь высшую. Животное наслаждается животной жизнью, интеллект парит в царстве разума. Но тот, кто пережил возрождение, воспринимает свою земную жизнь лишь как тюрьму и тяжкое бремя»¹⁵.

Кабир¹⁶ сказал: «Танцы более не влекут меня. Разум больше не играет главную роль. Сосуд желаний разбит, одежды вожеления истрепались. Я сыграл достаточно ролей и не в силах больше играть. Друзья и близкие покинули меня. Имя Божье — вот всё, что у меня осталось»¹⁷.

И Томас Мертон¹⁸: «Молния прочерчивает небо с востока до запада, озаряя горизонт и ударяя, куда ей заблагорассудится, и в тот же самый миг Божья свобода вспыхивает в душе человека и озаряет её до самого дна. И тогда он видит, что, хотя ему казалось, будто он ещё в середине пути, на самом деле он уже в конце его. Хотя он по-прежнему идёт сквозь время, он открыл глаза и узрел вечность»¹⁹.

Все эти высказывания говорят о *возможностях*, скрытых в сознании человека. Некоторые из них трудно постичь неподготовленному уму, и возможно, именно курс по изучению Гиты может помочь нам увидеть всё в новом свете. В какой-то момент вы замечаете, что больше не идентифицируетесь с тем планом реальности, с которого в своё время

¹⁴ Бёме, Якоб (*Boehme, Jakob*) (1575-1624), немецкий мистик и философ-теолог. В своих сочинениях предстаёт как один из величайших умозрительных философов Запада. Оказал значительное влияние на Ф. Шеллинга, Г. В. Ф. Гегеля, А. Шопенгауэра, Ф. Ницше, Э. фон Гартмана, А. Бергсона, М. Хайдеггера и П. Тиллиха. — *Прим. перев.*

¹⁵ Цит. по: Jakob Böhme, *The confessions of Jakob Bohme*, edited by W.S.Palmer (1954).

¹⁶ Кабир (1440-1518), великий поэт-мистик средневековой Индии. — *Прим. перев.*

¹⁷ Цит. по: Kabir, *Songs of Kabir*, translated by Rabindranath Tagore (1915).

¹⁸ Мертон, Томас (1915-1968) — монах-траппист, духовный писатель, поэт, эссеист. — *Прим. перев.*

¹⁹ Цит. по: Thomas Merton, *A Search for Wisdom and Spirit: Thomas Merton's Theology of the Self*, edited by Anne E. Carr (1989).

начинали, что уже причастились иного мира или иного плана осознания, который уже стал для вас более реальным, чем тот, что вы оставили позади. (И когда-нибудь этот новый план тоже окажется иллюзией... но это случится, только когда придёт время.)

Когда мы начинаем пересматривать свою жизнь через призму такой книги, как Гита, нам нередко становится труднее играть наши прежние социальные роли. Я помню, как это случилось со мной: я как раз вернулся в Гарвард в начале шестидесятых. Мы с Тимоти Лири занимались исследованием психоделиков под эгидой университета, и гарвардское руководство несколько обеспокоилось, потому что мы заказали в Швейцарии ЛСД на полмиллиона долларов. Университет организовал наблюдательный комитет. Для научных сотрудников было совершенно неслыханно надзирать друг за другом, но ректорат был неумолим. Я был участником этого комитета, и мы никак не могли ни до чего договориться; наконец несколько его членов решили взять дело в свои руки и организовали публичный митинг с целью прекратить нашу деятельность. Главным обвинением было то, что она носит «ненаучный» характер — в основном потому, что, как они говорили, мы сами принимали химические препараты, а о какой науке может идти речь, когда точка зрения и восприятие исследователя изменяются прямо по ходу эксперимента?

Между прочим, в психологии есть давняя традиция, именуемая интроспекционизмом, которая имеет дело как раз с внутренним опытом и индивидуальными переживаниями, но в те годы она имела весьма дурную репутацию из-за засилья в официальной психологии бихевиористов. Бихевиоризм принял методы физики в качестве модели для изучения человеческого сознания и таким образом отверг всё, что нельзя было разглядеть снаружи. Наши попытки выдать то, что происходило внутри нас, за экспериментальные данные, была просто плевок в лицо тогдашней бихевиористской теории.

На митинге Тимоти взял слово и заявил: «Вы все неправы — я действительно учёный. Вы просто не в состоянии понять, что такое настоящая наука». Он обвинял их в том, что они готовы прекратить научные исследования, руководствуясь собственными невежественными предубеждениями.

Так или иначе, Тимоти всегда был добрым старым философом от науки и, полагаю, развернул бы отличную дискуссию, но со мной всё

обстояло по-другому. Во время наших субботних ночных экспериментов с психоделиками со мной происходили самые удивительные и мощные вещи, какие вообще когда-либо случались в моей жизни, и в некотором роде это было для меня куда более реально, чем то, чему я учил студентов по понедельникам, средам и пятницам. Я не уверен, что был бы в состоянии защитить нашу научную методологию, а потому подошёл к делу совершенно по-другому, чем Тимоти. Я сказал: «Дамы и господа, вы совершенно правы. Я больше не могу называть себя учёным. Я возвращаю вам моё удостоверение. Отныне прошу считать меня «научными данными». Я — не более чем информация, можете изучать меня, чтобы прийти к выводу о том, что на самом деле случилось с Рам Дассом в результате экспериментов. Будьте учёными, исполняйте эту роль сами. Я отказываюсь. Всем спасибо!»

Почему я отказался? Да потому, что понял: я просто не смогу выбраться из этой ловушки. Если я буду продолжать исполнять эту роль, мне придётся подвергать любой свой опыт интеллектуальному анализу. Мне придётся всё время говорить: «Насколько обосновано существование этого феномена? Какова его статистическая вероятность? Существует ли возможность его повторного появления?» Мне придётся жить внутри вероятностной модели и ко всему относиться с профессиональным сомнением и скептицизмом.

Я понял, что больше не хочу этого делать. Я хотел быть там, где смогу воскликнуть: «Да! Ну, да, конечно! Вот оно!» — как оно и случилось много позже в индийской деревне, где я слушал людей, которые рассказывали мне всякие чудесные истории, и плевал на все тревоги и сомнения моих западных друзей-учёных. Я понял, что мне больше по сердцу вера, чем трезвый скептицизм. Я буквально стоял на пороге *нового себя*.



Сейчас мы с вами говорим о процессе трансформации или об *эволюции* сознания. Но, по всей вероятности, дело не столько в изменении или развитии, сколько в осознании, кто мы такие, кем уже давно являемся. Я исхожу из того, что существует широкий спектр различных состояний сознания, которые доступны нам всегда, если только мы сами не отгораживаемся от них, привязываясь к собственным мыслям. *Все* они *в любой момент* доступны *любому* из нас — но знаем

мы об этом или нет (или, вернее, до какой степени мы об этом знаем), зависит от того, кто, как мы думаем, мы такие. И как раз Гита предоставляет нам возможность расширить границы восприятия себя и придать своей жизни новое, ранее невиданное измерение.

Пётр Успенский²⁰ сказал очень интересную вещь: «Я обнаружил, что для большинства людей главная трудность состоит в возможности осознать, что они действительно услышали что-то новое, — то, чего не слышали никогда раньше. Люди всё время автоматически переводят всё услышанное на привычный им язык. Они перестали верить и надеяться, что в жизни вообще может появиться что-то новое»²¹. Он говорит о том, как трудно, почти невозможно бывает открыться чему-то новому без того, чтобы не заклеить его ярлыком, соответствующим нашей привычной системе ценностей, или, своими словами, — нашей привычной системе привязанностей.

Я прошу вас подойти к нашему изучению Гиты, открывшись возможности услышать что-то *новое* — открывшись новым перспективам, новому пониманию того, как человек может жить и воспринимать. Помните, Гита есть Кришна, а Кришна есть манифестация нашего собственного внутреннего Я. Таким образом, открывшись Гите, мы сможем глубоко и полно открыться своей высшей сути.



Переходя к следующей части моих рассуждений, я принимаю за данность, что вы уже знакомы с Бхагавадгитой хотя бы в общих чертах. Если вы ещё не читали её, я прошу вас сделать это; это займёт всего лишь три-четыре часа вашего времени. Полагаю, в этот самый первый раз вы будете читать её как интересную историю: Кто такой Кришна? Кто такой Арджуна? Как они оказались в этих обстоятельствах, сидя вдвоём в колеснице посреди поля битвы?

Я даже готов предположить, что вы захотите перечитать Гиту как минимум пару раз. Я уверен, что вы обязательно перечитаете её после того, как ознакомитесь с главой первой, где говорится о том внутреннем

²⁰ Успенский, Пётр (1878-1947). Являясь философом с математическим складом ума, вёл систематизированный анализ сначала теософских систем и после — других эзотерических учений. Описал учение Г. И. Гурджиева и занимался его популяризацией. — *Прим. перев.*

²¹ Цит. по: Peter Ouspensky, *The Psychology of Man's Possible Evolution* (1945).

конфликте, от которого страдал Арджуна, и тщательно обдумаете его, чтобы понять, что явилось его причиной. Думаю, на этот раз вы будете идентифицироваться с Арджуной. А поняв, в чём состоит ваш собственный внутренний конфликт, ваша борьба с самим собой, возьмите текст за основу и прислушайтесь к словам Кришны, как если бы вы стояли на своём поле битвы.

А потом, когда вы будете готовы, попробуйте прочитать Гиту ещё раз, на этот раз идентифицируясь с *Кришной*. Ибо на самом деле это и есть вы — истинный вы.

И вот это-то последнее прочтение может выявить некоторые весьма интересные вопросы. Если вы — Кришна, то вы — Гита. Быть может, вы станете читать дальше, в какой-то момент ваш взгляд зацепится за эту строчку и вы подумаете: «Нет, я бы никогда так не сказал!» Но факт есть факт, и Гита прямо говорит об этом: вы сами оказываетесь Кришной и видите происходящее его глазами. Что же теперь делать?

И тогда наступает время для духовных упражнений вроде тех, о которых мы будем с вами говорить на этих страницах. К примеру, вы можете поработать со своими затруднениями при помощи такой практики, как созерцание. Вы садитесь перед своим столиком для *пуджи* или просто в каком-нибудь тихом спокойном месте; вы берёте вызвавшую недоумение строчку в том виде, в каком она была написана, и в том, в каком, по вашему мнению, она должна быть, и просто *присутствуете* с обеими этими мыслями в сознании. Созерцание само приведёт вас именно к тому месту, где вы застряли. Вы думаете: «Нет, я бы никогда так не сказал!» Ага, вот оно! Кто такой этот «я», который никогда бы так не сказал? Где тут зацепка? Именно эти строки окажутся для вас неоценимым даром, показав, где у вас ментальный блок, где скрыта привязанность к обыденному способу мышления.

Моё предположение подразумевает, что вы будете использовать упражнение созерцания для того, чтобы глубже проникнуть в смысл Гиты при *третьем* прочтении. Всё зависит от того, с какой стороны вы захотите подойти к этому исследованию. Поскольку эта книга явилась результатом семинарских занятий, она включает набор определённых упражнений и практик вроде созерцания, о котором мы только что говорили.

Практики дают возможность распространить ваш опыт за пределы прочитанной книги и поглубже познакомиться с материалом. Практики

могут значительно обогатить ваше понимание учения Гиты и её значения в современном контексте.

Вот вам ещё один пример: ведение дневника. Ваше путешествие по страницам Гиты и связанного с ней нового опыта будет в некотором роде подобно увлекательной экспедиции в дикие и неизведанные места, и потому вы можете решить, что будет не лишне вести дневник путевых заметок. Когда вы отправляетесь в путешествие, разве вы не заносите в тетрадку всё, что вы увидели или услышали, всё, что с вами случилось? Эти записи могут оказаться весьма полезны, иначе есть вероятность, что происходящие с вами изменения ускользнут от внимания или просто забудутся. То, что ставит вас в тупик прямо сейчас, может показаться абсолютно ясным и понятным пару недель спустя, и это всегда интересно отметить. Или, например, происходящее во время чтения вдруг разрушает годами складывавшуюся и тщательно лелеемую систему верований. Если вы не оставите это на страницах дневника, память может отказаться фиксировать новую информацию и выборочно сотрёт данные, чтобы сохранить в неизменности ваше чувство собственного «я». Именно поэтому дневники могут оказаться очень полезны в деле постижения себя.

(Мой гуру Махарадж-джи всегда вёл дневник. Каждый день он запирался у себя в комнате и исписывал по меньшей мере пару страниц. Вы можете спросить: «На что же похож дневник духовного наставника? Что он может в нём писать? Неужели «...сегодня я видел много народу... дал им благословение... сегодняшней вечер я провёл в компании Кришны, Рамы и Христа... Христос сегодня выглядит гораздо лучше, чем на прошлой неделе...» Что ему писать в дневнике? Когда Махарадж-джи оставил своё земное тело, нам наконец-то показали его записи. На каждой странице были аккуратно проставлены дата и место, где пребывал Махарадж-джи, а потом шли две страницы, где были зафиксированы основные события дня: Рам, Рам...» — и так все две страницы²². Имя Господа — вот всё, что было важно для него в тот день. И на следующий тоже. И так день за днём.)

Если вы решите вести дневник, пожалуйста, начинайте прямо сейчас. Он будет гораздо полезнее, если вы с самого начала будете вести его

²² *Ликхита-джана* («письменное повторение мантры») — один из четырёх методов джапа-медитации. (Три остальных: повторение вслух (*вачика*), шепотом (*упамину*) и мысленно (*манаса*)). —Д. Б.

регулярно, день ото дня. Можете записывать в нём ваши размышления по поводу отдельных строчек Гиты или как именно учение Гиты преломляется в вашем личном повседневном опыте. Добавляйте цитаты и картинки. За долгие годы мне довелось видеть не один десяток дневников, и некоторые из них были очень красивы — настоящие произведения искусства с замечательными картинками, великолепными стихами и утончёнными размышлениями.

Вот так ведение дневника может оказаться ещё одним полезным упражнением на вашем новом пути. По ходу повествования появятся и другие предложения и рекомендации, так что можете присоединяться к процессу, на каком бы уровне постижения вы ни находились, и на том этапе, который кажется вам наиболее подходящим. Просто читайте эту книгу и, быть может, в ней вы найдёте какие-нибудь новые вдохновляющие идеи касательно Гиты и индуизма как такового. Попробуйте примерить её на себя, и тогда она откроется вам с неожиданной стороны: погрузитесь в неё как в духовное упражнение со всеми её дневниками, столиками для *пуджи*, созерцательными практиками и прочими безумствами. Всё это не более чем дополнительные экскурсии во время путешествия по главному маршруту, и вы можете взять их столько, сколько вам заблагорассудится. Только вы можете решить, что для вас сейчас правильно, а что — нет.



По мере чтения Гиты замечаешь, что она скомпонована весьма интересным способом. Всё, что действительно надо сказать, сказано в основном в первых двух главах. А потом всё это повторяется снова и снова, но во всё более изысканной форме и с новыми деталями. Книга становится своеобразной спиралью; по мере раскрытия содержания и углубления личной связи с нею мы обнаруживаем, что можем видеть основные темы Гиты с разных точек зрения сразу.

Книга раскроется перед вашими глазами, её главные идеи будут появляться снова и снова в разных контекстах с дополняющими их упражнениями и практиками. Нас ждут новые перспективы и возможности, и каждая из них будет приглашением продвинуться ещё немного глубже — к более полному и счастливому пробуждению.

И если эта книга *действительно* работает, то окажется, что тот вы, который закончит её, будет совсем не таким, как тот, кто читает сейчас эти строки.

Контекст и конфликт

Прежде чем приступить к изучению Бхагавадгиты, нам нужно определить её контекстуальные рамки, поскольку она является частью Махабхараты, одной из двух великих эпических поэм Индии (вторая — Рамаяна). Махабхарата — по-настоящему большая книга: стандартное издание насчитывает около шести тысяч страниц. Она считается самым длинным литературным трудом в мире, поскольку в семь раз превышает Илиаду и Одиссею вместе взятые, а её полное издание на английском языке составляет двенадцать томов. Считается, что она была написана где-то между 500 и 200 гг. до н. э. и относится к весьма давнему периоду индийской истории: традиция относит битву на поле Куру (*Курукшетре*) к 3102 г. до н. э., хотя историки полагают, что, скорее всего, события, вдохновившие создателей Махабхараты, имели место в 1400 г. до н. э.

На определённом уровне Махабхарата представляет собой историю некоего царства, но на самом деле она имеет отношение скорее к символической истории человеческих взаимоотношений — со всеми переполняющими их эмоциями и сложными мотивациями. Это невероятный труд по психологии, облечённый в форму драмы и написанный с весьма трезвой и сознатальной точки зрения. Это означает, что, хотя его и можно читать только ради романтического и мелодраматического сюжета, на самом деле за ним кроется глубокий и трагический символизм. И как раз в середине Махабхараты, накануне великой битвы между двумя противоборствующими ветвями царской семьи, происходит беседа Кришны и Арджуны, которая и называется *Бхагавадгита*, или «*Песнь Господа*».

Сюжет Махабхараты повествует о царстве Бхарата, расположенном в Северной Индии. У царя Бхараты было два сына — Дхритараштра и Панду. Дхритараштра был старшим и, как это предписывалось традицией, должен был унаследовать престол после смерти своего отца, однако он появился на свет слепым, а закон того времени запрещал увечным всходить на трон, и потому вместо него царём стал Панду, который и правил страной.

На протяжении веков бесчисленные индуистские *пандиты*

перемывали косточки Дхритараштры, строя предположения относительно того, что именно в этой истории символизировала слепота царя. Кто-то говорил, что слепота символизировала его привязанность к собственному сыну Дурьодхане, которая делала его слепым к закону *дхармы*, к истине и божественной мудрости. Другие полагали, что слепота означает человеческую природу в её обычном состоянии, которая слепа, потому что лишена высшего разума. Так или иначе, символизм здесь чрезвычайно богат.

У младшего брата, Панду, который стал царём, было две жены — Кунти и Мадри — и пять сыновей от них. Они выросли отличными ребятами и все звали их Пандавами, по имени отца. Старший из них, Юдхиштира, был воплощением *дхармы*, хотя у него и был один небольшой порок — он был склонен к азартным играм, в особенности к игре в кости, — что, собственно, и привело всех героев этой книги на поле Куру. Второй сын Панду, Бхима, был очень силён и, как водится, безрассуден. Третий, Арджуна, был чистым, благородным героем и рыцарем. Именно он и станет центральным действующим лицом Гиты. Остальные двое были близнецами, которых родила Мадри.

У Дхритараштры — старшего, слепого брата — было сто детей, и все — от одной жены. (Я понимаю — сто детей... но нам придётся принять на веру, что так оно и было. У нас уже были прецеденты — в Ветхом Завете, где 120-летние мужчины вели счёт детям на десятки. Так что давайте просто допустим, что в разные времена законы природы тоже действуют по-разному.) Жена Дхритараштры, Гандхари, была необычайно предана ему. Её любовь была столь велика, что, раз её муж не мог видеть, она тоже надела на глаза повязку и носила её всю свою замужнюю жизнь, говоря, что для неё невыносимо видеть, когда её возлюбленный муж слеп.

Вот это, я понимаю, *преданность!*

Через несколько лет после начала своего правления Панду нечаянно убил брахмана. Убийство брахмана, даже непреднамеренное, всегда было очень серьёзным грехом, и вот, чтобы очиститься от него, Панду удалился в леса и предался *танасье* — аскезе и умерщвлению плоти, — оставив царство попечению Дхритараштры. Через несколько лет Панду умер в лесу от проклятия, и Дхритараштра стал официальным правителем Бхараты.

Дети братьев росли, и постепенно старший сын Дхритараштры,

Дурьодхана, стал всё сильнее завидовать Юдхиштхире, первенцу Панду. В те времена права престолонаследия были несколько туманны, но по логике вещей старший сын Панду должен был унаследовать престол после смерти своего дяди, Дхритараштры, — а Дурьодхана хотел сам занять трон. Он пустился во все тяжкие, чтобы завладеть им. В Махабхарате сотни страниц посвящены тому, как и какими способами Дурьодхана пытался избавиться от братьев-Пандавов, чтобы прибрать царство к рукам. Наконец Дурьодхана устроил большое празднество и пригласил на него всех Пандавов. Для того чтобы вместить всех их, он построил особый дворец, очень красивый и величественный, но сделанный из чрезвычайно горючих материалов. И вот под покровом ночи, когда, по его расчётам, все Пандавы уже мирно спали внутри, он велел поджечь здание. К счастью, верный слуга предупредил Пандавов, и потому они — пять юношей с их матерями — бежали через подземный ход и скрылись в джунглях.

Теперь небольшое отступление — просто чтобы дать вам почувствовать вкус всей этой истории: во время вынужденного изгнания пять братьев-Пандавов жили в пещере в лесу. Однажды они услышали, что для Драупади, дочери могущественного царя, устраивается *сваямвара*, обряд выбора мужа, чтобы найти достойного супруга ей и наследника её отцу. Все царевичи Индии собирались присутствовать там, чтобы получить шанс жениться на столь знатной и прекрасной деве.

Во время *сваямвары* всем претендентам на руку царевны предстояло выполнить ряд заданий: натянуть волшебный лук и поразить цель, глядя на её отражение в воде. Все царевичи пытались, но никто из них не сумел выполнить столь трудной задачи. Тогда вперёд выступил некий бедный молодой брахман и с лёгкостью сделал и то, и другое. То был переодетый Арджуна. Он выиграл руку Драупади, и они с братьями взяли её и повезли в свою пещеру в джунглях.

Приблизившись к пещере, где они жили, братья радостно закричали своей матери, Кунти: «Выйди к нам, мама! Посмотри, что мы привезли сегодня!»

Кунти была в пещере и не могла видеть сыновей, но радостно закричала им: «Что бы это ни было, разделите его поровну между собой!» Со стороны матери это очень хорошо, призывать своих сыновей делиться друг с другом — по крайней мере, в обычных обстоятельствах... Но на этот раз вышла промашка — теперь получалось, что все пять

сыновей должны взять в жёны Драупади, а у бедняжки по милости свекрови оказалось сразу пять мужей.

Шли годы, и вот Пандавы вернулись в царство Бхараты. Дхритараштра (который вовсе не был плохим парнем — просто сын у него несколько распоясался) велел Дурьодхане выделить им землю в удел. Дурьодхана, как можно было догадаться, отрезал худший кусок царства, который просто ничего не стоил. Но, несмотря на это, Юдхиштхира с братьями смогли создать на нём отличное, богатое и изобильное царство и зажили себе припеваючи. Это только ещё больше разозлило Дурьодхану; его зависть уже граничила с манией, и он был не в состоянии думать ни о чём, кроме мести Пандавам.

Дурьодхана помнил, что старший из Пандавов, Юдхиштхира, очень любил играть в кости, и потому пригласил его на игру и выставил против него опытного шулера. Они сыграли, и Юдхиштхира проиграл всё: своё царство, своих братьев, которых вынужден был продать в рабство, и их общую жену Драупади. Всё, что у него было, ушло в счёт проигрыша.

Дурьодхана был безмерно счастлив. Он был так горд тем, что сделал, что велел немедленно привести Драупади, желая заставить её раздеться донага перед всем двором, чтобы покрыть её позором. Но когда он подошёл к ней, чтобы сорвать с неё сари, то обнаружил, что, сколько бы сари он ни срывал, под ними всегда оказывалось ещё одно. Повсюду уже лежали кучи сари, но Драупади всё ещё была одета, ибо её защищала чистота закона *дхармы*. (И, разумеется, ей тайно помогал Кришна, которого Пандавы встретили в изгнании.)

Когда Дхритараштра узнал о том, что произошло с Драупади, он был чрезвычайно разгневан поведением своего сына и предложил в возмещение исполнить три её желания. Она пожелала, чтобы, во-первых, её мужьям была дарована свобода, а во-вторых — чтобы им вернули всё отобранное у них оружие. И заявила, что третье желание ей не нужно — теперь они сами смогут о себе позаботиться.

Дхритараштра выполнил своё обещание и освободил Пандавов. Но как только они оказались на свободе, коварный Дурьодхана вызвал Юдхиштхиру (который, видимо, так ничему и не научился) на ещё одну игру. На этот раз проигравшие (которыми — о, какая неожиданность! — опять оказались Юдхиштхира и его братья) должны были удалиться в изгнание на двенадцать лет. На тринадцатый год всё стало ещё хуже, потому что, по условиям игры, они должны были весь год прятаться от

Дурьодханы, а если бы он их нашёл, то им пришлось бы провести в джунглях ещё двенадцать лет. Но Дурьодхана обещал, что, если они выполнят все условия, на исходе тринадцатого года они получат назад своё царство.

Итак, они вернулись обратно в джунгли. Так прошло двенадцать лет, а на тринадцатый год, чтобы как следует спрятаться, они все пошли в услужение к царю соседней державы. Дурьодхана из кожи лез вон, чтобы найти их, но всё было тщетно. Когда год подошёл к концу, они явились в Бхарату ко двору Дурьодханы и сказали: «О'кей, мы это сделали. А теперь давай сюда наше царство!»

На что Дурьодхана ответил: «Полегче! Оно под моей рукой, и я вам его не отдам. Я не дам вам земли даже столько, сколько могло бы уместиться на острие иглы!»



Таковы обстоятельства, в которых имели место события, описываемые непосредственно в Бхагавадгите. Дурьодхана окончательно разругался с Пандавами, так что у них не оставалось иного выбора, кроме как сражаться за своё царство, отнятое у них посредством несправедливости и вероломства. Арджуну и его братьев подло обманули, поправ установленный от века закон. *Дхарма* должна была вновь заявить о себе — теперь ход был за хорошими парнями. А их единственным шансом была война.

В этот момент происходит одно очень интересное событие: Арджуна и Дурьодхана оба идут к Кришне, который оказывается *аватаром* Бога, и просят его о помощи. Кришна принимает соломоново решение и говорит им: «О'кей, вот что я вам предлагаю: один из вас получит всё моё оружие и всю мою армию... а другому достанусь я сам, но без армии и вооружений». Арджуна сейчас же сказал: «Я хочу тебя — и забудем об армиях». Душа его повернулась к Богу, и потому он сказал: «Всё, что мне нужно, — это Господь на моей стороне».

Дурьодхана был *чрезвычайно* доволен! Он был нормальным мирским человеком, который понятия не имел о *дхарме*, и потому заявил: «Отлично! Я очень рад! Тогда я беру всю армию и всю твою мощь!» И вот плохие ребята получили *огромную* армию, в то время как хорошие парни оказались обделены силой. А Кришна, несмотря на то, что был Богом, стал возницей Арджуны, даже не имевшим права носить лук.

А теперь разрешите мне рассказать вам побольше о Кришне, чтобы понять, что привело его на поле брани. Кришна был сыном царя Васудевы и его жены Деваки, у которой был злокозненный брат по имени Канса. Он был настолько злой, что посадил в тюрьму собственного отца, чтобы завладеть тронem. Однако, несмотря на всё это, Канса очень любил свою сестру Деваки. Поэтому, когда она вышла замуж за Васудеву, Канса устроил большое празднество и великолепный пир и объявил, что он сам будет править колесницей, которая доставит молодожёнов к их новому дому. Однако, когда они держали путь домой, с небес вдруг раздался голос, который во всеулышание сообщил Кансе: «Берегись! Восьмой сын этой пары станет твоим убийцей!»

Всё это чрезвычайно расстроило брата невесты! Он был уже готов убить Деваки с Васудевой на месте, но они взмолились о пощаде, и он, в конце концов, смягчился. Он сказал им: «О'кей, я не стану вас убивать. Но вам придётся согласиться жить в тюрьме до конца ваших дней и отдавать мне всех ваших детей сразу после рождения».

А что им оставалось делать? Они согласились.

И вот Васудева и Деваки были заключены в тюрьму, и всех их семерых детей отнимали у них сразу после рождения. Первых шестерых Канса убил самолично; у седьмого была своя непростая история, которую мы не станем здесь излагать.

Когда подошло время родиться восьмому младенцу, Канса не находил себе места. Он поставил у дверей темницы дополнительную стражу и заковал Васудеву и Деваки в цепи. Но чем ближе было время рождения, тем больше стражам хотелось спать, и вскоре они уже храпели на полу. И тогда-то родился ребёнок. Едва появившись из лона матери, дитя (которым, естественно, был Кришна) заявило отцу: «Отнеси меня в Гокул, в дом Нанды, там ты найдёшь новорождённую девочку. Поменяйте нас местами и увидите, что получится».

Васудева возразил ему: «Как же я смогу отнести тебя в Гокул? Двери заперты, а я в цепях». В тот же миг цепи спали с него, а двери темницы распахнулись. Васудева решил, что два раза ему объяснять не надо, подхватил Кришну и отнёс его в Гокул, а взамен принёс малютку-девочку. Стража проснулась, увидела младенца и отправилась с докладом к Кансе. Злой братец явился в камеру и, будучи в полной уверенности, что перед ним дитя его сестры, схватил девочку за ногу, собираясь стукнуть об пол. Но стоило ему коснуться её, как она выскользнула у

него из рук и взлетела в небо. Поднявшись повыше, она обернулась к нему и сказала: «Я должна была бы тебя убить, но ты взял прах от ног моих; и, хотя ты сделал это, намереваясь меня убить, я буду считать, что ты поклонился мне, и отпущу тебя на этот раз»²³. И с этими словами она исчезла.

Итак, малыш Говинда (так звали Кришну в детстве) остался в Гокуле, где его воспитывала простая пастушка Яшода, жена Нанду. Пока Говинда рос, вокруг него непрерывно случались всякие чудеса, но люди относились к ним, как если бы всё это были галлюцинации. Я хочу сказать, разве нормальные люди могли поверить, что в их деревне живёт сам божественный *аватар*?

Например, как-то раз один пастух пришёл к приёмной матери Кришны и сказал ей:

— Яшода, твой малыш, Говинда, сидит там и ест землю!

— Какой ужас! — воскликнула Яшода. — Говинда, поди-ка сюда, открой рот и дай мне посмотреть!

Говинда открыл рот, Яшода заглянула внутрь и... увидела там всю Вселенную: все галактики, звёзды и планеты — даже маленькую Землю, а на ней — себя и Говинду. Яшода совершенно обомлела! И тогда, как говорят Пураны, «Кришна вновь затмил ей глаза материнской любовью». Разве это не прекрасно? И вот Яшода снова видела только своё дитя, стоявшее перед ней и с улыбкой тянувшее к ней ручки, и предпочла позабыть, *что* только что узрела. Она почесала в затылке и пробормотала: «Кажется, я только что видела... так-так. Я, пожалуй, пойду прилягу, что-то мне как-то нехорошо». Ну, вы знаете, как это бывает.

Когда малыш Говинда ещё лежал в колыбельке, к нему послали страшного демона, который должен был его убить, но чудо-мальчик так двинул страшилище, что того закрутило винтом и шлепнуло о землю, и ему ничего не оставалось, кроме как испустить дух. А люди в деревне говорили: «Ну, разве не чудесно, что налетел ураган, подхватил демона и унёс его прочь, так что дитя не пострадало?» Когда Кришна убил чудовищного ядовитого змея, жившего в реке и отравлявшего пастбища, они сказали: «Здорово, что змея утонула прежде, чем успела покусать

²³ Считается, что эта девочка была Дургой — грозной богиней, олицетворяющей материальную природу. — Д. Б.

нашего Кришну!» Никто не хотел понимать, что произошло на самом деле, и потому все искали другие объяснения тому, что видели их глаза. (Звучит знакомо, не правда ли?)

Но, несмотря на то, что люди в Гокуле упорно не замечали чудес, все они были совершенно очарованы маленьким Кришной. Как и прочие деревенские мальчишки, он пас коров и очень любил озорничать. Это был настоящий маленький хулиган, он воровал масло и приставал ко всем деревенским женщинам. Но ни у кого не поднималась рука наказать его, так он был мил и очарователен. А, кроме того, он весьма прилично играл на флейте!

Хочу обратить ваше внимание, что мы с вами говорим сейчас об одном аспекте того же самого Бога-вседержителя, которого евреи называют Иеговой. Кришна—это воплощение *одного из* качеств Бога. Если Иегова есть судия праведный, то Кришна — любящий, игривый, озорной его аспект. Просто быть рядом с ним было так хорошо, что, куда бы Кришна ни пошёл, все хотели с ним поиграть. Другие пастушки любили его как товарища по играм, а *гопи* (пастушки) были совершенно вне себя от страсти к нему и следовали за своим любимцем повсюду.

Кришна — это, наверное, самый счастливый *аватар*, который есть у нас в индуизме. Он всегда смеётся, играет, всегда активен и полон энтузиазма. Он — сама жизнь, горячая и сияющая. Разве это не прекраснейший образ Бога?

Вскоре слух о чудесах дошёл до Кансы, и до него наконец дошло, кто там колобродит в Гокуле. Канса придумал хитроумный план и явился в те края. Он устроил большой праздник и пригласил Кришну прийти. Там было состязание борцов, и вот самый огромный и могучий из них вызвал на бой юного Кришну — которому едва исполнилось двенадцать. Кришна, естественно, принял вызов и ничтоже сумняшеся убил дерзкого силача. А потом запрыгнул на трон, схватил своего дядюшку и закричал: «А теперь пришло твоё время!» С этими словами он швырнул Кансу оземь и вышиб из него дух, а потом выпустил из тюрьмы своего отца и возвратил ему трон.

Так Кришна показал своё истинное лицо. Я имею в виду, что вы больше не смогли бы думать о нём как «об этом милом малыше из деревни, который всё время шалит и играет на флейте». Так что в Гокул он решил не возвращаться, так что вся его судьба переменялась в одночасье. Он ушёл из тех земель, построил город под названием Дварка

и поселился в нём. С тех пор он стал чем-то вроде «творца царей» — помощником и советником земных владык. Он учил их дипломатии и управлению государством, но сам вёл жизнь совершенного йога, раздав всё своё имущество и помогая всем страждущим. Именно так он и познакомился с Пандавами.

Теперь вернёмся к тому моменту нашего повествования, когда мы покинули Кришну за беседой с Арджуной на поле битвы. Ещё одно слово, чтобы закончить историю Кришны: после битвы на Курукшетре, когда практически все воины с обеих сторон были убиты, в том числе и все сто братьев-Кауравов, их мать, Гандхари, шла, стеной, по полю и повстречала Кришну. Она сказала ему: «Ты стоял в сторонке, когда творился весь этот ужас. Ты не воспрепятствовал этой бойне. Теперь в твоей собственной семье воцарится смерть, и через тридцать шесть лет от сего дня ты сам будешь убит!»

Ответ Кришны был весьма интересен: он поклонился ей и сказал: «Спасибо тебе, Мать, что помогла мне найти выход!» Другими словами, Кришна увидел, что проклятие Гандхари даст ему возможность покончить с этой инкарнацией, и принял его как благословение. (Гита всё время заставляет нас перепрыгивать с уровня на уровень — то «Какой ужас!», то «Да нет, это же замечательно!». По ходу чтения вы увидите, как книга постоянно бросает нас из огня да в полымя, напоминая, что почти всё, что есть на свете, — не то, чем оно кажется с первого взгляда.) Со временем проклятие Гандхари исполнилось: когда Кришна прилег отдохнуть, его застрелил из лука охотник, принявший его за оленя. Но на другом уровне именно это ему и было нужно, чтобы получить возможность покинуть тело; и потому, умирая, Кришна поблагодарил охотника и благословил его, и охотник немедленно отправился на небо.



А теперь вернёмся к нашему второму персонажу, Арджуне. Мы уже кое-то узнали о нём из истории приключений братьев-Пандавов. Арджуна — кшатрий, член касты воинов. Он — царевич и достойный сын. Он всегда исполняет свой долг, как того требует Закон. Он высокоморален и умен, но довольно прагматичен и обладает практическим складом характера. Он отнюдь не философ; определёнno, он — человек действия, и это превращает Арджуну в зеркало нашего современного общества, потому что все мы принадлежим к активной,

раджасической²⁴ культуре.

В ситуации на поле битвы Арджуна и Дурьодхана проявляют себя с противоположных сторон. Дурьодхана находится полностью во власти своего эго; он делает всё, чтобы стать всё более и более значительным. Чем хуже оборачиваются дела, тем надменнее он становится. В конце концов, он начинает командовать старшими и даже указывать своему гуру, куда ему смотреть, окончательно потеряв всякое уважение к ним. С другой стороны, Арджуна перед лицом тех же самых испытаний предпринимает принципиально другие шаги: он обращается к Богу. И поскольку Арджуна соблюдает Закон и у него хорошая карма, он готов к следующему шагу: открыться и принять высшее знание.

Именно от нашей способности посмотреть на обстоятельства глазами Арджуны, как это описано в первых главах Гиты, будет зависеть то, какое значение будет для нас иметь оставшаяся часть книги. Поэтому стоит потратить ещё немного времени и попытаться разобраться с многочисленными уровнями смысла, скрытыми в этом конфликте. Вот как описывает сцену сама Гита:

И сказал Кришна: «Взгляни, Арджуна, вот армии Кауравов собрались перед тобою на поле Куру». И взглянул Арджуна, и увидел в обеих армиях отцов и дедов, сыновей и внуков, тестей и дядьев, братьев и друзей, господ и слуг. И когда Арджуна увидел своих близких, стоящих лицом к лицу на поле брани, горе и отчаяние охватили его, и сердце его возрыдало, и обратился он к Кришне с такими словами: «Когда я вижу моих близких, о Кришна, пришедших сюда, на поле битвы, жизнь покидает мои члены и бессильно повисают они, во рту моём сухо и горько, дрожь сотрясает моё тело и волосы на моей голове встают дыбом от ужаса. И вижу я предвестия беды, о Кришна».

²⁴ *Раджас* — одна из трёх гун, первичных качеств, или свойств природы. *Саттва* описывается как чистое бытие, сознание, покой, равновесие, истина. *Раджас* — динамический принцип желания, связи одного с другим, изменения и действия. *Тамас* есть инерция, темнота, неведение. Всё сущее представляет собой результат игры этих трёх сил, в разных сочетаниях порождающих всё, что есть в природе. — *Прим. перев.*

На первом уровне описываемые здесь события имеют социальную окраску: Арджуна посмотрел на врага и увидел *своих*. Он увидел человеческое лицо недруга, понял, что люди, с которыми он собирался сражаться, — вовсе не какое-то абстрактное зло, которое он был бы счастлив сокрушить, а его друзья и близкие. Вот кто-то собирается на поле битвы — например, поехать во Вьетнам на «священную войну» ради блага Соединённых Штатов. Но тут он смотрит повнимательнее на тех, с кем собирается сражаться, и неожиданно видит, что там вовсе не *они*, а такие же *мы*. И сразу же идентификация с национальными интересами вступает в конфликт с другой идентификацией — с моралью и чувством всеобщего человеческого братства. Именно так оно и случилось во время вьетнамской войны — моральный закон выступил против социального долга. Так в какой же именно момент люди становятся «нами» вместо «них»?

Кто такие «они»? Я уже рассказывал эту историю раньше, но она стоит того, чтобы её повторить, потому что в ней суть дела раскрывается совершенно очаровательным образом. Речь идёт о дискуссии, которая состоялась однажды у меня с отцом (где-то в начале семидесятых, если мне не изменяет память) касательно серии пластинок под названием «Люби, Служи, Помни», которую я издал.

— Я видел те пластинки, которые ты выпустил, — сказал мне папаша. — Выглядит отлично, но вот чего я не могу понять: почему ты продаёшь их так дешево? Шесть пластинок за четыре с половиной доллара? Ты вполне мог бы запросить пятнадцать, ну, по крайней мере, девять долларов!

— Да, папа, я знаю, но произвести один набор нам стоило именно четыре с половиной доллара, — ответил я.

— А сколько вы уже продали? — поинтересовался отец.

— Около десяти тысяч.

— А как ты думаешь, те же самые люди заплатили бы за них девять долларов?

— Да, думаю, они заплатили бы и девять.

— Ты мог бы выручить девять, а выручил только четыре пятьдесят? Ты что, против капитализма?

Я попытался сообразить, как бы объяснить ему всё это. Мой папа был

адвокатом, и поэтому я сказал:

— Па, помнишь, ты вёл дело дяди Генри?

— Ну, да.

— Трудное было дело?

— Ещё бы. Не то слово, — ответил он.

— Ты его выиграл?

— Да, но вот что я тебе скажу: мне пришлось угробить на него чертову кучу времени. Я все ночи напролет просиживал в юридической библиотеке, а ещё нужно было постоянно консультироваться с судьёй. Чертовски трудное было дело.

— Держу пари, ты содрал с него шкуру в уплату за твои услуги!
(Папочка никогда не стеснялся, запрашивая гонорары.)

Отец посмотрел на меня как на ненормального.

— Ты что, с ума сошёл? — спросил он оскорблённо. — Естественно, я не взял с него ни цента. Дядя Генри — член нашей семьи!

— Вот и у меня так же, отец, — сказал я ему. — Если ты покажешь мне кого-нибудь, кто не относится к «дядям Генри», я с удовольствием обдеру его до нитки.

Как только для нас все становятся «своими», наше восприятие других людей и способ общения с ними кардинально меняется. А как же иначе? В случае Арджуны это действительно были его родичи. Те, с кем ему предстояло повстречаться на поле брани, были его учителями, друзьями и родственниками. Арджуна мог сколько угодно быть кшатрием, но он не хотел убивать тех, кого знал и любил.

У нежелания Арджуны сражаться с членами собственной семьи была и другая сторона. Помимо любви и родственных уз, что связывали его со всеми на поле Куру, он не мог не видеть и социального контекста ситуации. Эта битва означала крушение *семейных ценностей*. Его привязывают к семье не только нежные чувства, но и весьма прочные социальные узы. Чтобы исполнить свою *дхарму*, ему нужно отбросить не только семейную любовь, но и семейную верность, а это плевок в лицо всей культуре, в которой родился и вырос Арджуна и частью которой он всегда себя ощущал. Его вынуждали повернуться спиной ко всему, с чем он жил до сих пор, и действовать исходя из принципиально иных

побуждений и мотивов. Другими словами, он должен был отбросить всё для него святое и полностью положиться на то, что ему говорил Кришна.

Единственное, что может сделать возможной такую трансформацию поведения, — это глубочайшие внутренние перемены — перемены настолько фундаментальные, что могут заставить нас пойти против того, на что мы даже в мечтах никогда не смели замахнуться. Для этого нужны события, которые изменят саму первопричину, определяющую все наши действия.

Когда я впервые принял псилоцибин дома у Тимоти Лири одной зимней ночью, мне пришлось пройти пару кварталов до дома моих родителей, у которых я собирался переночевать. Было четыре часа утра. Накануне была ужасная пурга, и я решил разгрести снег перед домом родителей. Я чувствовал себя здоровым и сильным, передо мной громоздились сугробы снега... Ну, в общем, я приступил к делу. Я расшвыривал снег во все стороны, когда в окне на втором этаже показались лица родителей. Они распахнули ставни и закричали: «Иди в дом, придурок! Кто расчищает снег посреди ночи!»

Это был голос порядка. Он говорил: «Это правило. Делай, как положено». Сколько себя помню, я всегда слушался этого голоса. Вплоть до этого момента я был клиническим пай-мальчиком. Именно так я стал профессором Гарварда — всегда слушая, что мне говорят другие по поводу того, например, когда и как прилично расчищать снег. Но сейчас в моём сердце звучал иной голос, который заявил: «Знаете что? Снег можно разгрести в любое время. Что непонятно?» Поддерживаемый психоделиком, выдернутый из привычного культурного/социального/рейссманизированного контекста, я получил доступ в какое-то иное измерение себя, которое говорило: «Давай, малыш! Разгребай снег и никого не слушай!» Так что я посмотрел на родителей, улыбнулся им, помахал рукой и принялся с удвоенной силой махать лопатой. Это и стало началом той мелодрамы, в которую превратилась моя жизнь на следующие несколько лет, когда я медленно, но неуклонно всё дальше и дальше отходил от привычных ритуалов моей культуры.

Думаю, почти с каждым из нас происходило что-нибудь подобное. Мы все выросли внутри целого комплекса традиций и разнообразных социальных и культурных ожиданий: как стричься, в какую школу ходить, какое получать образование, что с ним потом делать, на ком

жениться, как жить с тем, на ком женился, когда заводить детей, когда не заводить, сколько вы должны скопить к такому-то возрасту, сколько заплатить за машину, какой купить телевизор... и так далее, и так далее. Многие из нас, так или иначе, оказывались в конфликте с этими ценностями и знают, как это болезненно и какие внутренние страдания причиняет такое противостояние. Именно с этим и столкнулся Арджуна на Курукшетре, и, когда у нас есть собственный опыт такого же рода, мы можем сопереживать ему с большей полнотой и пониманием. Он словно бы слышит знаменитые слова Христа: «А если кто любит отца своего и мать свою больше меня, тот не может следовать за мной».

Таков первый уровень ситуации, в которой оказался Арджуна.

Но это *всего лишь* первый уровень. Это самое начало процесса. Суть Гиты вовсе не в конфликте между моральными установками и социальным долгом, или в избавлении от семейных уз, или в вызове, брошенном культурным ценностям. Гита ведёт куда более глобальную игру. На глубинном уровне речь в ней идёт о противостоянии *всей* привычной жизни и высшего осознания. Другими словами, ставка в этой игре — пробуждение, воссоединение с Духом. Отказ от социальных ролей — всего лишь начало; изменения, с которыми предстоит столкнуться Арджуне, заходят гораздо дальше.

Практически все аргументы, которые приводит Арджуна против битвы на поле Куру, сводятся к тому, что можно было бы назвать «просвещённым эгоизмом». Он принадлежит к одной из высших каст, и он заявляет: «Я не хочу идти против касты». Он — член своей семьи, и он говорит: «Я хочу защитить свою семью». В любом случае, аргументация Арджуны основывается на его социальных ролях, то есть на той модели самого себя, которая определяется взглядом извне. Это так называемая объективная модель, источником формирования которой является рассудок. В то время как от Арджуны требуется не только отпустить все представления о самом себе, но и саму привычку полагаться на рассудок, из которого и выходят все модели.

Любая культура готовит своих детей к жизни в обществе (и мы все прошли через этот процесс), приучая их ориентироваться, прежде всего, на внешние суждения и внешние установления. Чтобы сделать своего ребёнка нормальным членом общества, вам нужно привить ему три основных принципа: получать информацию извне; вовне искать награды и поощрения за свои действия; игнорировать свой внутренний голос,

если он идёт вразрез с тем, чего требуют внешние авторитеты. Именно так и происходит социализация ребёнка. Так что когда мама говорит: «Сделай это!», вы просто делаете, даже если сердце подсказывает вам, что это не лучший выбор в данной ситуации. Если вы не только сделали указанное, но и сделали хорошо, вы становитесь «успешным» в социальном смысле слова; если нет — вы переходите в разряд изгоев.

Когда мы говорим: «Доверяй своей интуиции!», когда мы начинаем поощрять её, это обращает процесс вспять. Пробуждаясь, мы начинаем действовать, основываясь на внутренних импульсах и проявляя их вовне, вместо того чтобы брать внешние ориентиры и подстраивать под них свой внутренний мир — в этом-то и состоит та самая трансформация, к которой мы так стремились. Она формирует поведение, основанное не на просвещённом эгоизме, но на движениях пробужденного сердца.

Пробуждение подобно переходу потока сознания с одного плана на другой. Иногда может возникать ощущение, будто на старом уровне мы вынуждены идти против течения, чтобы обрести более полную и глубокую гармонию на новом. Именно в такой ситуации и оказывается Арджуна. Он всё ещё привязан ко всем своим прежним ценностям, а также к старым представлениям о себе. Они никак не сочетаются с новым пониманием, которое он постепенно обретает, но слишком глубоко вросли в его личность, чтобы он мог по собственной воле легко избавиться от них.

У всех нас рано или поздно возникают такие проблемы с эго. Если присмотреться, становится ясно, что наше эго — это структура, состоящая целиком из мыслеформ, определяющих нашу Вселенную, — мыслеформ, отвечающих на вопрос, кто мы такие, кто такие люди, с которыми мы общаемся, и как всё вокруг устроено. Эти паттерны уходят корнями очень-очень глубоко, и от них не так-то просто избавиться. Чтобы перейти на новый уровень восприятия мира, мы должны вырваться из этой привычной сети мыслеформ. Дело в том, что эта сеть мыслей и представлений была создана специально для того, чтобы удержать нас в ней, и она не собирается отпускать нас без боя. Именно здесь и начинается духовное путешествие. Мы начинаем искать способы и практики, которые позволят нам выйти за пределы своих мыслеформ или даже вырваться из тенет рассудка и обрести полную свободу.

Медитация, например, — отличная практика освобождения от мыслей. Она позволяет нам ясно увидеть, каким образом мы сами раз за разом с

завидным упорством создаём ту самую сеть мыслеформ, которая не даёт нам двигаться дальше. Вот сидите вы, к примеру, в медитации, концентрируетесь на своём сознании, успокаиваете ум... успокаиваете ум... успокаиваете ум... И вдруг внутри вас что-то происходит: вас охватывает ощущение мира и покоя, или вы чувствуете движение энергии. Вы думаете: «О! У меня получилось!», впадаете в раж и начинаете форсировать события. Это эго обрадовалось и решило поучаствовать в процессе. Медитация только что заставила его сильно сдать позиции своим «вдох-выдох, вдох-выдох». Для психологии или осознания собственного «я» просто не остаётся места, когда вы только «вдыхаете и выдыхаете». (Заметим, только в том случае, если вы действительно *только* вдыхаете и выдыхаете, а не думаете себе: «Вот как у меня всё отлично получается!») Однако поверьте мне, эго — структура весьма прочная, и оно до конца ваших дней будет прятаться где-нибудь поблизости, чтобы улучшить момент и попытаться вернуть себе свои права.

Моей первой духовной практикой была *гуру-крипа* — «милость гуру», — которая тоже направлена на разрушение накладываемых эго ограничений, хотя и работает несколько по-другому, и с её помощью мне, как и Арджуне, удалось освободиться от своих представлений о том, кто я такой. Махарадж-джи заставлял меня делать вещи, которые должны были сбить с толку мой рациональный ум и разрушить представления о том, кто я такой. Вот о чём я веду речь. В какой-то момент он заставил меня играть роль Арджуны, сделав из меня главнокомандующего. Он сказал мне: «Рам Дасс! Ты теперь генерал. Убери отсюда всех этих европейцев. Пусть они отправляются по домам и не смеют являться раньше шести». У меня были чёткие инструкции от гуру? Были. Всё просто — берём учеников, отводим в отель и говорим страшным голосом: «Придёте в шесть. Есть вопросы?» Я просто выполнил, что мне сказали.

Однако некоторые всё-таки пришли в четыре, очевидным образом рассуждая: «Кто такой, к чертям собачьим, этот Рам Дасс, чтобы говорить, что нам делать?» Когда они явились в *ашрам*, Махарадж-джи накормил их, обласкал, усадил рядом с собой и долго болтал и шутил с ними. В шесть пришёл я с остальными. Тогда Махарадж-джи ушёл в свою комнату, закрыл за собой дверь и отказался с кем-либо общаться. На следующее утро Махарадж-джи позвал меня к себе и сказал: «Рам Дасс, ты не забыл, что ты у меня генерал? Вчера кое-кто пришёл в

четыре. Давай, чтобы такое больше не повторялось. Пусть сегодня все приходят в шесть и не раньше».

Поэтому я опять выгнал всех из *ашрама*, рыча: «Чтоб до шести никого тут не было!» Естественно, те, кто вчера пришёл в четыре, сделали это опять и привели с собой друзей... так что примерно половина группы явилась к четырём. Махарадж-джи опять ласково принял их, обласкал и долго беседовал с ними. Я пришёл в шесть, предводительствуя упорному меньшинству. Махарадж-джи заперся в комнате и не желал никого видеть. Так продолжалось не один день, пока я не впал в отчаяние. Выносить это и далее было не в моих силах. Я поймал его старейшего индийского ученика и заявил: «Махарадж-джи поступает несправедливо!»

Ученик похлопал меня по плечу и сказал: «Думаю, будет лучше, если ты скажешь ему об этом сам!»

— И скажу! — заявил я в ответ. Думаю, вы слышите в этой фразе знакомые нотки — знакомые на собственном опыте, не так ли? Они говорят о том, что человек дошёл до предела, а сама фраза в переводе означает: «Я так больше не могу!»

И я отправился в комнату Махарадж-джи. Он сидел у себя на кровати, закутавшись в покрывало. Он посмотрел на меня и спросил: «*Куа?*» — «Что такое? Что случилось?»

— Махарадж-джи, — сказал я ему, — вы читаете в моём сердце. Вы сами знаете, что случилось.

Он продолжал давить на меня, выпрашивая:

— В чём дело? Что случилось?

Он явно хотел, чтобы я сам проговорил это вслух. Наконец я сказал:

— Махарадж-джи, вы поступаете несправедливо!

И выдал все свои претензии по списку. Закончив, я уселся перед ним и стал ждать объяснений, что было совершенно естественно для разумной беседы двух разумных людей. Мгновение Махарадж-джи смотрел на меня, потом наклонился, дёрнул меня за бороду и лукаво сказал: «А Рам Дасс-то сердится!» *И расхохотался*, кудахча от восторга. Потом, перестав смеяться, снова уселся и серьёзно посмотрел на меня, словно говоря: «Ну, теперь дело за тобой. Мои объяснения ты уже получил».

Я оказался перед выбором: или я должен был отбросить все свои

представления о том, что такое справедливость, или расстаться со своим гуру. Он задал мне ясный вопрос: **Каким путём пойдёшь, мой мальчик?** Неужели я действительно собирался выйти вперёд и заявить: **«Если вы не будете играть по моим правилам, я найду себе гуру, который будет. Я найду себе учителя, который соответствует моим представлениям о том, что такое Бог».** Я хотел, чтобы всё было *разумно*, — вы понимаете, о чём я. Я был разумен, он — *нет*. И ему было совершенно на это наплевать.

Всё это пронеслось у меня в голове за какие-то секунды. Я понял, в чём тут суть. И остался.

Подобно Арджуне, я столкнулся лицом к лицу с отказом мироздания подтверждать сложившиеся у меня представления о себе самом. В этом эпизоде с Махарадж-джи мне пришлось отказаться от образа себя как **«человека, ведущего себя разумно».** И когда мне это удалось, какая-то часть моего эго разбилась вдребезги. Арджуна тоже должен был перестать думать о себе как о ком-то, **«кто никогда не пойдёт воевать против собственной семьи».** Он должен был отказаться от системы мировоззрения, на которой до сих пор основывались его действия, в том числе и от тех моделей обязательной защиты своей семьи и касты. Ему предстояло изменить собственный взгляд на себя. В случае успеха это расколело бы пополам его эго и перенесло бы его на новую ступень развития.



Когда мы начинаем исследовать самоопределения, что составляют структуру нашего эго, мы обнаруживаем, что они обладают разной интенсивностью, и некоторые модели ощущаются более **«своими»**, чем другие. Так что, когда приходит время отпустить их, работать с ними гораздо тяжелее, чем с остальными. Вполне возможно, вам не составит труда отказаться от таких вещей, как богатство и слава. Вероятно, даже вам будет несложно отбросить потребность в одобрении со стороны семьи и общества — именно с ними пришлось бороться Арджуне.

Но что, если сделать следующий шаг: как насчёт отказаться от удовольствий? К *этому* вы готовы? Разве не ради этого мы ведём игру — чтобы отдельно взятое существо под названием **«я»** получило максимальное удовольствие от жизни? И вот вы обнаруживаете, что внутри вас происходят перемены, которые ведут к восприятию удовольствия... как всего лишь ещё одного ощущения... ещё одного

аспекта жизненного опыта. Этот момент может оказаться действительно ужасным!

Процесс пробуждения приведёт вас на поле битвы, где противниками окажутся все ваши привычные способы восприятия окружающего мира, даже самые глубокие, ибо каждый из них — ещё один замок на двери тюремной камеры вашего представления о себе самом. «Я тот, кто неуклонно движется к просветлению, разве нет?» — заявляет ваше эго. До последнего вздоха эго ошивается где-то поблизости, всегда готовое выкинуть из рукава новую карту. Будьте готовы к тому, что эта битва никогда не закончится — никогда, до тех пор, пока не исчезнет даже след вашего «я».

Нередко случается так, что на этом пути мы отбрасываем *это* и *то*, только чтобы приобрести взамен не менее устойчивые *то* и *это*. Не иметь *вообще ничего*, к чему можно было бы привязаться, слишком неудобно, и потому мы очень быстро выстраиваем новый набор привязанностей на месте старого. Мы отказываемся от семьи, от социальных форм — и взамен приклеиваемся к духовности и духовным формам. Ой-ой. А ведь отдать-то нужно всё. Ради высшей чистоты и ясности отпустить придётся всё.

Это вовсе не значит, что нужно принести в жертву всё и сразу; мы просто отказываемся от вещей по мере того, как осознаём, что не нуждаемся в них так сильно, как раньше. И это вовсе не значит, что мы не можем пользоваться духовными формами; просто нужно помнить, что сейчас мы используем их, но рано или поздно наступит момент, когда им тоже придётся уйти.

Всё это делает нас очень ранимыми: у нас больше нет авторитета, к которому мы могли бы обратиться за помощью, никто больше не скажет нам, что делать. Единственное, что нам остаётся, — это продолжать «ловить волну» своего сердца, внимательно прислушиваясь к тому, что интуиция подсказывает сделать дальше. В любом случае держаться больше не за что.

Удержать своё сознание на этой позиции без сильной ментальной дисциплины очень трудно, а именно к ней-то Арджуна и не приучен. Он привык всегда знать, что правильно и что неправильно, иметь постоянный набор социальных правил и установлений, согласно которым можно жить, которые всегда подскажут, как себя вести и во что верить. В любой момент он мог сказать: «Я знаю, что мне делать, ибо это написано

вот здесь». Теперь же он столкнулся с той разновидностью дисциплины, которую Тругпа Ринпоче в своей книге «Преодоление духовного материализма» определяет как «дисциплину непривязанности ни к каким паттернам», «дисциплину, которая ни на чём не основана». Это страшное знание. Ужасно стоять на краю и не иметь ничего, за что можно было бы уцепиться: ни группы единомышленников, ни идентификации, ни представлений о себе, никаких моделей. Отважитесь ли вы на это? Осмелитесь ли отбросить всё?

Только на этом отрезке пути, где вы сталкиваетесь с собственным внутренним конфликтом и оказываетесь во власти невероятного смятения, не зная, к чему прислониться, чтобы определить свой следующий шаг, — именно и только здесь вы по-настоящему открываетесь тому новому, что готово произойти в вашей жизни. Только тогда вы готовы услышать нечто, чего никогда раньше не слышали.

Вот почему послание Гиты начинается с внутреннего кризиса. Арджуне нужно пережить потрясение основ, прежде чем он окажется готов услышать слова Кришны. Кришна и Арджуна провели вместе достаточно долгое время; вспомните — они дружили долгие годы. Но до сих пор Арджуна не был готов услышать то, что мог сказать ему Кришна. До тех пор пока они не оказались на поле битвы, пока страдания не пробудили Арджуну, он просто не мог воспринять ничего нового. А это новое было началом пути, который начинается с отказа от таких вредных привычек, как привязанность к семье и касте, и ведёт к отвержению формы как таковой.

Ибо это и есть глубочайший уровень учения Гиты. Последнее, с чем встречается Арджуна, — это Шива. Он видит бога в форме хаоса, в форме уничтожения — уничтожения всех наших иллюзий. Арджуна оказывается перед вопросом: «Есть ли Бог, есть ли закон, есть ли хоть какой-то смысл во всём этом, если мне приказывают сражаться против своей собственной семьи? Неужели возможно, чтобы мне приказывали совершить столь ужасное деяние?» Вот в чём весь кошмар ситуации: *чтобы постичь Божий закон, даже не пытайтесь использовать разум.*

В Рамаяне Рама снова и снова повторяет: «Пока вы не поклонитесь Шиве, вы не сможете прийти ко мне». Пока вы не примете в полной мере хаос—*хаос!* — вы не пройдёте сквозь небесную дверь. Если вы хотите быть хранителем любви и красоты, вам придётся обрести способность смотреть на их уничтожение и гибель широко раскрытыми глазами и

говорить: «Хорошо, и хорошо весьма!» В природе есть творение, сохранение и *разрушение*. Страдание, боль, катастрофы и смерть — всё это такая же часть божественного замысла, как наслаждение, радость, рождение и обновление.

На Курукшетре Арджуна встречается лицом к лицу с Шивой. Он оказывается в ситуации, где рациональное сознание не в силах помочь ему, где рассудок отказывается работать, в ситуации, единственный способ совладать с которой — смирение. Его привычка думать о себе как о хорошем парне, его привязанность к рациональному мышлению и к самой форме как таковой — со всем этим ему придётся попрощаться. Всё это ему придётся отпустить. Самые корни представлений о том, кто он такой, должны быть безжалостно вырваны, чтобы освободить место чему-то новому.



Итак, мизансцена ясна. Мы знаем, что за армии стоят друг против друга — Пандавы и Кауравы, — и знаем, что они для нас символизируют. Мы с вами разобрались, что они делают здесь, на поле брани. Мы поняли, в какой ситуации оказался Арджуна. И, что ещё более важно, мы осознали, что выбор, перед которым стоит Арджуна, — это тот же самый выбор, перед которым стоит каждый из нас:

Насколько мы готовы отпустить всё, что у нас есть?

Насколько мы готовы стать свободными от своего эго?

Насколько мы готовы в смирении склониться перед замыслом Господа?

Вот вопросы, ответы на которые ищет Арджуна. Вот битва, которая предстоит каждому из нас. Вот что решится на Курукшетре.

Карма и реинкарнация

В предыдущей главе мы рассматривали внутренний конфликт, с которым Арджуна столкнулся на Курукшетре и который оказался хорошо знакомым любому из нас и весьма злободневным. Мы рассмотрели те ситуации из своей собственной жизни, с которыми мы, подобно Арджуне, ещё не готовы распрощаться, поскольку их корни всё ещё довольно глубоко уходят в нашу душу. Мы увидели, как эта дилемма отражена в евангелии от Матфея, где Иисус сказал: «...и кто не берёт креста своего и следует за Мною, тот не достоин Меня. Сберегший душу свою потеряет её; а потерявший душу свою ради Меня сбережёт её»²⁵.

«Сберегший душу свою потеряет её; а потерявший душу свою ради Меня сбережёт её». Сильно сказано, но для ситуации, в которой оказался Арджуна, даже это изречение не покажется слишком мелодраматичным. Кришна велит ему отринуть привычные взаимоотношения, ценности и ориентиры — вообще повернуться спиной к той жизни, которую он вёл до сих пор. Арджуна — воин. Скорее всего, он готов по приказу отдать свою жизнь на поле битвы. Но никто никогда не готовил его к *такому* жертвоприношению. Гита рассказывает: «Когда Арджуна, великий витязь, облегчил своё сердце, он сказал: «Кришна, я не стану сражаться!», швырнул наземь свой лук и погрузился в молчание».

Другими словами, Арджуна всё ещё не был готов открыться своей *дхарме*; он всё ещё зависел от того образа мыслей, который определял привычную для него реальность. Но всё же он согласился слушать, ибо «погрузился в молчание». Теперь он был готов услышать то, что Кришна собирался сказать ему.

И вот, убеждая Арджуну исполнить свою *дхарму* и вступить в бой, Кришна излагает ряд аргументов, которые, как мы увидим при ближайшем рассмотрении, имеют отношение к разным уровням сознания. На одном уровне это ответ земного учителя на вопрос его друга; на другом — это уже ответ Бога человеческой душе; но есть ещё и третий уровень, на котором это ответ нашего Я нашему «я».

²⁵ Евангелие от Матфея (10:38-39). — Прим. перев.

Первый главный аргумент Кришны дан уже в начале второй главы, где он говорит: «Мы существовали всегда — я, ты и те цари и воины, которых ты видишь перед собою, — и мы пребудем всегда, все мы, во веки вечные. Как дух входит в наше смертное тело и проводит в нём детство, юность и зрелые годы, точно так же он перейдёт в новое тело. И в том мудрые не имеют сомнений».

Это утверждение имеет непосредственное отношение к концепции, на которой нам, детям западной культуры, придётся остановиться поподробнее, — к концепции реинкарнации. На Востоке не пришлось бы объясняться по поводу использования этой концепции, поскольку там представления о реинкарнации дети воспринимают с молоком матери. Но здесь, на Западе, нам придётся не торопиться и сначала расставить все точки над «ё»: мы не привыкли доверять столь экзотическим концепциям, в то время как в рассуждениях Гиты они занимают центральное место.

Когда мы говорим о «понимании» какой-нибудь идеи вроде реинкарнации, речь идёт вовсе не о том понимании, которого можно достичь посредством интеллекта и познания. Как вообще можно *знать* что-либо наверняка о такой вещи, как реинкарнация? Знание идёт от рационального мышления и является частью *этой* жизни. Чтобы понять реинкарнацию, нам придётся положиться на высшую мудрость, на «внутренний голос», о котором мы с вами уже говорили.

Мне думается, существует два способа, при помощи которых человек может прийти к пониманию реинкарнации через свой внутренний голос. Во-первых, это можно сделать через непосредственный опыт: если вы лично помните свои предыдущие воплощения, это может послужить достаточно убедительным доказательством в пользу концепции, учитывая, что есть люди, которые утверждают, будто действительно все это помнят. Другой способ состоит в том, чтобы пообщаться с кем-то, чьему взгляду на вещи вы целиком и полностью доверяете, и чтобы этот человек заверил вас, что именно так оно всё и обстоит.

В моём случае сработал второй путь. Именно мои взаимоотношения с другим человеком — с моим гуру Махарадж-джи — помогли мне обрести чувство глубокого внутреннего согласия с концепцией реинкарнации, так что я никогда больше не сомневался в справедливости этой концепции.

Мои взаимоотношения с гуру таковы, что я ни на мгновение не сомневаюсь в нём и в его словах; во мне не осталось места недоверию.

Столь доверительные отношения могут быть между матерью и ребёнком. Когда ребёнок ещё очень мал, он целиком и полностью открыт матери и абсолютно верит в то, что в любых обстоятельствах она защитит его. Позднее развивается эго, а вместе с ним и чувство собственной отдельности. Но до того как это произойдёт, имеет место чувство полной открытости другому человеку, и в этом состоянии открытости вы безраздельно доверяете всему, что бы ни пришло к вам от него. Вы даже не задаётесь вопросом, доверяете ли вы ему или нет; ваша вера абсолютна и непоколебима. Живя в Индии, в непосредственной близости к моему гуру и другим чудесным созданиям вроде него, я просто перестал задаваться вопросом: «Действительно ли они говорят мне правду? Может быть, их личный опыт для меня не годится?» Теперь я открыт для них: «Да! Всё правильно!»

Махарадж-джи и другие люди, которым я полностью доверяю, рассказали мне о реинкарнации. Они поведали мне, как это происходит. Они принимали реинкарнацию с той же серьёзностью и отсутствием малейших сомнений, с какими мы на Западе верим законам физики, и в их голосе я слышал отражение тех истин, о которых они говорили. Таков был мой путь к постижению тайн реинкарнации. Общась с Махарадж-джи и его окружением, я пришёл к пониманию и абсолютной вере в то, что именно так и обстоят дела.

У меня было множество необыкновенных переживаний, связанных с психоделиками и не только, во время которых я сталкивался с различными образами себя, часто не принадлежащими к этому миру. Были или это воспоминания о прошлых жизнях? Неужели я правда переживал свои предыдущие инкарнации? Я не знаю. Но знаю, что Махарадж-джи всегда воспринимал реинкарнацию как нечто само собой разумеющееся, и для меня этого было вполне достаточно. Кришна сказал: «И в том (в реинкарнации) мудрые не имеют сомнений». И для меня этого тоже вполне достаточно.

Разрешите мне привести вам несколько цитат о реинкарнации из тех авторов, которым, как и моему гуру, я безраздельно доверяю.

Вот что говорил по этому поводу персидский мистик Руми²⁶: «Я умер камнем и вновь воскрес в растении. Я умер стеблем, и стал зверем. Я

²⁶ Руми, Джалал ад-Дин (1207-1273), знаменитый персидский суфий и поэт-мистик. — Прим. перев.

умер зверем и родился человеком. Чего же мне бояться? Разве смогла смерть умалить меня? Я вновь умру в человеческом теле, чтобы воспарить с ангелами. Но и ангельские края мне предстоит покинуть. Ибо всё в мире суть перемены, кроме лика Господня»²⁷.

Мухаммед сказал: «Человек есть всего лишь маска, которую душа надевает на время. Проносив её должное время, она сбросит её и наденет взамен новую».

А вот цитата из Джека Лондона, который говорит от имени своего повешенного героя: «Я начался не тогда, когда родился, и не тогда, когда был зачат. Я рос, развиваясь, на протяжении бесчисленных мириад тысячелетий... Я — человек, рождённый женщиной. Дни мои сочтены, но сущность моя неистребима. Я был женщиной, рождённой от женщины. Я был женщиной и рожал детей. И я опять буду рождён. Бесчисленное множество раз я буду рождаться, а окружающие меня олухи воображают, будто, свернув мне шею верёвкой, они могут прекратить моё существование!»²⁸.

Джек Лондон был американским писателем, и поэтому из данной цитаты можно сделать вывод, что и на Западе существовала вера в перевоплощение, особенно в литературных кругах. Однако наше общекультурное отношение к этому вопросу формировалось под влиянием не столько литературы, сколько западных религиозных традиций, которые относились к нему куда более скептически. В наших церквах и синагогах не особенно приветствуют идею реинкарнации.

И всё же, если мы повнимательнее прочитаем Библию, в ней тоже можно отыскать цитаты, которые, кажется, подтверждают теорию реинкарнации. Так, Христос говорил, что святой Иоанн Креститель раньше был Илией. В книге притчей Соломоновых сказано: «Родиться в здоровом теле со здоровыми членами есть результат многочисленных прошлых жизней, проведённых в праведности». Апостолы спрашивают Христа: «Этот человек был рождён слепым из-за того, что сделал раньше, или по милости родителей, или из-за чего-то ещё?» Если не иметь в виду реинкарнацию, как человек мог ещё до своего рождения сделать что-то такое, что повлекло за собой слепоту?

²⁷ Цит. по: Rumi, *The Pocket Rumi Reader*, edited by Kabir Helminski (2001).

²⁸ Цит. по: *Джек Лондон*. Межзвёздный скиталец. Полное собрание сочинений: В 24-х тт. — М.; Л.: Земля и фабрика, 1928-1929. — Т. 12. — Д. Б.

И что же произошло с этими верованиями? На первых церковных соборах в VI-VII вв. нашей эры вопрос реинкарнации обсуждался весьма горячо, и поначалу всем было совершенно ясно, в каком направлении будет формироваться новая церковная доктрина. Но затем отцы церкви осознали, что для поддержания церковного контроля над жизнью общества реинкарнация была вовсе не такой уж удобной философией: в конце концов, если эта жизнь — всего лишь одно из па в непрекращающемся танце бытия, перспектива провести вечность в котле с огнём и серой как-то не впечатляет. Так что теория перевоплощений в качестве догмата церкви была отвергнута, но следует помнить, что во времена Христа это было весьма распространённое верование.

Западная психология, как и западная религия, отрицала идею реинкарнации. Однако в последнее время психологи тоже заинтересовались ею и постепенно сделали предметом более серьёзного изучения.

В одном из последних воплощений я был психологом и изучал формирование личностей. Мы пытались выяснить, почему дети становятся теми, кем они становятся, и как это зависит от наследственности и среды обитания, каковы факторы мы выделили в качестве основополагающих. Мы измеряли всё, что поддавалось измерению, и в родителях, и в окружающей среде — именно они, по нашему теоретическому разумению, определяли то, кем и каким вы станете, когда вырастаете. Мы систематизировали результаты тестов и вводили данные в компьютер, а программа выдавала нам, кем должен стать в будущем данный индивидуум. Потом мы смотрели, кем он *на самом деле* стал, и определяли, насколько близки к реальности были результаты наших расчётов. Другими словами, мы пытались выявить причинно-следственные связи в корпусе знаний о человеческой личности, основываясь на той предпосылке, что каждый из нас — целиком и полностью продукт *этой* жизни, *этой* наследственности и *этого* окружения.

Наилучшая корреляция, которой нам удалось добиться в наших исследованиях, была 0,5, а это означало, что мы охватывали не более 25 % общей вариативности данных. То есть, если бы я исследовал вас и попытался бы определить, кем вы станете, основываясь на том, что знаю всё необходимое об этой вашей жизни, я смог бы с некоторой долей уверенности предсказать лишь 25 % параметров вашего будущего, в то

время как остальные 75 % носили бы сугубо случайный характер.

Как учёный-социолог, я радостно списал бы это на погрешности в расчётах или на то, что система носит недостаточно комплексный характер. Будучи психологом, я никогда не допустил бы и мысли, что моя *теория* может быть неверна — потому что все мы чрезвычайно привязаны к своим теориям. Мне бы и в голову не пришло, что наследственность и окружение — не единственно возможные факторы, определяющие то, кем мы становимся в жизни. А между тем неучтённые 75 % оставляют свободное место как раз для теории реинкарнации, так что нет никакой необходимости натравливать западную науку на теорию перевоплощения. Последняя прекрасно подходит под категорию *«погрешностей в расчётах»*.

Кроме того, есть и анекдотическое подтверждение реинкарнации. У нас на Западе всегда были люди вроде Моцарта. В четыре года он писал сонаты, в пять уже давал публичные концерты, а в семь сочинил свою первую оперу — неужели вы думаете, будто всему этому действительно можно *научиться* за столь короткое время?

У нас в Наропе был удивительный феномен под названием Трунгпа Ринпоче, который был *тулку* — признанной реинкарнацией высшего существа. Согласно тибетской традиции, когда умирает лама высокого посвящения, несколько предсказателей долго сидят в медитации, пока им всем не будет видения, где и когда родится следующее его воплощение. Тогда они высылают на разведку группу монахов и говорят им: «Найдите дом с синей крышей возле озера в двух милях к северу от такой-то и такой-то деревни. Там будет ребёнок, которому на тот момент исполнится семь месяцев от роду. Это и будет наш *тулку*».

И вот поисковая группа отправляется в путь. Они находят дом, стучатся в дверь и говорят: «У вас есть сын семи месяцев от роду?» Семья, естественно, говорит: да, есть. Монахи заключают: «Ну, на тот случай, если вы не знали, это лама такой-то». А мать отвечает: «Ах! Ну ничего себе! А я тут грешным делом думала, будто это мой ребёнок. Ну, я просто вне себя от восторга, что лама такой-то оказал нам великую честь родиться в нашей семье». Немая сцена.

Потом, просто чтобы удостовериться, монахи устраивают ребёнку ряд проверок: дают ему, например, чашу для подаяния, принадлежавшую мёртвому ламе, и другую, чужую; старый колокольчик ламы и красивый новый, чтобы посмотреть, что он выберет. Если все проверки пройдены

нормально, монахи забирают младенца с собой в монастырь и начинают его учить. В течение следующих девятнадцати лет (как было в случае с нашим Тругпой) его ожидает система усиленных тренировок, призванных помочь новому *тулку* вспомнить, кто он такой на самом деле.

Ещё в Индии я слышал об одной маленькой девочке. Когда ей исполнилось семь, она заявила своему отцу: «Ты должен отвезти меня туда-то» — и назвала маленькую деревню за много-много миль от них, в которой ни она, ни её родичи никогда не бывали. Она сказала: «Я жила в этой деревне. У меня было двое детей, и я должна навестить их». Она просила и просила отца, так что, в конце концов, он был вынужден согласиться и отвезти её, куда она просила. По дороге она рассказала ему всё о той деревне и как деревня изменилась с тех пор, как она здесь жила, — и всё это по прибытии на место оказалось чистой правдой. Они нашли дом, в котором, по словам девочки, она жила, и там действительно оказалось двое детей нужного возраста. Когда визит подошёл к концу и малышку увозили домой, она плакала и кричала: «Нет! Нет! Вы не можете разлучить меня с моими детьми!»

А что вы скажете о том, что у нас принято называть «*дежа вю*»? Наверняка вам случалось встречать кого-то и думать: «Кажется я тебя откуда-то знаю... Разве этого уже не происходило с нами когда-то?» Западный учёный сказал бы: «Ну, всё это не более чем совпадение». Может быть — а может быть, это проблеск чего-то большего.

Родни Коллин в своей книге под названием «Теория небесных влияний» приводит весьма интересный взгляд на реинкарнацию. Он говорит, что это не похоже на «Историю Брайди-Мерфи», где вы рождаетесь, потом умираете, потом опять рождаетесь несколько лет спустя. Это больше похоже на пятое измерение: мы все были здесь — именно здесь и сейчас, в этом самом месте и времени — уже много-много раз. Мы проживаем одну и ту же жизнь снова и снова, и снова. Вы что, не помните? Я уже тысячу раз вам рассказывал... Тысячу раз вам рассказывал... Тысячу раз вам рассказывал... Коллин видит феномен *дежа ею* в том свете, что цикличность довлеет над случайностью и у нас бывают проблески воспоминаний, когда мы повторяем снова то действие, которое уже совершали когда-то.

Можно возразить: «Но если реинкарнация и правда существует, то почему я не помню, кем был в прошлый раз? Почему я не помню своих

прошлых жизней?» На этот вопрос тибетский учитель, лама Анагарика Говинда, даёт такой ответ: «Большинство людей не помнят свои предыдущие рождения, и всё же не сомневаются в том, что родились в этот последний раз. Они забывают о том, что активная память — лишь часть нашего сознания и что наша подсознательная память регистрирует и хранит каждое впечатление и переживание прошлого, которые наш рассудок не в силах восстановить, как бы он ни старался»²⁹.

Карл Юнг в своих психологических работах боролся с идеей индивидуальной подсознательной памяти. Он называл данный феномен «коллективным бессознательным», и по существу, это был единственный способ, при помощи которого человек Запада мог подойти к идее реинкарнации: рассматривать её как информацию, чей источник находится за пределами индивидуального жизненного опыта.



Если наш собственный жизненный опыт приведёт-таки нас к принятию возможности и очевидности реинкарнации, сразу же возникает естественный практический интерес к тому, как именно всё происходит и почему это работает. Существуют дюжины разных описаний; каждая система предусматривает собственную структуру верований и представлений о том, куда мы идём и как там оказываемся. Нередко они противоречат друг другу; Будда рассказывал истории о грешниках, которые возвращались в виде животных или насекомых, в то время как другие учителя, например Мехер Баба, утверждали, что каждое воплощение — это всегда ещё один шаг вперёд и что возвратного движения быть не может. Впрочем, тут невозможно определить кто прав, кто нет. Каждая система всего лишь приближается к истине, поскольку создана человеческим умом.

Рассматривая последовательность рождений, можно сделать вывод, что новые воплощения случаются не только на Земле. На страницах Гиты Кришна говорит Арджуне: «Те, кто молятся богам, идут к богам». То есть если вы посвятили себя какому-то богу, то после смерти отправитесь в небесную обитель и примете новую инкарнацию там. Но и это — всего лишь иной план сознания. Вы отправитесь туда и проведёте там какое-то

²⁹ Слова ламы Анагарики Говинды цитируются в предисловии к Тибетской Книге Мёртвых в издании: *The Tibetan Book of the Dead, by W.Y.Evans-Wentz* (foreword by Donald Lopez) (2000). — *Прим. автора.*

время — скажем, пятьсот лет по земному счёту времени, хотя с большой долей вероятности можно предположить, что время там представляет собой нечто совершенно иное, чем в нашем мире; но потом, по истечении пяти сотен лет, вы поймёте, что и небеса — всего лишь ещё одно *место*, и чтобы оказаться там, где уже не будет никаких мест, вам предстоит ещё очень много работать над собой — причём большая часть этой работы может быть совершена только на человеческом плане. И тогда, быть может, вы снова примете земное рождение, чтобы наконец закончить начатое.

Но это только одна из моделей. Всё это — не более чем модели, порождения человеческого ума, пытающегося постичь то, что находится за пределами его разумения. У нас нет ни малейшего представления о том, как это всё работает на самом деле! Создаётся впечатление, что мы ходим кругами, но каждый раз становимся чуть-чуть более осознанными, пока, наконец, не достигаем уровня йогического сознания и не *вспоминаем*.

Это «наконец» может случиться очень и очень нескоро, особенно если речь идёт о реинкарнации. Приходится оперировать большими временными промежутками. В литературе южного буддизма есть красивый образ, который даёт представление о том, с какими периодами времени мы имеем дело. Будда рассказывал своим ученикам, сколько времени человек уже играет в эту игру под названием «реинкарнация». Он сказал: «Представьте себе гору в одну милю высотой, одну милю длиной и одну — шириной. Каждые сто лет прилетает птица с шёлковым платком в клюве и проводит им по лику горы. Так вот, время, которое потребуется, чтобы стереть гору до основания шёлковым платком, называется «*кальпа*», и мы играем в реинкарнацию уже *кальпу кальп*, то есть неисчислимые века»³⁰.



Помимо чрезвычайно интересной механики реинкарнации существует и более глубокий вопрос: «Кто на самом деле такие «мы», играющие в эту игру?» Что это, изменяющееся на протяжении *кальп* и всё же остающееся неизменным? Очевидно те вы и я, которых мы привыкли считать собой, не будут жить вечно; так, кто же в таком случае *будет?*

³⁰ Цит. по: The Buddha, *The Words of the Buddha (An Outline of the Teachings of*

Кришна говорит: «Всё это время он живёт в своих телах, хотя каждому из них придёт конец в положенное время. Останется лишь он, неизмеримый, бессмертный»³¹. Вот один из способов описать оба аспекта нашего бытия: смертные тела и бессмертное нечто, которое обитает в них. Проблема только в том, что, говоря о реинкарнации в таких терминах: «Он живёт в своих телах», «он остаётся» — мы делаем этого «его», который остаётся неизменным от воплощения к воплощению, каким-то очень плотным и отдельным, словно есть независимый некто, который идёт бесконечной чередой смертей и рождений, смертей и рождений. Хотя если это не «кто-то», тогда с чем же мы имеем дело?

Лично мне в качестве обозначения того, что воплощается в смертном теле, нравится использовать термин «душа». Для буддистов слово «душа» ассоциируется, прежде всего, с плотными телами, и потому они всегда проявляют недовольство, когда я использую его в данном контексте. Проблема в том, что душа воплощается, но в то же самое время всё наше существо со всеми его уровнями, включая и душу, — не более чем иллюзия. Душа есть иллюзия, и формы, в которых она воплощается, — тоже иллюзия, однако внутри иллюзии существует тонкая структура, совокупность индивидуальных черт, ценностей и качеств, которая не зависит ни от каких форм, имён и личностей, которые она на себя принимает, и эта самая совокупность и есть, по моему разумению, душа.

Будда верил в реинкарнацию, то есть он знал, что что-то определённо перевоплощается. Палийский канон говорит: «Нет личностей, которые двигались бы через океан перевоплощений, но лишь волны жизни, которые в согласии со своей природой и качествами проявляют себя здесь как люди, там как животные, а также как существа мира невидимого». «Волны жизни» — отличный образ. В индуизме их называют *васанами* — тонкими мыслеформами. Любое наше действие порождает *васаны*, волны жизни, основой которых являются желания и связанные с ними действия. Мы постоянно излучаем такие волны жизни. Процесс продолжается даже после смерти. Когда физическое тело

the Buddha in the Words of the Pali Canon), compiled by Nyanatiloka (undated).

³¹ Ср.: «Говорится: [лишь] эти тела преходящи, а воплощённый [в теле дух] вечен, неразрушим и неизмерим; поэтому сражайся, потомок Бхараты» (Бхагавадгита 2:18). — Д. Б.

умирает, остаются именно тонкие волны жизненной энергии, ментальные намерения, которые функционируют на манер своеобразного психического ДНК-кода, определяющего следующий поворот сюжета. В индуизме это в свою очередь называется кармой. Карма есть совокупность волн жизни, или волн желаний, которые излучаются и излучаются, жизнь за жизнью, воплощение за воплощением, пока не исчерпают сами себя. Когда это произойдёт, больше не останется индивидуальных желаний, исчезнет отделённость, и воплощения прекратятся. Игра будет окончена. Произойдёт слияние с Богом.

Если воспринимать свою текущую жизнь с такой точки зрения — как одно звено в длинной непрерывно развертывающейся цепи претворений кармического закона, — тогда время и место рождения, ваши родители, братья и сёстры, те, кого вы любите, есть ли у вас дети и все прочие жизненные обстоятельства вы будете воспринимать как часть предопределённого кармического «пакета документов». Вся Вселенная и вы в ней суть лишь частные случаи функционирования закона кармы. Вы сами и всё, что вы видите вокруг себя — как живое, так и неживое, — суть совершенные проявления закона кармы. Система не может выйти из строя, потому что ни одна её часть не находится вне действия кармы.

Вы скажете: «Что это вы имеете в виду, говоря, что всё кругом — закон? У меня что, нет выбора? А как насчёт свободы воли? Разве в Гите Арджуне не предлагается *решишь*, будет он сражаться или нет?»

Да, нам будет не так-то легко выяснить соотношение между свободной волей и предопределённостью, ибо мы слишком привыкли мыслить в категориях «или/или». Но в данном случае нам придётся смириться с тем парадоксом, что обе противоположности существуют в мире одновременно и равноправно — и свободная воля, и полная предопределённость. Ситуация будет выглядеть немного более понятной, если принять во внимание, что они существуют хотя и одновременно, но на разных планах реальности. Есть такой план, на котором каждый из нас является творцом своей жизни. Вы сами решаете, что надеть сегодня на работу, что съесть на завтрак, стоит ли покупать эту книгу или есть лучший способ потратить деньги. На этом плане вам совершенно необходимо жить и действовать так, словно вы и в самом деле свободны в своём выборе — чтобы совершать этот выбор и исполнять свою *дхарму*. Но есть и другой план, совершенно иная точка восприятия, принимая которую вы начинаете видеть, что все те знакомые мыслеформы, которые

говорили вам: «Пожалуй, я сегодня выпью на завтрак какао!», появились не на пустом месте. Ну, то есть они появились именно на пустом месте, но их появление на этом пустом месте было полностью обусловлено. Каждый выбор, который мы делаем, является результатом долгой цепи предшествующих событий, которая и определяет любое ваше решение. Когда мы говорим: «Я обладаю свободой воли!» — это голос нашей кармы.

Всякий раз, когда я думаю, что принимаю решение относительно чего-либо, я вспоминаю один случай с Махарадж-джи. Во второй раз я приехал в Индию в 1971 году и сразу же попытался найти Махарадж-джи, но его нигде не было. Никто не знал, где он мог быть. Мне ничего не оставалось делать, как присоединиться к другим европейцам в медитационном центре *Бодх Гайя*, основанном на том месте, где Будда достиг просветления. Я подумал, что, если это получилось у него, то почему не может получиться у меня? Однако после пары недель медитаций я решил вернуться к поискам Махарадж-джи. Одна из женщин нашей группы приехала в центр через всю Индию на собственном автобусе фирмы «мерседес-бенц» с водителем в придачу. Она предложила подвезти нас из Гайи в Дели, где можно было отметить праздник *Шиваратри* и продолжать поиски Махарадж-джи уже оттуда. И вот тридцать пять человек — из них тридцать четыре любителя медитации и один водитель — выехали в Дели. После нескольких недель в ритрите мы погрузились в мечты, предвкушая отель с нормальными постелями и горячей водой, европейский ресторан и мороженое в стаканчиках.

Дорога на Дели проходила мимо Аллахабада, где раз в двенадцать лет проводится большой праздник под названием *Кумбхамела*. Миллионы людей приезжают сюда в определённый астрологами момент, чтобы совершить омовение в месте слияния трёх священных рек. Пожалуй, это самое большое духовное сборище в мире. *Кумбхамела* состоялась буквально за пару недель до нашего приезда, и один из попутчиков, который, как оказалось, там был, настоял на том, чтобы мы все сделали крюк и посетили священное место. В общем-то, это показалось нам разумным — все присутствующие вроде как считались практикующими йогами, а прямо перед нами находилось одно из самых священных мест Индии. Однако это означало задержку нашего прибытия в Дели как минимум на час, а то и на два — при том, что все мы страшно устали, хотели есть и пить и вообще буквально разваливались на глазах.

Дискуссия зашла в тупик, но под конец все согласились, что я как старший в группе должен принять решение за всех.

Выбор был непрост. Стоит ли нам свернуть? Или отправиться напрямик в Дели? Наконец, когда мы уже почти проехали поворот на Аллахабад, я *принял решение* и скомандовал водителю: «Поворачивай направо!»

Мы приехали в Аллахабад и буквально вползли на площадку, где состоялось празднество, — там было почти пусто, только несколько человек бродили туда и сюда. Парень, который тут уже бывал, велел водителю подъехать к маленькому храму Ханумана³², который он запомнил ещё с тех времён. Когда мы припарковались у стен храма, кто-то из нас высунулся из окна и вдруг радостно заорал: «Смотрите, это же Махарадж-джи!» И правда, это был он. Махарадж-джи прогуливался по храмовому комплексу, опираясь на руку Дада, своего индийского ученика. Мы все высыпали из автобуса, крича, кланяясь и касаясь стоп учителя. Махарадж-джи, казалось, всё происходящее совершенно не удивило; он только сказал: «Давайте, следуйте все за нами!» С этими словами он и Дада взгромоздились на велорикшу, который ждал их неподалёку, и поехали по узким улочкам Аллахабада, а наш автобус без труда продирался следом.

Когда мы приехали к дому Дада, его жена выбежала поздороваться с нами.

— Входите, входите, — кричала она. — Обед уже почти готов. Мы готовили для вас весь день. Махарадж-джи поднял нас сегодня в пять утра и сказал: «Вставайте и начинайте готовить! Сегодня к обеду у нас будет тридцать пять гостей».

После этого можно было сколько угодно сидеть в автобусе на дороге и соображать, стоит ехать в Аллахабад или нет! Задолго до того, как я принял своё решение, всё уже было решено за нас, и Махарадж-джи знал это ещё сегодня утром! Я сыграл свою роль. Я «решил» поехать посмотреть *Мелу*. И моё решение было неизбежным.

Так если всё уже высечено на скрижалях вечности, может ли гуру изменить вашу карму? Это весьма интересный вопрос. Во многих традициях индуизма считается, что гуру может освободить своего

³² *Хануман* — предводитель обезьян, сын бога ветра, соратник Рамы в борьбе с демоном Раваной. Считается примером идеального бхакта. — Д. Б.

ученика, тем или иным способом взяв на себя его карму. Как-то раз я пришёл навестить Махарадж-джи и принёс с собой огромную авоську апельсинов, которую и положил на циновку прямо перед ним. Обычно он брал фрукты, которые ему подносили, и тут же раздавал их присутствующим, однако на этот раз он принялся жадно хватать апельсины и поедать их — прежде чем я успел оглянуться, он уже сожрал восемь штук! Я не знал, что и думать, но уже потом один из индийских учеников Махарадж-джи рассказал мне, что гуру поступает так, когда хочет взять карму другого человека.

Эта концепция долго не давала мне покоя. Получается, что мы все связаны законом, а гуру — нет? Как соотносятся карма и милосердие? И потом, если Махарадж-джи съел апельсины, чтобы взять мою карму, сделал ли он это потому, что в великом порядке вещей изначально было записано, что я приду к человеку, который съест восемь апельсинов и возьмёт на себя мою карму? Или моя карма была самому жрать свои апельсины, пока эта сущность из своего невероятного милосердия не скажет: «Посмотрите на этого сопляка — он так никогда и не научится совершать правильные поступки. Съёмка я за него восемь апельсинчиков!» Была то карма или акт милосердия — вот в чём вопрос?

В конце концов, я пришёл к выводу, что всё зависит от точки зрения. Когда вы идёте по пути *бхакти-йоги*, гуру становится для вас всем. И в этом случае он ест ваши апельсины из чистого и совершенного сострадания. Но если посмотреть на это со стороны, то, поскольку гуру един с Богом, а, следовательно, и с Законом, для него не будет никаких причин — и, более того, никакой возможности — действовать вразрез с Законом, а потому встретить его и скормить ему ваши апельсины и была ваша карма.

Но ведь Господь должен быть неподвластен законам кармы, разве не так? Ну, в некотором смысле Господь и *есть* закон кармы, и тогда вопрос принимает другую форму: почему он не нарушает своего собственного закона? Разумеется, если бы вы были Богом и захотели бы действовать вне законов кармы, вы смогли бы это сделать — но проблема в том, что вы бы этого *не захотели*. Когда вы оказываетесь там, где можете двигать горы, вы, как правило, не делаете этого, потому что знаете, зачем поставили их там, где они стоят.



Так что все мы и всё, что нас окружает, — не более чем игры и шуточки этих самых волн жизни, кармических законов, текущих сквозь бытие жизнь за жизнью и эон за эоном. Желания движут нашими мыслями, которые мотивируют действия, которые создают ещё больше кармы, которая определяет обстоятельства нашего следующего рождения. И так продолжается снова и снова. Прямо сейчас мы пожинаем плоды кармы, как хорошей, так и дурной, накопленной за бесчисленные прошлые жизни, и в то же время создаём новую порцию кармы уже для следующего раунда.

Когда я оглядываюсь на свою жизнь, у меня волосы встают дыбом: такой сюжет мне и во сне бы не приснился! Очень уж всё получилось странно. Вот я живу в индийской деревне, придерживаюсь *садханы*, занимаюсь медитацией, практикую йогу — и это я, нормальный, правильный еврейский мальчик из нормальной бостонской семьи, принадлежащей к нормальному американскому среднему классу! Когда я учился в Гарварде, я даже слова «йога» не знал! Если бы кто-нибудь сказал мне: «В один прекрасный день ты станешь йогом!», я бы долго смеялся — это же полный абсурд. В мои профессиональные планы никакая йога не входила. Но потом прошли годы, и когда я оказался в Индии, то почувствовал, что вернулся домой. Это была прочная и сокровенная духовная связь, и она отозвалась в моей душе, на уровнях, гораздо более глубоких, чем все мои идеи о том, кто я такой и куда иду. И потому меня охватило ощущение абсолютной правильности происходящего.

Но почему я? Как насчёт всех остальных ребят, с которыми я рос в Ньютон Сентер, штат Массачусетс, сейчас занимающихся одежным или обувным бизнесом или чем-то ещё, не менее достойным? Почему я? Хари Дас (один из моих учителей) сказал мне как-то: «Ты проделал огромную йогическую работу в прошлой жизни, но не довёл её до конца». Так что пришлось доделывать начатое. Такова была моя карма — родиться в этом месте и времени, и, если Хари Дас был прав в своих догадках, причиной этому было как раз то, что я сошёл с пути в прошлый раз и должен был вернуться на него. Это одна сторона кармы. Но в тех удивительных переживаниях, которые подарили мне галлюциногенные грибы и встреча с Махарадж-джи, я пожал также и плоды хорошей кармы — быть может, благодаря той самой йогической работе, которую я, по словам Хари Даса, проделал. Моё настоящее есть результат *всей* прошлой кармы. Все мои прошлые жизни работали только на то, чтобы

привести меня именно в *это* место и именно в *этот* момент.



Если попытаться абстрагироваться от времени, можно будет увидеть движение этих волн жизни — прошлое, настоящее и будущее в их совокупности. Существуют такие ступени духовного развития (которых я ещё не достиг), когда человек может воспринимать их непосредственно во временном потоке. Махарадж-джи был с ними знаком. Всем случалось видеть те кадры ускоренной съёмки, когда цветы растут и распускаются прямо у вас на глазах. Иногда в присутствии гуру я видел, что он как-то по-особому смотрит на меня, и тогда мне казалось, что он видит распускающийся цветок моего бытия, как в тех фильмах. А поскольку я мог видеть всё лишь в рамках собственного развития, то меня хватало только на то, чтобы гоняться за одним, хватать другое или отталкивать третье. В отличие от меня, Махарадж-джи видел всё переплетение действующих сил в развитии. Когда вы дорастаете до этого уровня, вы можете заранее видеть, какое направление принимают волны кармы, и обретаете понимание, почему всё происходит именно так, а не иначе.

Для меня это до сих пор всякий раз оказывается сюрпризом, хотя с годами я научился видеть взаимосвязи хотя бы после того, как тенденция станет фактом. Вот небольшой пример. Предположим, меня пригласили читать лекции в небольшой городок. Понятия не имею, что заставляет меня принять это приглашение, но, тем не менее, принимаю. Я еду туда, говорю с аудиторией и вижу, что им не особенно интересно то, что я могу им рассказать. Я думаю про себя: «Что я тут делаю? Махарадж-джи, ради Бога, что ты имел в виду?» Я заканчиваю лекцию и беру такси в аэропорт; у меня ещё полчаса до вылета, и поэтому я иду выпить чашечку кофе. Сажусь себе за столик, и тут подходит кто-то ещё и спрашивает: «У вас свободно?» «Естественно, — отвечаю, — садитесь, пожалуйста». А потом мы смотрим друг другу в глаза, и — вот оно! Возникает связь, ради которой и затевалось всё это путешествие. И тогда я понимаю: «Ага! *Вот зачем* мне нужно было в этот городишко!»

А вот ещё один, ещё того страннее. Несколько лет назад я читал лекцию в Сиэтле. Я вошёл в аудиторию, окинул взглядом собравшихся, и мой взгляд зацепился за какого-то человека, который непонятно почему вызвал у меня живейший интерес. Это был мгновенный импульс, но в

результате я несколько секунд пристально смотрел на ни в чём не повинного человека. Потом я дошёл до кафедры, прочитал лекцию и больше об этом происшествии не вспоминал. Некоторое время спустя я получил письмо, в котором говорилось: «Я был у вас на лекции в Сиэтле в прошлом году. У меня уже несколько месяцев была депрессия, и я уже больше не мог так жить. Я собирался пойти после лекции домой и покончить с собой — в кармане у меня лежали таблетки, всё уже было готово. Но когда вы вошли в зал, вы остановились и минуту пристально смотрели на меня, и я понял, что вы знаете, что я собираюсь сделать. И потому, что вы заметили меня и посмотрели на меня, я больше не мог этого сделать. И вот прошёл уже год, и я чувствую себя отлично». И кто мог такое вообразить?

А ещё была история с Мехер Бабой. Он ехал в поезде с одного конца Соединённых Штатов на другой, и когда экспресс остановился в Санта-Фе, он вдруг встал с места, сошёл с поезда и пошёл по направлению к центру города. На каком-то углу, прислонившись к стене дома, стоял старый индеец. Мехер Баба подошёл к нему, и некоторое время они пристально смотрели друг другу в глаза. Затем Мехер Баба повернулся, пошёл обратно на вокзал и преспокойно сел в поезд. Потом он объяснял это так: «Это имело отношение к моей работе в том путешествии».

Хотя всё это могла быть и беззастенчивая показуха—я имею в виду, что если он действительно работал на таком высоком уровне, то вполне мог всё это проделать на другом плане и тем самым избежать прогулки в город на своих двоих. Но в любом случае это отличная история, и быть может, именно ради этой встречи и было затеяно всё путешествие Мехер Бабы. Кто знает?

Постепенно с изменением угла зрения мы начинаем рассматривать свою жизнь в контексте более широкой перспективы. Все наши мелодрамы, желания и муки перестают казаться событиями, замкнутыми между рождением и смертью в одной отдельно взятой человеческой жизни, а становятся частью некоего универсального узора. Мы начинаем понимать, что помимо нашей индивидуальной жизни есть некий более масштабный замысел, в ткань которого и вплетается наше частное воплощение.

И первый результат, который приносит такое изменение жизненной перспективы, — это внутренний мир и покой. Игра не ограничивается сроком нашей земной жизни! Ого! В этой идее кроется чувство

огромного освобождения; она сразу гасит привычное ощущение тревоги и постоянную потребность куда-то нестись и что-то срочно делать. Нет никакой необходимости делать всё прямо сейчас — а кроме того, мы же всё равно не «делаем этого» сами! Всё — лишь переплетение кармы и потоки перевоплощений, текущих сквозь нас жизнь за жизнью, *кальпу* за *кальпой*. О, боги, что за свобода!



Стоит нам развить у себя более глубокое понимание кармы и реинкарнации, как мы тут же увидим, что именно эти идеи играют главную роль в том ответе, который Кришна дал Арджуне. Именно они сообщают беседе структуру и смысл, и именно поэтому мы потратили столько времени на ознакомление с ними. Но каким же образом карма Арджуны проявляется в этой ситуации? Дело в том, что он оказался в данных обстоятельствах частично благодаря своей *доброй* карме. Да-да, то, что он осознал свой внутренний конфликт и начал пробуждаться к той великой борьбе, которая ему предстоит, — это не что иное, как *благословение*. Только представьте себе, как милостива должна быть к нему судьба, чтобы в этой жизни он мог повстречаться с Богом во плоти, — разве это не крайне удачное рождение?

Но тут вступает в действие другая сторона его кармы, и она в том, что, даже несмотря на начавшееся пробуждение, его желания — вернее, привязанность к этим самым желаниям — ещё очень и очень сильны.

Арджуна не одинок в своей беде: большинству из нас эта ситуация знакома не понаслышке. Мы заблудились внутри самих себя: есть такая часть нас, которая видит всю игру насквозь, но есть и такая, которая по уши ушла в игру и не желает видеть ничего кроме неё. Таким образом, почти все мы пытаемся сидеть одновременно на двух разных стульях.

Итак, хотя Арджуне и повезло обрести воплощение, в котором он может пробудиться, у него всё же остаются пути к отступлению, и Кришна как раз пытается наставить его на путь истинный. Кришна хочет помочь ему подняться на такую ступень осознания, где его действия более не будут определяться привязанностями — *никакими* привязанностями к чему бы то ни было. А, не являясь результатом привязанностей, они не будут более порождать карму. И с этого момента Арджуна освободится от власти судьбы, от круговращения рождений и смертей, ибо всё это было принадлежностью прежнего образа бытия в

этом мире, всё это существовало для того, чтобы можно было отработать накопившуюся карму.

Обратите внимание на смысл того, о чём говорится в последнем абзаце: даже если вы достигнете полного просветления и осознаете всю игру в целом, танец будет продолжаться до тех пор, пока не кончится музыка. Пока в вашей душе дремлют кармические энергии, пока вы излучаете волны жизни, пять *скандх*, пять потоков творения будут извергаться из невидимого источника. Сам Будда достиг просветления, но ещё сорок лет продолжал пребывать в этом мире, отрабатывая старую карму.

Однако, если мы хотим покончить со всем этим, первое, что нам придётся сделать, — это прекратить излучать волны жизни. Мы никогда не завершим свою работу, если так и будем каждый день посылать в пространство всё новые и новые волны! И, как Кришна объяснил Арджуне, единственный способ сделать это — снять зависимость наших действий от привязанностей. Когда мы действуем исходя только и исключительно из *дхармы*, а не из какого-либо, пусть даже самого благого желания, мы не порождаем волн кармы.

Вот зачем началась вся эта история, вот почему Кришна хочет дать Арджуне новый смысл жизни и новое основание для любых действий. Он пытается научить воина, как ему перестать действовать по прежним, производящим новую карму моделям. Кришна говорит ему: «Сейчас имеют значение вовсе не твои чувства к тем, кто на той стороне поля. На чашах весов нечто большее. Тебе предстоит действовать согласно тому, что требует твоя карма. Твоя карма — родиться кшатрием в этой стране и в это время, а *дхарма* кшатрия — сразиться на этом поле с теми, кто противостоит тебе. Вот это ты и должен сделать»³³.

Арджуна может и не чувствовать того, что требуется для исполнения этих действий, но факт остаётся фактом: теперь его *дхарма* — совершить именно то, что он должен совершить. Выбирая в магазине эту книгу, вы могли и понятия не иметь, что вам предстоит столкнуться с животрепещущими вопросами касательно своей жизни, её смысла и предназначения, но что же теперь поделать: вот вы, а вот вопросы. Воистину так, и деваться уже некуда. Вот оно — поле битвы. Это ваша

³³ Ср.: «Учитывая свой особый долг, ты не должен колебаться; из обязанностей кшатрия нет ничего лучше праведного сражения» (Бхагавадгита 2:31). —Д. Б.

собственная внутренняя Курукшетра. И хотя вы можете быть совершенно уверены, что никаких вопросов вы в здравом уме и твёрдой памяти не задавали, на каком-то ином уровне вы, как Арджуна, всего лишь пожинаете то, что посеяли. Вы получили награду за всю ту работу, которую совершали на протяжении всех предшествующих жизней и которая привела вас сюда, в это *здесь и сейчас*, где вы читаете эту чудную книгу, посвящённую вопросам, до которых нет никакого дела 99% населения земного шара. Ну разве не странно? Зачем вы вообще читаете эту книгу? Почему вы? Что вы такого сделали?

Какая бы карма ни привела вас к этому, теперь ваша *дхарма* — работать со всем тем, что вы узнали. Теперь ваша задача — работать с ситуацией, в которой вы читаете эту книгу и обдумываете поставленные в ней вопросы. Вы спрашиваете: «Что это всё значит? Что мне теперь со всем этим делать?» Ну, есть, по крайней мере, один момент, который вам необходимо будет уяснить. У каждого из нас свой путь. Я понятия не имею, каков может быть ваш, — я с трудом вижу свой собственный. Только одно я могу предсказать с известной долей вероятности — как и Арджуне, вам неизбежно придётся отказаться от самых любимых представлений о себе самом, о том, кто вы такой и куда идёте.



Постепенно мы начинаем понимать, что мы — не центр Вселенной, а всего лишь часть процесса. Подумайте об этом: и вы, и я — не более чем *процесс*. Я — только последовательность отдельных независимых друг от друга, но взаимосвязанных мыслей. Не существует постоянного «меня», который воплощается и перевоплощается; есть лишь закон причины и следствия, который снова и снова проявляется во внешнем мире. Всё сущее — лишь непрекращающаяся манифестация законов *пракрити* (природы), законов непрерывно разворачивающейся перед нашими глазами великой иллюзии.

Чем больше вы открываетесь этой новой точке зрения, тем с большим бесстрашием вы созерцаете свою собственную жизнь, своё теперешнее воплощение. Вы начинаете понимать, что любая мелодрама, даже тот захватывающий сериал под названием «Я в погоне за просветлением» только создаёт всё новую и новую карму, и вы больше не можете себе этого позволить. В конце концов, невозможно одновременно держаться за мир и пытаться пройти в дверь — поэтому вам ничего не остаётся,

кроме как отпустить всё.

Вот почему Кришна советует Арджуне отпустить всё, что он знал до сих пор, и просто исполнять *дхарму*. «Почему идея сражаться со своими родственниками так расстраивает тебя? — спрашивает его Кришна³⁴. — Это твоя карма и их тоже; битва должна состояться. Ты не можешь бороться с судьбой, так что просто позволь законам кармы делать своё дело. Играй предназначенную тебе роль, потому что только когда ты сделаешь это, когда полностью отдашься своей *дхарме*, когда перестанешь желать чего бы то ни было. Только тогда ты обретешь свой путь».

Аргументация Кришны пресекает все возражения, которые, возможно, собирался высказать Арджуна, поскольку переворачивает самый контекст дискуссии с ног на голову. Правила изменились, говорит Кришна Арджуне; теперь тебе придётся действовать исходя из принципиально новых предпосылок.

Социальные роли? Их время прошло. Теперь чувства Арджуны к семье и его социальный статус больше не могут оказывать влияние на его действия, ибо главной ценностью для него отныне становится *Брахман* и исполнение своего долга, своей *дхармы*. Сейчас Арджуну руководят новая цель и новый смысл.

Снова и снова Гита переворачивает нашу точку зрения и меняет ориентиры, как она сделала это с Арджуной, не оставляя камня на камне от наших старых представлений о том, зачем мы живём. И по мере того как мы принимаем указанные Гитой перспективы как свои собственные, обнаруживается, что наши жизненные приоритеты тоже чудесным образом изменились. Вместо того чтобы погрязать в беспрестанных попытках получить то, что, как мы думаем, нам нужно, мы успокаиваемся и учимся слушать подсказки души. Теперь мы не торопимся решать, но стараемся слышать, что говорит внутренний голос относительно правильности и целесообразности следующих действий. Мы прислушиваемся и начинаем всё лучше и лучше слышать нашу *дхарму* и соотносить свои действия с этим источником глубинной мудрости.

Когда это происходит, всё то, что раньше так захватывало нас, наши

³⁴ Ср.: «Ты скорбишь о не подлежащем скорби, говоря премудрые речи. Ни о живых, ни о мёртвых не скорбят мудрецы» (Бхагавадгита 2:11). —Д. Б.

роли, наши планы, наши желания и мелодрамы, — всё это начинает увядать. Мы всё больше и больше открываемся тому, чтобы быть просто инструментами *дхармы*. И тогда мы неожиданно понимаем, что потеряли свою жизнь — и обрели её.

3

Карма-йога

«Я уже рождался много раз, Арджуна, и много раз рождался ты. Но я помню свои прошлые воплощения, ты же — нет».

Мы уже видели, как эти слова Кришны, первое брошенное в землю семя высшей мудрости, открыли Арджуне глаза на реинкарнацию.

Кришна начал выкладывать Арджуне различные доводы в оправдание происходящему и причины, почему он должен идти дальше, вступить в битву на поле Куру, которая представляет собой не что иное, как битву *дхармы* и *адхармы*, духовного и мирского, и его первым доводом был тот, который вы предложили бы законченному материалисту, человеку, всецело преданному миру: просто исполняй свою *дхарму* и ни о чём не беспокойся. Рано или поздно все мы умрём.

«Ибо всё, что родилось, воистину должно будет и умереть; из смерти же воистину возродится жизнь. Обрати лицо твоё к тому, чему должно быть, и отринь печали и скорбь», — сказал Кришна.

«Смотри, — говорит он, — в один прекрасный день ты умрёшь, и то же самое произойдёт со всеми, кого ты видишь на той стороне. Смерть следует за рождением — так задумана игра. Если ты не убьёшь своих врагов, кто-нибудь ещё сделает это вместо тебя. Ты — лишь орудие их кармы, которая действует с твоей помощью, — так о чём же тогда беспокоиться? Всё предрешено и потому неизбежно. Судьба вершится через нас»³⁵.

Это не производит на Арджуну особого впечатления; он всё ещё не убеждён. И тогда Кришна пускает в ход второй аргумент. Он говорит воину: «Смотри, ты думаешь, что обязан что-то сделать. Можешь ли ты избежать действия?»³⁶ Нет. Вспомним, Арджуна сказал Кришне, что не

³⁵ Ср.: «Как воплощённый в теле [проходит] детство, юность, старость, так он переходит в другое тело. Стойкого [разумом] это не вводит в заблуждение» (Бхагавадгита 2:13). — Д. Б.

³⁶ Ср.: «Никто даже миг не может пробыть в бездействии. Каждый принуждается к действиям *гунами*, рождёнными природой» (Бхагавадгита 3:5). — Д. Б.

будет сражаться, и бросил наземь свой лук. Кришна намекает на то, что ему это так легко не удастся: «Ты просто не можешь *не* действовать. Тебе всё равно придётся что-то сделать — не одно, так другое, и любое твоё действие повлечёт за собой ту или иную карму».

Говоря так, Кришна прямо указывает на идею, которая была весьма популярна в духовных кругах того времени и которая родилась из философии *санкхьи*. Центральной идеей этой философской школы является полярность, противопоставление двух начал, называемых *пуруша* и *пракрити*, — причём *пуруша* считается пассивным принципом, а *пракрити* — активным. Этим двум силам нечего было делать друг с другом; первая была *всегда* пассивна, а вторая — *неизменно* активна. Суть игры, согласно *санкхье*, состояла в том, чтобы перейти из активного состояния в пассивное, высшая же цель — ничего не делать, просто *прекратить действовать*.

Кришна противоречит этой философии; он говорит:

— Добиться свободы от действия можно отнюдь не воздержанием от него. Ибо ни единой секунды человек не может пребывать в бездействии. И потому все прикованы к действию силами, порождёнными самой природой. Тот же, кто отринул действие, но в сердце своём размышляет о наслаждениях, тот пребывает во власти иллюзий.

Последняя строка попадает в самую точку: «Тот же, кто отринул действие, *но в сердце своём размышляет о наслаждениях*, тот пребывает во власти иллюзий»³⁷. Именно так мы занимаемся *не-деланием* чего-либо. Когда вы встречаете кого-то, кто БРОСИЛ КУРИТЬ, — сразу видно, что весь он состоит только из этого. Его можно спросить: «Кто ты такой?», и услышать в ответ: «Я тот, кто не курил уже целых две недели, четыре часа и тридцать две минуты». В мыслях же он совершенно очевидно выкуривает, по крайней мере, по пачке в час!

Таким образом, Кришна сообщает Арджуне: ты не можешь избежать действия, а если будешь пытаться *не действовать*, в то время как желания ещё сильны в сердце твоём, ты окажешься «во власти иллюзий», и получится из тебя фальшивый святой. Другими словами, невозможно изменить обстоятельства, просто сидя и плюя в потолок.

³⁷ Ср.: «Обуздывающий действующие органы чувств, но в уме помышляющий об объектах чувств, обманывает себя и называется лицемером» (Бхагавадгита 3:6). — Д. Б.

Мы уже видели, как Кришна строит свою аргументацию. Он говорит: смотри, твои друзья и семья, все они всё равно умрут, так или иначе. Это был аргумент номер раз. Потом он сказал: ты не можешь не действовать, тебе всё равно придётся что-то сделать — не одно, так другое. Это аргумент номер два. А теперь Кришна проводит главную линию, причём именно таким образом, который может и должен подействовать на Арджуну, поскольку исходит с того уровня, на который он по природе своей лучше всего настроен. Кришна говорит ему: «Исполни свой *долг*». Арджуна — *кшатрий*, воин, человек действия, и потому Кришна преподносит свой главный аргумент в той форме, которая окажется для него наиболее доходчивой: «Подумай о своём долге! — говорит ему Кришна. — И отринь все сомнения. Нет большего блага для воина, чем принять участие в праведной войне. Вот война, которая откроет тебе дверь на небеса, Арджуна. Счастлив тот воин, которому довелось сражаться в битве, подобной этой»³⁸.

(Помните, это и наша война, та внутренняя война, с которой рано или поздно сталкивается каждый из нас, и прислушайтесь к словам Кришны, адресованным лично вам. «Счастлив тот воин...» — нам несказанно повезло участвовать в этой битве, ибо это война, которая «открывает дверь на небеса».)

Если ты не исполнишь своего долга, предупреждает Кришна Арджуну, вино обернётся для тебя уксусом: «Великие воины скажут, что ты в страхе бежал с поля битвы, а те, кто ранее возносил тебе хвалы, теперь покроют тебя позором»³⁹. (Заметим, эти угрозы целят напрямик в воинскую гордость Арджуны, в его *эго* кшатрия. Кришна использует это как рычаг, чтобы заставить Арджуну исполнить свою *дхарму*, которая выведет его за пределы *эго*.) И Кришна продолжает: «Вступить в эту битву за правое дело — твой долг чести».

Здесь Кришна поднимает концепцию *дхармы*, как её исполнять и что получится, если этого не сделать. «Дхарма» — весьма комплексное понятие; у этого слова много разных значений. Но нам сейчас важно его

³⁸ Ср.: «О сын Притхи, счастливы те кшатрии, которым выпадает на долю такая битва, [подобная] неожиданно распахнувшимся вратам рая» (Бхагавадгита 2:32). — Д. Б.

³⁹ Ср.: «Покинувшим поле боя из-за страха сочтут тебя великие полководцы; ты, которого они столь высоко чтили, станешь ничтожным для них. Много слов осуждения скажут твои враги, клеветца на твоё мужество. Что может быть мучительнее?» (Бхагавадгита 2:35-36). — Д. Б.

наиболее традиционное понимание в традиции индуизма — как долга перед высшим законом. «Вступить в эту войну есть твоя *дхарма*, — говорит Кришна, — следовательно, сложить оружие — значит совершить преступление, невзирая ни на какие социальные роли и моральные установления, которые могут диктовать тебе нечто совершенно противоположное. Если бы ты мог постичь всю суть этой драмы, ты бы понял, что сыграть свою роль в этой битве и есть твой долг. Именно за этим ты и пришёл сюда».

— Восстань, Арджуна, — говорит Кришна, — и приготовь свою душу к сражению⁴⁰.

Выполнение долга — одна из главных обязанностей кшатрия, и корни её уходят очень глубоко. Поэтому когда Кришна говорит о *дхарме* именно в таких терминах и призывает Арджуну исполнить свой долг, то с точки зрения кшатрия это весьма весомый аргумент. Но, несмотря на всю социальную силу доводов Кришны, они основываются вовсе не на этом. Он убеждает Арджуну исполнять долг не потому, что так нужно обществу, но из послушания *высшему закону*. Между социальным долгом и *дхармой* существуют весьма тонкие взаимоотношения. Если вы пытаетесь действовать исходя из законов *дхармы*, то ваши действия определяются не социальным долгом — и, тем не менее, вы используете социальные формы, которые служат для вас средством выражения пути *дхармы*. Карма приводит вас в конкретное место и время, где вы можете сыграть предназначенную вам роль. «Вот почему ты родился *кшатрием*, — говорит Кришна Арджуне, — так что играй свою роль, и тем ты исполнишь свою *дхарму*».

В индуистской традиции *касты* (одной из которых и являются *кшатрии*) представляют собой социальные группы, основанные на праве рождения и разделении обязанностей. Таким образом, каста определяла всю жизнь человека при помощи особой «системы координат». Кроме того, у них были *ашрамы*, или стадии жизни, которых насчитывалось четыре. От рождения до двадцати лет следовал период обучения, когда каждый учился у своего гуру. От двадцати до сорока человек был домохозяином и зарабатывал деньги, при помощи которых функционировала вся система. От сорока до шестидесяти следовал

⁴⁰ Ср.: «Не поддавайся малодушию, сын Притхи, оно тебе не подобает. Отбросив унижительную слабость, восстань, Победитель врагов» (Бхагавадгита 2:3). — Д. Б.

период духовного обучения. А после шестидесяти вы отрекались от мира и становились *санньясином* — тем, кто отпустил всё мирское и полностью посвятил себя и все свои помыслы Богу.

Вся эта система регламентации человеческой жизни при помощи двух наборов координат называлась в Индии *чатур-варнашрама-дхарма*, то есть *дхарма* каст и *ашрамов*. Таким образом, жизненный путь индуса был расписан буквально поминутно, словно график по координатной сетке. Если вы — *кшатрий* определённого возраста, у вас есть освящённое традицией и основанное на Ведах предписание, что именно и каким образом вы должны делать прямо сейчас. Это предписание носило наименование *свадхармы* и представляло собой совершенно чёткую структуру, описывающую действия, наиболее правильные для той или иной ситуации. И когда Кришна говорит Арджуне: «Исполни свой долг», он действует согласно системе и традиции. Делай то, что правильно!

Когда речь о том, что правильно, а что неправильно, заходит в нашей западной культуре, возникает гораздо больше проблем. У нас нет ни каст, ни *ашрамов*, которые могли бы подсказать нам, что делать в тот или иной момент нашей жизни, то есть, по существу, по сравнению с индийцами мы находимся на другом конце спектра. У нас есть буквально пара-тройка чётких предписаний, глубоко укоренившихся в самой плоти социума, которые хоть как-то могут сориентировать нас в вечно меняющемся житейском море. Таким образом, мы оказываемся перед необходимостью самим определять для себя, какова могла бы быть наша *дхарма*. Цивилизация не приготовила для нас удобного и ясного графика, по которому можно всё быстро выяснить. Нам остаётся полагаться лишь на самих себя; мы должны внимательно слушать свой внутренний голос, чтобы выяснить, каким образом наша индивидуальность определяет должное поведение в тот или иной момент. В этом процессе выбора участвуют все исходные данные: если у вас такой-то тип интеллекта или такое-то экономическое положение, это не может не оказать влияния на ваш жизненный путь в западном мире. Если вы женаты или замужем, это предоставляет вам определённые возможности, но и накладывает некие обязательства.

Кто-то может сказать: «Я могу выполнять только такую работу, которая соотносится с моей *дхармой*, и скорее умру с голоду, чем стану зарабатывать деньги нечестным путём». А другие: «Знаете что, я делаю лучшее, что могу, в данных обстоятельствах». Никто не вправе судить

вас; каждому нужно самому знать, как ему поступать в той или иной ситуации. Если вы — *садху* и ведёте одинокую жизнь, полную аскезы и отречения, то, пожалуй, можете себе позволить быть пуристом, ибо от вас никто не зависит. С другой стороны, если вы домовладелец и обременены семьёй, тогда на вас лежит ответственность за домочадцев, и вам ничего не остаётся, как делать лучшее, на что вы способны. Если вы мирской человек, но играете в пуриста и не в состоянии заработать достаточно денег, чтобы прокормить своего ребёнка, то, по большому счёту, вы творите гораздо больше *адхармы*, чем *дхармы*. Если вы оказались в подобной ситуации и перед вами маячит перспектива взяться за работу, которая, как вам кажется, отнюдь не соответствует вашей *дхарме*, старайтесь отнестись к ситуации с возможно большей осознанностью — это всё, что вы можете сделать. Так или иначе, приходится работать с тем, что у нас есть.

Предположим, вы богаты — тогда и это частично определяет вашу *дхарму*. Вы не можете притвориться, что не богаты. Даже если вы пойдёте и выбросите все ваши деньги, с кармической точки зрения это ничего не изменит, хотя и будет кармически нагруженным действием. Наоборот, вам следует со всей ответственностью относиться к своему состоянию и понимать свой духовный долг, принимая его во внимание; в этот момент деньги становятся вашей *дхармой*.

К каждому аспекту вашей жизни нужно относиться с уважением. Какова бы ни была ваша роль — играйте её, но делайте это настолько осознанно, насколько только возможно. Такова наиболее общая концепция исполнения своей *дхармы*: найдите свою грядку в саду мироздания и возделывайте её так, чтобы она была совершенной. *Почему* вы исполняете свою *дхарму* — вопрос другой. На этой ступени Кришна просто говорит: «Это твой долг — просто делай, что должен, — и всё».

Но у Арджуны, как и у всех нас, проблемы со *смирением*. Он всё ещё держится за свои предрассудки относительно того, как, по его мнению, должны обстоять дела, и это неизбежно встаёт на пути его *дхармы*. То же самое происходит и с нами. Например, я отправился в «духовное путешествие», идущее вразрез с нашими интеллектуальными традициями, и поскольку я сам — интеллектуал, каких мало, у меня сформировалась стойкая привязанность к медитативным практикам, потому что они такие «подлинные» и «сущностные». Они так превозданны, точны и ясны — это не может не подкупать. Мой

европейский ум был совершенно зачарован системой *абхидхаммы*⁴¹, полной прекрасных и чётких категорий и необычайно изысканной с интеллектуальной точки зрения. Я был совершенно уверен, что медитация и есть мой духовный путь!

А потом я встретил Махарадж-джи — и перестал играть в эти игрушки. Оказалось, что мой путь совершенно не похож на мои измышления по поводу того, каким он должен быть.

Но, не сомневайтесь, я так легко не сдался. Довольно долгое время я пытался заставить всё работать так, как, по моему мнению, должен был работать «настоящий» духовный путь. Я, например, мог спросить у Махарадж-джи:

— Махарадж-джи, как мне поднять мою *Кундалини*, мою духовную энергию?

Я думал, что сейчас он поведаёт мне какой-нибудь секрет, раскроет тайны древнего учения, типа «медитируй на такую-то древнюю *мантру*».

— Корми всех, — ответил он.

— Корми кого? — не понял я.

— Корми всех, служи всем.

— Махарадж-джи, я же вас про *Кундалини* спрашиваю!

— *Кундалини* может подняться благодаря прикосновению гуру. Гуру может просто подумать об этом, и твоя *Кундалини* поднимется. Не беспокойся об этом — просто корми всех и служи всем.

«Исполни свою *дхарму*», — вот о чём он говорил мне. А моя *дхарма* была не в медитации.

Только потом мне стало ясно, что моя йога — в служении и преданности, и именно в них, нравится мне это или нет. Такова моя *дхарма*. Это то, с чем мне придётся работать. Но пройдёт ещё много времени, прежде чем я приму это и смирюсь с «приговором».

Точно в такой ситуации оказался и Арджуна. Ему совершенно не нравится *дхарма*, которая стоит перед ним на поле битвы и смотрит ему прямо в глаза. У него есть другие идеи относительно того, каким должен быть его путь. Далеко не сразу мы способны осознать, что следовать

⁴¹ *Абхидхамма-питака* — трактаты по философии и психологии, составляющие часть Палийского канона буддизма (*Трипитаки*). — Д. Б.

своим путём — далеко не значит попасть туда, где мы всегда хотели оказаться. Нам ещё только предстоит понять, что одна лишь *дхарма* способна провести нас долиной теней, и смириться с ней. И именно это Кришна советует Арджуне сделать.

«Так вращается колесо закона, и тщетна жизнь того человека, который ведёт полную удовольствий жизнь грешника и никак не помогает вращению этого колеса. Но тот, кто познал радости духа и в духе обрёл удовлетворение, тот неподвластен законам действия»⁴². Это очень интересный момент: когда вы поступаете согласно своей *дхарме*, то оказываетесь «неподвластны законам действия». Стоит *принять* свою *дхарму* и всецело отдаться ей, как источником ваших действий становится не намерение, а дух. Когда это произойдёт, вы перестанете творить свою карму. Если вы действуете по закону *дхармы*, это означает отсутствие каких бы то ни было личных мотивов, а потому не влечёт за собой создания новой кармы.

Благодаря этому вам удастся не только закрыть свой кармический долг, но и изменить всё своё отношение к жизни. Всё превращается в спектакль, в игру. Плотин сказал: «Убийства, смерть во всех её обличьях, захват и разрушение городов — всё это следует считать фарсом, сменой мизансцен, полным шума и ужасов спектаклем. Ибо здесь в бездне жизни проявляется не подлинный человек, не его сокровенная душа, которая страдает и вопиет к небесам, но лишь иллюзия человека, его внешнее «я», которое играет отведённую ему роль на сцене мира»⁴³.

В «Паломничестве в страну Востока» Германа Гессе Лео говорит: «Человек может сделать из своей жизни всё, что ему заблагорассудится, — вечное исполнение долга, поле битвы, тюрьму, — но от этого ничего не изменится. И жизнь будет тем же, чем она является, когда полна красоты и счастья, — игрой».

Игрой? Разве это не меняет суть дела? При таком подходе всё оказывается куда менее тягостным. Когда вы действуете в согласии с

⁴² Ср.: «О сын Притхи, кто здесь не проходит этот [предписанный Ведами] цикл жертвенной деятельности, кто погряз в грехе и услаждает чувства, тот живёт напрасно. Но для того, кто черпает наслаждение в своём я, кто удовлетворён своим я и умиротворён в самом себе, для того не существует обязанностей» (Бхагавадгита 3:16-17). — Д. Б.

⁴³ Цит. по: Plotinus, *The Six Enneads*, translated by Stephen Mackenna and B. S. Page (1991).

дхармой, всё, что вы делаете, окрашивается миром и глубоким внутренним покоем. Майстер Экхарт писал: «Мы должны равно принимать всё, что Бог даёт нам, не сравнивая и не пытаясь выделять то, что лучше, важнее, возвышеннее. Мы просто идём туда, куда Бог ведёт нас»⁴⁴. По мере того как мы всё лучше и лучше видим изысканность общего замысла, в нас начинает пробуждаться мудрое внутреннее видение, которое помогает нам осознать, что ни одна часть творения не лучше и не хуже никакой другой — но что одна бесконечно отличается от другой, и в том её красота и уникальность. Игра идёт правильно, когда каждый человек хорошо играет *свою* роль — без жадности, но и без желания сыграть взамен чью-то ещё, когда исполнение *своей дхармы* приносит ему покой и удовлетворение.

В маленьких индийских деревнях, где жить согласно законам *дхармы* до сих пор считается очень важным, вы никогда не увидите столько амбиций и зависти, как здесь, на Западе. Дворник полностью поглощён тем, чтобы стать самым лучшим *дворником*. Такова его роль. От него не услышишь: «Посмотрите все, какой я отличный дворник!» Он просто метет улицы, стараясь делать это так хорошо, как только возможно. И, естественно, он ожидает, что продавец в магазине будет стараться быть таким же хорошим продавцом, а премьер-министр — совершенным премьер-министром. Он не тратит время на мечты о том, как замечательно было бы стать продавцом или премьер-министром, — он знает, что его *дхарма* не в этом. Он живёт по своей *дхарме* и считает, что все остальные должны жить по своей.

Конечно, это идеал, и претворить его в жизнь можно было бы лишь в том случае, если бы все мы жили в Духе. Самое интересное, что, когда оказываешься рядом с людьми, которые спокойно и гармонично играют свою роль, нередко чувствуешь в них такое внутреннее довольство, какого не встретишь у нас, на Западе, некий невыразимый душевный покой, в котором нет места борьбе и усилиям.

Существуют способы играть свою роль, не ставя её во главу угла. Ведь и в самом деле, нет никакой необходимости принимать свою жизнь так близко к сердцу. «Тот, кто видит связь между силами природы и своими действиями, — говорит Кришна, — знает, как одни силы природы влияют на другие, и потому не становится их рабом». Ваше

⁴⁴ Цит. по: Meister Eckhart, *The Essential Sermons, Commentaries, Treatises and Defense*, translated and edited by Barnard McGinn and Edmund College (1981).

тело, ваш разум, ваша личность — всё это ещё одна часть природы, ещё одно живое проявление законов мира. Зачем так напрягаться по этому поводу? Пусть воплощение гармонично соответствует принципу; к чему тратить силы в тщетной борьбе с тем, с чем бороться не надо? Живите легче, не обращайтесь на себя столько внимания. Не дайте своим мелодрамам поймать себя в ловушку и сделаться смыслом вашей жизни.

Мы все очень любим свои мелодрамы. У всех нас они есть. Каждый думает про себя: вот я, и я делаю то-то и то-то, или думаю о том и о том, или хочу того-то и того-то. «Сегодня ночью мне нужен секс, или я умру». «Я так одинок». «У меня не получается медитировать». «Я уже так далеко продвинулся». Мы столь поглощены нашими мелодрамами, осознанием себя в качестве *действующих лиц*, мыслями о том, что мы *делаем*, — а представьте, что всё это лишь проявления мирового закона. Разве не смешно?!

Но чтобы увидеть это, чтобы начать воспринимать абсолютную «законность» и целесообразность всего, что с нами происходит, нам нужно обрести иную точку зрения взамен привычной. Это может оказаться отличной медитацией: возьмите семечко и посадите его в горшок с землей. Поставьте его на подоконник в кухне и смотрите, как семечко прорастает, потом превращается в цветок. Просто наблюдайте его день за днём. Считайте это ежедневным упражнением по медитации; созерцайте, как идёт процесс.

А потом обратите взгляд внутрь. Изучайте себя точно так же, как вы изучали растение. Созерцайте свою собственную жизнь, свои действия с той же отстранённостью и любопытством, пока не сможете увидеть те же законы природы, но работающие через *вас*. Вы увидите, что вызывает у вас гнев, или любовь, или желание. Просто созерцайте всё это — не спорьте с происходящим, не боритесь, не судите себя — *смотрите*. И, как только вы начнёте вырабатывать у себя такую точку зрения, вы увидите, что ваши действия всё меньше и меньше проистекают от привязанностей и всё больше и больше коренятся в простом и естественном порядке вещей.



Доводы Кришны в пользу того, что нужно играть свою роль в спектакле жизни и исполнять свою *дхарму*, и составляют основу одной из главных поднятых в Гите духовных тем: это особая практика, которая

называется *карма-йогой*. До сих пор Кришна убеждал Арджуну, объясняя ему, *почему* он должен принять участие в битве. Теперь он начинает подробно раскрывать перед ним то, *как именно* ему предстоит действовать — поскольку тот внутренний контекст, на который ему предстоит опираться в своих будущих деяниях, уже определён. По существу, он описывает техники, при помощи которых мы можем *трансформировать* наши действия и привести их в состояние гармонии с собственной *дхармой*.

Вот парочка *шлок*⁴⁵, которые дадут нам понять, о чём идёт речь.

*«Но тот человек поистине велик, кто, освободившись от привязанностей (выделено мной) и поручив своему разуму в мире и гармонии управлять своими силами, идёт по пути карма-йоги»*⁴⁶.

*«Свободный от уз и оков привязанностей (выделено мной), свершай то, чему должно быть свершенным, ибо тот, чей труд чист, несомненно, достигнет Высшего»*⁴⁷.

«Совершай свою работу, но совершай её, не привязываясь к ней». Вот первая часть формулы. Нам ещё не сказали, как именно мы можем избавиться от привязанностей, но уже сообщили, что в этом-то и состоит цель — работать, не привязываясь, что означает действовать, нимало не заботясь о результате своих действий. «Не привязывайся к плодам твоих трудов» — вот один из основных постулатов *карма-йоги*. «Отдайся сердцем своей работе, но не жди за неё награды. Работай не ради результата и никогда не прекращай трудиться».

Махатма Ганди оставил нам свидетельство того, на что это всё похоже на практике; он сказал: «В применении к любому действию, вы должны хорошо представлять себе ожидаемый результат, способы его достижения и свои способности его достигнуть. Тот, кто экипирован подобным образом, избавлен от необходимости беспокоиться о результате и желать его и потому полностью погружен в исполнение поставленного перед ним задания; такой человек воистину отрёкся от

⁴⁵ Шлока — санскритский стих. — Д. Б.

⁴⁶ Бхагавадгита (3:7). — Д. Б.

плодов своего труда»⁴⁸.

Стоит нам хотя бы раз сделать это — отречься от результатов своего действия, — как мы достигнем окончательного освобождения и сможем делать именно то, что нам повелевает наша *дхарма*. Наши привязанности немедленно перестанут тянуть нас в разные стороны, пытаясь сбить с пути, — ничто, находящееся вне его, нас отныне не интересует. Теперь все наши действия посвящены единой цели — осуществлению собственной *дхармы*.

Как вообще можно знать, каких результатов ожидать от своих действий? Как можно предположить, какие изменения в ткани реальности они за собой повлекут? Пока мы не поднялись до такого уровня, с которого сможем увидеть всю кармическую схему Вселенной, мы просто не в силах понять, что на самом деле *хорошо* для нас и для тех, кто нас окружает.

Я готовлюсь к лекции и читаю её перед аудиторией, и всё вполне может повернуться так, что дело кончится полнейшим провалом, все просто встанут и выйдут вон. Для лектора очень тяжело беспокоиться о результатах своих действий! Я уйду с работы потрясённый, униженный, с разбитым на куски эго. Эти переживания будут пылать у меня внутри; унижение и боль будут тихо исподволь делать свою работу, пока ко мне, наконец, не придёт осознание того, что и этот опыт тоже был частью великого учения Махарадж-джи. Более того! Люди в аудитории наглядно показали мне, как сильно я привязан к собственным представлениям о том, каков должен быть положительный результат моих действий. Если со мной действительно всё так плохо, может быть, это лучшее, что я могу сделать для вас, — может быть, я толкаю вас обратно в объятия вашей подлинной идентичности. Откуда мне знать? Именно вследствие потребностей моего эго я не в состоянии в достаточной степени абстрагироваться от себя самого, чтобы увидеть, каков на самом деле был бы оптимальный результат моих действий.

Так что же мне остаётся делать? — Лучшее, что в моих силах, но, не стремясь к результату. Если я не могу знать, что должно произойти, лучше не слишком привязываться к каким-то конкретным результатам. Я прислушиваюсь к тому, что говорит моё сердце относительно

⁴⁷ Бхагавадгита (3:19). — Д. Б.

⁴⁸ Цит. по: Mohandas Gandhi, *The Gospel of Self less Action, or The Gita According to Gandhi*. Navajivan Publishing house (1946-2000).

следующего шага, и следую его советам с полной отдачей, стараясь сделать лучшее, на что я способен. А чем всё закончится... что ж, чему быть, того не миновать. Поживём — увидим. Интересно, конечно, но не более того. Вот так и отпускают собственные ожидания относительно будущего.

Где-то в середине семидесятых мы с компанией друзей решили устроить хорошую вечеринку в Уинтерлэнд Боллрум в Сан-Франциско. Уинтерлэнд — это такой огромный рок-н-рольный магазин. Он вмещает шесть тысяч человек — в нём как-то раз даже цирк выступал. Так что Бхагаван Дас вместе с Поразительной Благодатью (*Amazing Grace*) и мною решили там «зажечь». Мы собирались организовать музыку и световое шоу, а длиться всё это должно было с двух часов дня до восьми часов следующего утра. Нам всё это мероприятие стоило 4500 долларов (по тем временам это была совершенно кошмарная сумма!): нужно было арендовать зал, провести звук, устроить приличную рекламу. У нас были серьёзные ожидания и большие планы на прибыль, которую мы намеревались получить.

Но вот час пробил, всё было готово к приёму гостей. К несчастью для нас, именно на этот день была назначена автобусная забастовка. Наземный транспорт встал, и никто просто не смог попасть в Уинтерлэнд. На следующее утро, когда мы подсчитали расходы, выяснилось, что на вечеринку пришло всего пара тысяч человек, и мы не только не получили никакой прибыли, но и прогорели примерно на 1100 долларов. Все наши потрясающие фантазии о красных «вольво» и каникулах в Мексике, всё, что мы надеялись наварить на этом празднестве, все наши воздушные замки растаяли. Как дым.

Некоторое время мы сидели там в состоянии полнейшего шока. Потом я задал другим глупый вопрос: «Вам от этого плохо? Я имею в виду, от того, что произошло?» Мы тщательно обдумали вопрос и к своему безмерному удивлению обнаружили, что ни один из нас не испытывает по поводу этого странного опыта никаких дурных эмоций. Это было поразительно! Несмотря на то, что все наши планы пошли прахом — всё отлично! Жизнь прекрасна! Всё путём — просто потому, что всё путём. Мы не получили того, что ожидали; вместо этого мы получили долг в 1100 долларов — ну и что теперь? (Естественно, всё это было уже после того, как мы закончили обвинять в случившемся друг друга.) Мы отлично провели время; две тысячи человек тоже отлично провели

время; в результате... короче, мы имели то, что имели, вот и всё.

Для всех нас это был совершенно бесценный опыт, который предоставил нам возможность на практике изучить нелёгкое искусство *не привязываться*. Вы начинаете игру и просто играете в неё: честно, с удовольствием, с любовью и состраданием, всей душой, но не придавая ей слишком уж большого значения. Именно этому учит *карма-йога*. И всё получается так, как оно получается, — и это становится условием и сценой для совершенно нового танца в следующий момент нашего внутреннего времени.



Мы уже начали разбираться в том, как работает путь *карма-йоги* и как именно мы можем построить на нём свою жизнь. Мы увидели, что, чем бы мы в жизни ни занимались, у нас всегда есть возможность превратить это в служение Господу. Кришна дал Арджуне — и всем нам — два правила, следуя которым мы сможем достичь этого служения. Во-первых, нужно научиться слушать голос своей *дхармы* и согласовывать с ним свои действия. Во-вторых, нужно делать каждое дело так хорошо, как только возможно, нисколько не заботясь о наградах и результатах.

Но есть в практике *карма-йоги* и ещё одно правило, которое может помочь перенести всю игру на другой уровень. Дело не только в том, чтобы исполнять свою *дхарму* и действовать без оглядки на результат, — нужно ещё попытаться *действовать, не думая о себе как о том, кто действует*. Действие само собой осуществляется через вас, но не вы его совершаете. *Вы сошли с дороги и просто созерцаете*.

Это открывает перед вами совершенно новые перспективы в отношении ваших действий. Кришна говорит Арджуне: «Все действия совершаются во времени посредством взаимодействия сил природы (*гун*), и только тот, кто погряз в иллюзиях и обмане, может всерьёз полагать, что он-то и есть вершитель». Кришна говорит: смотри, на самом деле ты ничего не делаешь, это иллюзия — думать, что ты способен к действию. Ты — не *делатель*. То, что происходит с тобой, — всего лишь результат взаимодействия миллионов законов природы, являющих себя в тебе и том, что ты делаешь. Стоит вам один раз, всего один только раз по-настоящему понять это, и вы обретёте свободу, потому что ваше чувство собственного «я», каким-то образом действующего в этом сложном мире, опять-таки растает, как дым.

Таким образом, *карма-йоги* — те, кто посвятил свою жизнь тому, чтобы прийти к Богу через исполнение своей *дхармы*, кто действует, совершенно не заботясь о результатах своих действий, и всегда помнит о том, что он не является субъектом действия. Вот, собственно, и всё, что нам нужно, чтобы полностью перевернуть свою жизнь и превратить её в непрерывную духовную практику.

Ещё один вариант совершенного *карма-йога* представляет собой *воин* у Карлоса Кастанеды. Всё, что дон Хуан говорит о воине, имеет прямое отношение к *карма-йоге*: «Воин — прежде всего охотник. Он учитывает всё. Это называется контролем. Но, закончив свои расчёты, он действует. Он отпускает поводья рассчитанного действия, — и оно совершается как бы само собой. Это — отрешённость. Воин никогда не уподобляется листу, отданному на волю ветра. Никто не может сбить его с пути. Намерение воина непоколебимо, его суждения — окончательны, и никому не под силу заставить его поступать вопреки самому себе»⁴⁹.

Это предполагает наличие некоторых качеств, приобретаемых нашими действиями, когда мы не привязаны к результатам и не мним себя *теми, кто действует*. Например, спокойствия и невозмутимости. Кастанеда говорит о нём как о чувстве контроля при одновременной отрешённости от себя. Кроме того, появляется спонтанность и вместе с тем полная любви сосредоточенность, ибо теперь любое наше действие есть приношение Господу, цветок к его ногам. Если мы действуем с таких позиций, эти качества проявляются во всех наших действиях, даже в самых простых, как, например, приготовить себе чашку чаю. Гурджиев говаривал: «Если вы можете правильно приготовить чашку чаю, вы можете всё». Это значит, что если вы способны осуществить любое, даже самое незначительное действие так, как учит *карма-йога*, значит, вы действуете оттуда, где нет никаких привязанностей и субъектов действия — и пребывание в этом чудесном измерении определяет все и любые ваши действия.

Книга Дао говорит: «Отпустив всё, вы всё исполните. Мир принадлежит тем, кто может отпустить всё. Но, если вы продолжаете и продолжаете пытаться, вам никогда не обрести его»⁵⁰. Если вы собираетесь правильно приготовить себе чашку чаю, вы не станете

⁴⁹ Цит. по: Карлос Кастанеда. «Путешествие в Икстлан». «София», Киев, 1992-2005 гг. — *Прим. ред.*

⁵⁰ Цит. по: The Book of Tao, translated by R.B.Blakney (1955).

тратить время на *попытки* сделать это правильно, ибо, прилагая старания и *пытаясь*, вы не *присутствуете* в своих действиях — в данном случае, в приготовлении чая. А заниматься и тем, и другим одновременно у вас, увы, не получится.

Правильно приготовить себе чашку чаю — значит, прежде всего, собрать воедино всё, что вам может для этого понадобиться, в том числе и знание, как это, собственно, делается. Потом остаётся только приготовить чай. Делая чай, вы просто делаете чай — *и ничего больше*. Вы не беспокоитесь о том, какой чай у вас получится, и не сомневаетесь, достаточно ли вы профессиональны, чтобы сделать по-настоящему хороший чай, не пытаетесь в то же время думать, а не стоит ли положить туда мёд. Вы просто присутствуете в том месте и времени, где и когда вы готовите чай. Вот вы ополаскиваете чайник... теперь наливаете в него воду... теперь ставите его на плиту — и всё это, присутствуя на каждом этапе процесса и действуя в полной гармонии с каждым мгновением.

Чем с большей чистотой и ясностью мы входим в те ситуации, которые предлагает нам наша карма, тем больше в нашей жизни таких вот полных осознанности действий. Больше нет борьбы, больше нет тревоги, ибо мы теперь не беспокоимся о том, чем обернутся наши действия и какие они принесут плоды. Даже самосознание куда-то исчезает, потому что у нас больше нет представления о себе как о том, кто действует. «Воистину мудр тот, кто видит деяние в недеянии и недеяние в деянии. Даже когда он совершает какие-то действия, он пребывает в безграничном покое *атмана*».

Но всё можно очень легко испортить — и тогда весь процесс только превратится в ещё одну привязанность. Невозможно притворяться, что мы присутствуем здесь и сейчас в моменте приготовления чая, когда на самом деле это не так, когда на самом деле мы по уши увязли в мыслях о том, как отлично мы готовим чай. Так или иначе, а придётся начинать именно оттуда, где мы есть: да, вот они мы, застрявшие в своих желаниях. Чаще всего мы что-то делаем только потому, что хотим получить от наших действий некий результат, и совершенно бесполезно притворяться, что мы не такие, какие мы есть. Что же нам делать? Как мы сможем работать с нашими действиями по йогической системе, сознавая, что не продвинулись ещё ни на шаг, что до сих пор сидим в ловушке? И, что самое главное, как вообще можно быть уверенным в том, что нам делать? Как услышать голос своей *дхармы*?

Ответ прост: всего этого не нужно. Истина заключается в том, что пока вы хоть в какой-то степени привязаны к своему эго, оно неизбежно будет присутствовать в любом действии, которое вы предпринимаете. Нет ни малейших шансов избежать этого! До самого конца, что бы вы с собой ни делали, ваши мотивы всегда будут носить смешанный характер, вы всегда будете так или иначе делать что-то для себя — и возвращаться к этому снова и снова. Вот что самое забавное в этой битве: в некотором роде она совершенно безнадёжна!

Я уже говорил раньше, что прогресс на духовном пути всегда носит весьма и весьма условный характер. Мы делаем один-единственный шаг и зарываемся носом в землю, потому что он оказался неверным, потом мы встаём, с трудом делаем следующий шаг и снова падаем. И так — всегда, раз за разом — шаг и падение. Именно так и происходит движение по духовному пути.

Когда вы пытаетесь прислушиваться к голосу своей *дхармы*, вероятность, что вы услышите чёткие и ясные указания, весьма невелика. Но нужно продолжать настраиваться — через учение, через медитацию, снова и снова падая на землю и поднимаясь. И тогда медленно и постепенно всё начнёт работать, и привязанности будут становиться всё слабее и слабее. В конце концов, эго имеет над вами власть только до тех пор, пока вы отождествляете себя с ним; когда вы придёте к осознанию факта, что оно всего лишь выполняет свои функции — подобно тому, как глаза видят, а уши слышат, — оно станет просто ещё одним инструментом в вашем богатом арсенале. Интересно, конечно, но не более того.

А между тем — делайте лучшее, на что способны. Созерцая следующий шаг, который собираетесь сделать, спросите себя: «Что было бы правильно сделать в этой ситуации?» А потом постарайтесь успокоиться и внимательно прислушайтесь: ответ должен прийти изнутри. Успокойте своё сознание и слушайте, стараясь не дать сознанию ответить на вопрос, но имейте в виду, что даже в таком случае вы вряд ли получите ясные указания откуда-то из глубин духовного. Более чем вероятно, что ответ будет перемешан с вашими желаниями, ожиданиями и надеждами.

Приняв решение, принимайтесь действовать, но помните, что на самом деле это не вы совершаете все эти действия. Действуя, не осознавайте себя; не тратьте времени на раздумья о том, правильным ли

было принятое вами решение. Вы уже решили; теперь действуйте. *Присутствуйте* в своих действиях. Потом, после того как вы закончите, сядьте, если хотите, и подумайте. Спросите себя: «Был ли верен мой выбор?» Но пока вы действуете, действуйте, и забудьте обо всём остальном. Когда вы готовите чай — готовьте чай. Когда вы чистите зубы — чистьте зубы. Когда вы занимаетесь любовью — занимайтесь любовью. Делаете вы что-то значительное или совсем мелкое, будьте полностью с этим. Остановите поверхностный бег мыслей о самосознании.

Поступая так, мы пытаемся избавиться от старого самокритичного внутреннего голоса, от старого суперэго, которое безумно боится «продуть», оказаться несостоятельным, сделать ошибку, выставить себя на посмешище. Очень скоро вы заметите, что это совершенно не похоже на безличное внутреннее присутствие, на практику «свидетельствования» текущего опыта, которые мы пытаемся в себе развить. «Свидетельствование» носит совершенно иной характер — это *наблюдение*, а не суждение и не оценивание. Суждение, которым занимается суперэго, несовместимо с действием здесь и сейчас, суть которого как раз и заключается в безличном наблюдении.



Таким образом, *карма-йога* оказывается техникой, при помощи которой мы можем отойти от жизненной суеты, но не с помощью надеяния, а через изменение самого образа действий. Они перестают быть средством исполнения наших желаний и становятся ещё одной возможностью для духовной практики — развития непривязанности к результатам своих действий и отказа от самой идеи, будто мы что-то делаем. Мы делаем то, что делаем, всё время помня, что всё это не что иное, как колесо кармы, танец *майи*, божественные законы мироздания, раскрывающие свою суть через нас и наши поступки. И тогда становится понятно, что только наша невероятная эгоцентричность заставляет нас думать, будто мы действуем сами и руководствуемся собственной волей!

И вот когда мы начинаем видеть себя в этом свете — не как делателей, но как средство воплощения божественного закона, — мы постепенно подходим к тому, что гораздо глубже и интереснее, чем всё, что мы себе могли *вообразить* о сути и смысле всей этой игры. Именно это имеет в виду Кришна, когда говорит: «Мне нечего делать во всех этих мирах,

Арджуна, ибо они и так принадлежат мне. Мне не к чему стремиться, потому что у меня есть всё. И, тем не менее, Я стремлюсь и действую».

«И, тем не менее, Я стремлюсь и действую!» Разве это не захватывающе? Он говорит: смотри, у меня нет никакой кармы — следовательно, нет ничего, что я должен был бы делать. Но всё же я делаю. Действия, не мотивируемые ни интересами эго, ни привязанностями, исходят из принципиально нового источника и имеют совершенно иной характер.

Итак, мы говорим о том, чтобы начать с наших желаний и привязанностей и использовать их для того, чтобы прийти к внутреннему единству. Именно с нашего желания прийти к Богу, с желания освободиться, принять высшую волю и отринуть свою собственную и начинается умение слушать свою *дхарму* и исполнять её. В нашей привычной системе мотиваций мы исполняем нашу *дхарму*, именно чтобы удовлетворить желание. Во всём этом и скрыта привязанность — стремление к освобождению — и именно она заставляет нас работать над собой. Но если всё это правда, то что заставит нас продолжать идти по избранному пути, когда мы действительно освободимся и отринем все привязанности?

Здесь Кришна даёт нам понять, что можно действовать и вести себя на совершенно других основаниях, чем мы это делали до сих пор. Представьте человека, у которого не осталось никаких личных желаний делать что-либо — он не хочет даже достичь просветления. И вот именно он-то его и достигает! Он уже его достиг! Он не пытается поднять своё сознание на новый уровень — он *уже* там. У него больше нет никаких морально-нравственных установок — он пребывает за гранью добра и зла. *Будет ли он что-либо делать?*

В Индии была прекрасная святая по имени Анандамайи Ма⁵¹, и она пребывала именно в таком состоянии, её действия были абсолютно и совершенно свободны. И это не мешало ей организовывать больницы, благотворительные пункты раздачи лекарств беднякам, школы. Что же она делала со всеми этими *ашрамами* и общественной деятельностью? Было ли её поведение практикой *карма-йоги*? Со стороны казалось, что так оно и есть, но суть, побудительные мотивы её поступков были

⁵¹ *Шри Анандамайи Ма (1896-1982)* — индийская святая, следовавшая пути бхакти-йоги. —Прим. перев.

принципиально иными. Мотивы были иными в том смысле, что *никаких мотивов не было*. За её действиями не стояло никакого намерения. Она просто *была* живым осуществлением *дхармы*, живым воплощением сострадания всему живому.

С удивительными созданиями вроде Анандамаи Ма или моего гуру всё дело именно в том духе, который скрыт во всех их поступках и который *есть Передача*, перенос мирового закона сюда на землю. Истинный гуру — человек, чья жизнь служит живым примером того, как оно всё есть на самом деле и как оно будет, когда вы разберётесь со всем, что вам мешает. И потому любые поступки гуру суть лишь способы передачи этой высшей информации. Такая сущность стоит вне *гун*, вне сил природы — она больше не привязана к собственному телу, сознанию, уму, чувствам, но продолжает их использовать. В таком состоянии вы больше не практикуете *карма-йогу* — вы служите её воплощением.

Мехер Баба говорил: «Проникнуть в суть вещей и явлений и использовать свои внутренние достижения на благо и просвещение других, неся в мир форм чистоту, истину, красоту и любовь, — вот единственная игра, которая стоит того, чтобы в неё играть. Всё прочее, все дела, события и достижения по сути своей не имеют никакого долговременного значения»⁵².

Йога издавна считалась практикой сосредоточения всех наших способностей на единой цели — выйти за рамки ограниченного человеческого эго. А что же *карма-йога*? Кто бы мог подумать, что путь к Господу вполне может лежать через домашнее хозяйство, офис и рынок? Сам мир становится средством освобождения от привязанностей к нему — разве это не остроумный ход? Вместо того чтобы закрепощать, наши действия несут нам свободу. «Тот, кто во всех своих трудах видит Господа, воистину идёт к Богу!» — говорит Гита.

Когда мы впервые пытаемся делать свою повседневную работу, словно совершая духовную практику, мы всё ещё действуем внутри нашей привычной вселенной, состоящей из привязанностей и желаний, ибо желание освободиться не перестаёт быть желанием. Но по мере того, как методика начинает работать, она постепенно приводит нас к пониманию глубинного смысла и вечной мудрости, на которых зиждётся вся система. Мы видим себя и всё, что происходит вокруг, в совершенно

⁵² Цит. по: Meher Baba, *Is That Sol* (1978).

новом свете. И вместе с этим пониманием приходит новое отношение к жизни, которое становится всё более безличным. Именно безличным. Не менее вовлечённым, но менее романтизированным, если можно так сказать, менее мелодраматичным — что не удивительно, ведь мы перестали быть актёрами в этом спектакле. Мы продолжаем жить своей жизнью, по возможности делая это настолько совершенно, насколько мы вообще способны, но теперь мы живём, всё более и более отрешаясь от неё. Мы всё меньше действуем исходя из наших мотивов и желаний — даже из таких возвышенных и прекрасных, как просветление. Мы действуем просто потому, что такова наша *дхарма*. В этом и заключается суть и смысл *карма-йоги*.

Джняна-йога

«Я открою тебе высшую тайну,— сказал Кришна Арджуне,— ибо вера жива в душе твоей. Это видение мудрости, и когда ты познаешь его, то освободишься от греха».

Вспомним, что именно здесь происходит — Кришна уже перешёл к той части своих поучений, где говорится, *как* именно должен поступать Арджуна. Он наставляет своего ученика в различных техниках, которые тот может использовать в качестве йогических практик, способных привести его к Богу, и с этого утверждения Кришны начинается весьма увлекательная часть повествования. «Видение мудрости», о котором говорит Кришна, имеет непосредственное отношение к пути *джняна-йоги*, к постижению реальности через рациональное начало, через ум.

Не имеет значения, какие конкретные практики мы исполняем, — чтобы полностью понять их, нам придётся использовать это самое *видение мудрости*. Всякий раз, когда мы *думаем* о своих практиках или *говорим* о них, мы имеем дело с *джняна-йогой*, формами которой являются речь и мышление. Когда я описываю вам практики *карма-йоги* или *бхакти-йоги*, я применяю технику *джняна-йоги*. Чтобы *понять* йогу посвящения, *понять*, зачем мы медитируем, зачем читаем *мантры*, нам нужно развить способность к аналитическому, различающему мышлению, при помощи которого мы сможем разграничить реальное и нереальное; путь развития этой разграничивающей способности и есть *джняна-йога*. Наша медитация есть медитация и ничто иное; наши практики благочестия суть практики благочестия, но когда мы *говорим о них*, мы становимся *джняна-йогами*.

Основываясь на этом, можно сделать вывод, что разные формы духовных практик тесно взаимосвязаны между собой. Они, конечно, обладают самостоятельным значением, но при этом поддерживают друг друга и сообща работают на наше благо. Это истинно не только в индуизме, но и во многих других традициях. Например, в буддизме *тхеравады, пунья, или* «правильное понимание», есть один из трёх аспектов духовной практики. Два других — *сила* и *самадхи* — очищение и сосредоточение. Эти три аспекта работают в тесной связи,

взаимодействуя по принципу спирали; человек постоянно движется между ними по кругу, причём практики каждого дополняют и усиливают друг друга, так что с каждым витком вы поднимаетесь ещё чуть выше по пути духовного постижения.

Пока вы не поднялись на некий определённый уровень внутренней мудрости, — а мудрость подразумевает понимание, что помимо игры в мире существует и ещё что-то, — вы, к примеру, просто не купите книгу, подобную этой. Вполне возможно, что, прочитав её, вы решите попробовать медитировать. С помощью *медитации* вы научитесь успокаивать своё сознание и таким образом обретёте ещё немного *мудрости*. Этот новый уровень мудрости может открыть вам глаза на те ваши несовершенства, которых вы совершенно не замечали раньше, что приведёт вас к практикам *очищения*. Когда вы очистите свою душу, это естественным образом углубит вашу медитацию. По мере укрепления ваших способностей к медитации, вы будете всё глубже погружаться в себя и станете ещё мудрее. И так без конца.

Тем или иным образом все практики *джняна-йоги* работают с нашими интеллектуальными способностями и с разными уровнями осознания. Целью этой работы, однако же, является то, что в принципе находится за пределами рационального постижения. Это называется высшей мудростью, а высшая мудрость в значительной степени отличается от знания. Не то чтобы это было то же самое, но гораздо больше и значительнее — на самом деле высшая мудрость обладает совершенно иной природой. Знание — это функция интеллекта; высшая же мудрость выходит за пределы ума и интеллекта. Таким образом, высшая мудрость — наша цель, и эта цель находится вне нашего ума; тем не менее, нам придётся найти способ достичь её (или, по крайней мере, мы на это надеемся), и путь знания и интеллекта — один из таких способов.

У каждого метода есть свои издержки, поэтому сразу оговорюсь, что, по моему мнению, с использованием интеллекта в качестве средства обретения высшей мудрости связана одна серьёзная дилемма. Интеллект подобен *сиддхи* — йогической силе — и, как все силы такого рода, представляет собою большой соблазн. Человеку очень легко соблазниться знанием. Но наше знание не есть мудрость — это *всего лишь* знание; и очарование познания вещей и явлений влечёт нас, скорее, вовне, чем внутрь. Мы снова оказываемся пойманными в ловушку мира, который мы познаём. Мы обретаем всё большее мирское знание и

концентрируемся на матрице рационального ума, вместо того чтобы открыться глубинной мудрости. И тогда то самое средство, при помощи которого мы надеялись избежать ловушек, само становится ловушкой по одной простой причине: там, где есть познание, всегда есть тот, кто познаёт, и объект познания. Вы можете подойти к самой двери и даже постучать, но, пока вам необходимо *знать, что вы знаете*, вы будете не в силах переступить порог. «Извиняюсь, вы не могли бы отодвинуться!» — скажет святой Пётр и захлопнет дверь у вас прямо перед носом. Только когда познающий и познаваемое станут одним, только когда субъект и объект познания сольются воедино, этот новый Единый сможет пройти через дверь. Никто, кто хоть что-нибудь *знает*, не сможет этого сделать. Это означает, что для *джняни*, знающего, интеллектуала, главной жертвой будет отказаться от знания чего бы то ни было.

Говоря это, я ни в коей мере не хочу принизить роль и значение интеллекта. Просто я полагаю, что нам следует отказаться от мысли, будто интеллект — это всё. Это не более чем эффективный и полезный инструмент. Это одно из неотъемлемых свойств человеческой природы, и, между прочим, без него невозможно было бы начать это увлекательнейшее путешествие — ведь в один прекрасный день мы *поняли*, что путешествие существует; теперь нам осталось *понять* ещё одно — интеллекту предназначено быть слугой, а не господином. И тогда мы сможем умело и искусно использовать свои умственные способности, не боясь попасть в ловушку очарования многообразного и захватывающего знания, сокровищница которого способна пополняться практически бесконечно. Нам вполне по силам перестать быть пленниками своего собственного ума.

Знание, используемое в чистых целях и с предельной концентрацией, вне всяких сомнений может помочь нам перейти через пресловутый порог. Эйнштейн однажды сказал: «Я пришёл к пониманию главных законов мироздания отнюдь не с помощью рационального ума». Однако он очевидным образом развил свой ум до степени невероятной ясности, это подвело его к самому краю — и тогда.... А-а-а-а-х-х-х! Вот там-то его и настигла мудрость: она пришла с этим «А-а-х-х!».

Приведу пример, как пребывание на самом краю может соблазнять и мучить учёного. Роберт Оппенгеймер писал: «Если вы меня спросите, например, является ли положение электрона всё время одним и тем же, я отвечу: «Нет». Если вы спросите, меняется ли это положение со

временем, ответ опять будет «нет». Если вы спросите, находится ли электрон в состоянии покоя, мы снова ответим: «Нет», равно как и на вопрос, находится ли он в движении». С моей точки зрения, всё это звучит очень похоже на практику Раманы Махарши «*Нет, нети — не это, но и не то*». Утверждение Оппенгеймера по существу сводится к тому же; оно весьма ясно показывает, что, если вы зайдёте при помощи интеллекта достаточно далеко, если вы подойдёте с вашим знанием окружающего мира к самым пределам понимания, ваш следующий шаг неизбежно приведёт вас от рассудка прямо к мудрости. Но для того, чтобы использовать интеллект таким образом, ваше сознание должно быть очень дисциплинированным и, словно луч лазера, сконцентрированным на решении одной-единственной проблемы.

А теперь давайте предположим, что ваш интеллект вполне на всё это способен и вы решили, что хотите сместить его фокус извне вовнутрь. Что вы станете делать? Вероятнее всего, вы начнёте с того, что постараетесь представить, что с вами произойдёт, и построите ряд моделей, ведь модели — это именно то, с чем привык играть ваш ум. То, что мы находим, когда обращаем взор внутрь, совершенно одинаково у всех, но вот его *описание* всегда разнится, поскольку непосредственно зависит от того, *кто* описывает, и потому появляется великое множество самых различных моделей сознания, ведущих своё происхождение из разных мировых религий и традиций.

Вот, к примеру, модель, которую использует один из наших собственных культурных артефактов — слайд-проектор. Думаю, всё более или менее представляют себе, как он работает: имеется источник света, вы вставляете внутрь проектора слайд, через него проходит свет, и это определяет, какие формы и цвета принимает свет на другой стороне слайда и какое изображение мы, в конце концов, получаем на экране.

А теперь представьте, что вы уже некоторое время смотрите слайд-шоу, и вдруг решаете, что вам надоело смотреть картинки и вы хотите выяснить, а как же выглядит сам экран. Проблема в том, что вы можете видеть на экране только то, что вам *позволяют* видеть слайды. Если бы слайд был сплошь зачернен, вы вообще ничего не увидели бы на экране; с другой стороны, если бы на слайде не было вообще никакой картинки, если бы он был совершенно прозрачен, вы бы увидели экран таким, каков он есть.

Можете применить это к себе в качестве модели. Представьте, что

внутри вас есть источник света, который мы называем *атманом* — или, поскольку вы являетесь *дживой*, индивидуальной сущностью, *дживатманом*, поскольку это ваш личный *атман*; это маленькая капелька ослепительно яркого света, отдельная частица великого света Вселенной, которая каким-то чудом оказалась в центре *вас*. Забудьте сейчас, где именно располагается этот самый центр с точки зрения нейрофизиологии; просто представьте, что внутри вас есть источник света, который излучает всё — чистый белый свет, саму проявленную Вселенную. Но то, что проходит насквозь и отражается на вашем экране, определяется целым рядом полупрозрачных вуалей, через которые свет должен пройти, чтобы попасть на экран. Эти вуали — ваше сознание, ваш ум. Это ваши мысли, ваши чувственные желания, ваши эмоции — всё это разные части и аспекты вашей личности. Это то, что называется вашей *ахамкарой*, или структурой вашего эго. Её смысл вот в чём: всё, что вы видите в мире, суть всего лишь проекции вашего собственного внутреннего слайд-шоу.

В общем-то, я не сказал ровным счётом ничего нового — думаю, все, так или иначе, знакомы с этой концепцией. Даже в современной психологии она давно уже заняла прочные позиции. Любой квалифицированный психолог может провести десятки экспериментов, доказывающих, что мотивации влияют на восприятие. Если вы голодны и идёте по улице, то видите, прежде всего, то, что съедобно — лотки с пирожками и витрины кафе и пиццерий. С другой стороны, если вы сексуально озабочены и идёте по улице, то будете видеть только то, что вас интересует с этой точки зрения. Возможно, в таком состоянии вы идёте себе по улице и проходите мимо отличной пирожковой. Да вы её просто не заметите! Потом вас можно даже спросить: «В этом городе есть хоть одна приличная пирожковая?» И вы честно ответите: «Понятия не имею, никогда ни одной не видел». Зато вы могли бы рассказать, сколько красавиц, безнадёжных дурнушек и потенциальных соперников встретилось вам по дороге.

Другими словами, то, что происходит вокруг вас, определяется вашими желаниями. То, что, *как вам кажется*, происходит вокруг вас. Вы и понятия не имеете, что там происходит *на самом деле*, — вы знаете только то, что сами об этом думаете. *Манас*, низшее сознание, непосредственно связан с чувственными желаниями и мышлением; он собирает наши желания, думы и эмоции и составляет из них мозаику мировосприятия — всё то, что мы воспринимаем как нашу личную

вселенную. Таким образом, то, что вы думаете о мире, и то, что думаю о мире я, — это всего лишь *мы сами*. Мы не можем знать наверняка ни о чём, что вне нас. Быть может, если бы никого из нас здесь не было, не было бы ничего вообще... а может быть, всё было бы на месте. Нельзя сказать точно. Мы можем сидеть по уши в своём неведении и просто *думать* обо всём этом, но все наши мысли так или иначе останутся под влиянием нашей «непрозрачности» — наших желаний, чтобы снаружи действительно что-то было или, наоборот, чего-то не было. В конце концов, единственный способ приблизить свою картину мира к реальности — это стать менее «непрозрачным». А это уже вопрос нашей *садханы*.

Можно представить всю схему в виде серии концентрических кругов; объекты чувственного мира будут находиться во внешнем круге. (Когда будете думать об этих кругах — об *ахамкаре* (эго), *манасе* (интеллекте), *буддхи*, или даже об *атмане* — не попадайтесь в ловушку и не пытайтесь думать о них как о стабильных, неизменных объектах; они больше похожи на оппенгеймеровские электроны, энергетические паттерны, которые всегда нестабильны. В отдельно взятый момент времени они могут показаться стабильными, но на самом деле это не так.)

Итак, сначала идут объекты наших чувств. Потом — сами чувства, или *индрии*, потом мысли, которые имеют отношение *к манасу*, или низшему сознанию. Далее следует *ахамкара*, или структура эго, которая представляет собой вектор локализации всех возможных мыслеформ и являет модель окружающего нас мира, как мы его себе мыслим.

Следующий круг нашей схемы называется *буддхи*, или высший разум; это единственная часть нас, которая в состоянии воспринимать сокрытые в нас самих высшие миры. Считается, что он как-то связан с мудростью *Третьего глаза*, но скорее *буддхи* больше похож на открывающуюся в обе стороны стеклянную дверь в магазине — он может погрузиться в низшее сознание и выйти во внешний мир, или обратиться внутрь, к свету *атмана* и источнику всего сущего. Зарождение мудрости происходит одновременно с узнаванием внутреннего света, когда *буддхи* начинает смотреть больше внутрь, чем вовне. С этого поворотного момента *буддхи* использует интеллект для того, чтобы только ещё глубже погрузиться внутрь.

Тем не менее, *буддхи* — тоже часть нашей личности. *Буддхи* тоже служит отражением индивидуального человеческого «я»; это то, что на

Западе называют душой. В мистической христианской литературе я нашёл следующее утверждение: «Если бы око твоё было едино, жизнь твоя была бы полна света»⁵³. Имеется в виду как раз *буддхи*. Он всё ещё неотъемлемая часть нас самих, но располагается на самом краю. Он лежит между духом и материей, и его можно направить как на то, так и на другое.

И наконец, в центральном кругу находится *атман*. *Бхагаватам*⁵⁴ говорит: «*Атман*, или божественное Я, является отдельным от тела. *Атман* — один без другого, чистый, безупречный, сияющий собственным светом, не имеющий свойств, свободный, вездесущий. Это вечное и непрерывное созерцание». Подумайте об этом: он внутри вас — прямо сейчас. Он не отделён от вас; к нему нет необходимости стремиться, потому что он уже с вами! Есть известное дзэнское изречение: «Жемчужина в твоей ладони». Не где-то ещё в другом месте, а прямо у вас в руке! Вы — уже *атман*, даже если думаете, что это не так. Разве не удивительно?

В Евангелии от Луки говорится: «Быв же спрошен фарисеями, когда придёт Царствие Божие, отвечал им: не придёт Царство Божие приметным образом; и не скажут: «вот оно, здесь», или: «вот там». Ибо вот, Царство Божие внутри вас есть»⁵⁵. *Внутри вас!* Но живёте ли вы в Царстве Божием? Между этим внутренним Я и «я», с которым вы привыкли себя отождествлять, лежат все те бесчисленные покровы мысли, все иллюзии цвета и формы, которые отражаются на экране слайд-проектора и которые мы привыкли считать окружающим миром.



Теперь представьте, что то самое действие, к которому мы прибегли, описывая принцип действия слайд-проектора и все его особенности, и было формой практики *джняна-йоги*. При помощи своего интеллекта мы сконструировали модель, которая вывела нас за пределы интеллекта как такового. Именно в этом и состоит сущность *джняна-йоги*. Вы начинаете с низшего ума, с *манаса*, и приступаете к изучению: вы изучаете тексты,

⁵³ Ср.: «Если око твоё будет чисто, то всё тело твоё будет светло» (Мф 6:22). (В старом английском переводе данного изречения вместо *чисто* стоит *едино*.) —

Д. Б.

⁵⁴ *Шримад Бхагаватам* — так индусы почтительно называют Бхагавата-пурану. — Д. Б.

занимаетесь с учителем, читаете книги, посещаете семинары — вы всеми доступными способами собираете и накапливаете знание. При этом вы понимаете, что ничто из этого не есть мудрость — всё это не более чем *средство*, при помощи которого можно до неё добраться. Вы используете свой интеллект, чтобы обрести это понимание, чтобы подготовиться к следующему этапу пути. Как вскоре оказывается, сущность «следующего этапа» состоит как раз в том, чтобы избавиться от всех этих знаний. Вам придётся отпустить их. Нельзя оставаться привязанным к *знанию* — это всего лишь ещё одна привязанность, которой тоже следует избегать. Знание — предмет одноразового пользования; оно сослужило свою службу — теперь пусть уходит. Потом, позднее, вы с удивлением обнаружите, что на самом деле оно никуда не делось, но теперь присутствует внутри вас в совершенно новом качестве. Но прежде, чем это новое качество станет доступно вашему пониманию, вам придётся по-настоящему отпустить все те прекрасные знания, которые вы столь усердно и тщательно собирали.

Знание подобно красивой разноцветной одежке: это так круто, можно играть и хвастаться ею. Помню, когда я преподавал в Гарварде, мы все щеголяли своими знаниями друг перед другом. Это было так изысканно!

— Я знаю это.

— А вы можете это доказать?

— Я читал последние научные исследования по этой теме.

Просто поразительно, сколько всего мы знали! И всё же, когда я заглядывал внутрь себя, я всякий раз обнаруживал глубокое расхождение между моими знаниями и моей жизнью. Можно *обладать* знаниями, но мудрым-то нужно *быть*. Я увидел, что совершенно безнадежно лишён мудрости, хотя в то же самое время готов всех вокруг завалить своими знаниями. Знание само по себе, не подкреплённое глубинной мудростью, в конце концов, превращается в *отчаяние*.

По существу, на каждом этапе нашего развития мы можем обладать только каким-то определённым объёмом знаний; чуть больше, и чаша будет переполнена. Мы просто не сможем усвоить эти дополнительные знания, потому что наша сущность ещё недостаточно развита для этого. Можно научить трёхлетнего малыша повторять вслух сложные математические формулы, но это не будет означать, что он их понимает.

⁵⁵ Евангелие от Луки (17:20-21). —Прим. перев.

Чтобы знание было полезным, внутреннее развитие человека и развитие его знания должны пребывать в равновесии. Монтень писал, что разум, переполненный знаниями, подобен растению, которое слишком много поливали: «Обременённый слишком большим количеством знаний разум теряет способность вырваться на свободу; их груз пригибает к земле и не даёт подняться».

Гурджиев говорил: «Знание, которое не соответствует бытию, не может быть действительно глубоким, не может полностью соответствовать вашим подлинным нуждам. Это всегда будет знание какой-то одной области, идущее об руку с невежеством в другой; знание частностей без понимания целого; видение формы без постижения сути»⁵⁶. И ещё он говорил: «Знание представляет собой функцию, осуществляемую одним центром — мыслительным. В то время как в понимании участвуют *многие* центры. Мыслительный аппарат может что-то *знать*, но *понимание* появляется только в том случае, если человек чувствует и осознаёт, что со всем этим связано». Он хочет сказать, что по мере нашего продвижения по пути, ведущему к мудрости, этот путь уводит нас от интеллекта к интуиции, от того знания, когда мы знаем что-то о чём-то, к интуитивному ощущению нашей взаимосвязи со всем на свете. Интуитивная мудрость — это внепонятийное восприятие чего-либо посредством слияния с ним в единое целое. Это более глубокий способ понимания явлений жизни и кратчайший путь к обретению мудрости.

Наше желание знать (которое на самом деле представляет собой не что иное, как стремление обрести чувство определённости) становится одним из препятствий на пути развития интуиции. У Раманы Махарши есть чудесное изречение относительно знания как препятствия. Он сказал: «Для тех, кто мало что понимает, семью составляют жена, дети и все прочие. Семья же тех, кто чему-то научился, состоит из бесчисленных содержащихся у них в уме книг, которые, тем не менее, являются препятствиями на пути йоги»⁵⁷. Рамакришна говорил: «Только два типа людей могут достичь самопознания: те, чьё сознание совершенно не загромождено знаниями, — что означает, не слишком

⁵⁶ Цит. по: P.D.Ouspensky, *In Search of the Miraculous: Fragments of an Unknown Teaching* (1974).

⁵⁷ Цит. по: Ramana Maharshi in his poem «Reality in 40 Verses (and Supplement)» in *The Collected Works of Ramana Maharshi*, edited by Arthur Osborne (1972).

обременено мыслями, полученными от других, — и те, кто, изучив все науки и писания, пришли к пониманию того, что на самом деле ничего не знают». Последняя часть его утверждения говорит как раз о тех случаях, в которых работает путь *джняна-йоги*, потому что «не знать ничего» и есть следующий шаг по этому пути. Вы учитесь, и учитесь, и учитесь до тех пор, пока не понимаете, что при всех ваших знаниях так ничего и не знаете — и в этом-то и состоит путь. Вы используете свои интеллектуальные модели для того, чтобы начать идти по пути, — и они действительно весьма полезны для начала, — но вы не привязываетесь к этим моделям; вы просто отпускаете их, отпускаете все свои интеллектуальные построения. Иначе они встанут у вас на пути и не дадут двигаться дальше.

В «Чуде любви» я рассказывал, как однажды мне довелось обедать с Ричардом Фейнманом, физиком и лауреатом Нобелевской премии. Он спросил меня о Махарадж-джи, и я принялся рассказывать ему бесконечные истории. Он был совершенно зачарован и принимал на веру всё, что я ему рассказывал до тех пор, пока дело не дошло до одной истории, в которой Махарадж-джи появился в двух совершенно разных местах одновременно. На это физик заявил: «Это невозможно. Физика основывается на том, что ни один объект не может находиться одновременно в двух разных местах». Я ответил ему: «Может быть так, может быть — нет. Видите ли, Махарадж-джи всё равно это сделал».

Как-то раз кто-то прислал мне вот такое стихотворение:

Чем я свободнее, тем путь мой выше.

Чем выше я иду, тем больше вижу.

Чем больше вижу, тем меньше я знаю.

Чем меньше знаю, тем я свободнее⁵⁸.

Вот, именно такова последовательность! Вы собираете знания и накапливаете их достаточно, чтобы увидеть, что там, за следующим холмом, — и когда это происходит, вы понимаете, что всё ваше знание теперь не стоит и выеденного яйца. И тогда вы отбрасываете его и чувствуете себя куда более свободным, чем вы были, когда только

начинали свой путь.

Когда мы обращаем взор в новом направлении, всё то, чем мы набили свой разум за долгие годы, начинает нам мешать. Сидя в медитации, вы вдруг принимаетесь мучиться угрызениями совести от того, что битком набили невесть чем свою голову, оно уже в ней не помещается и начинает лезть обратно. Я сидел в храме, пытаюсь делать дыхательные упражнения: «вдох... выдох... вдох... выдох», а в голове крутится «*амо, амас, ама⁵⁹*» или «площадь круга равна πr^2 ». Нужно произвести в доме генеральную уборку. Теперь, наученный горьким опытом, я стараюсь не набивать свой ум под завязку разными знаниями, чтобы потом не пришлось всё это оттуда выметать.

Восточные традиции на протяжении веков вырабатывали специальные техники, при помощи которых можно освободиться от этого ментального мусора. В пример можно привести *абхидхамму*, или буддийскую психологическую систему. Для изучения жизненного опыта она использует весьма аналитические по своей природе техники, причём те же самые техники затем применяются, чтобы помочь вам отстраниться от самого процесса анализа. Это просто прекрасно. На самом деле *абхидхамма* представляет собой совершенную систему категоризации. Это похоже на один из тех старомодных письменных столов со множеством ящичков — один специально для скрепок, другой — для резинок, третий — для писем и т. д. Если у вас обсессивно-компульсивный тип личности (то есть с болезненным пристрастием к порядку) и вам нравятся такие столы — то *абхидхамма* предназначена специально для вас, потому что на свете нет ни единой мелочи, для которой *абхидхамма* не предусмотрела специального места на полочке. Это совершенно удивительный стол — у него куча потайных дверок, а ящички расположены даже под столешницей и на задней стенке.

Что самое полезное в этой системе — так это то, что она позволяет вам избавиться буквально от всего, так что ваш письменный стол, сиречь сознание, всегда пребывает в идеальном порядке. Когда вы освоитесь с системой категоризации, вы быстро привыкнете к тому, где у вас какой ящичек; когда на столе появляется что-то новое, рука автоматически тянется и кладёт это в правильное место, и стол снова чист. У вас возникает какая-то мысль или чувство, и сознание тут же услужливо

⁵⁸ Пер. И. Старых.

подсказывает: «Ага, это относится к категории сорок шесть-три дробь два». Р-раз — и они уже в нужном ящичке! Готово. Помимо очень быстрого избавления от чувств и мыслей, такой подход позволяет их моментально деперсонализировать, лишить переживания их силы и убрать ощущение: «Я — личность, с которой на самом деле происходит то-то и то-то».



Абхидхамма — всего лишь одна из многочисленных разработанных на Востоке техник для работы с сознанием. Существует огромное количество изысканных и весьма действенных приёмов, использующих силу интеллекта для освобождения сознания от покровов невежества. Один из них носит название *вичарасанграха*. Его использованию учил замечательный святой по имени Рамана Махарши, который жил в Южной Индии в первой половине 1900-х гг. Его история очень интересна: в семнадцать лет Рамана Махарши был ничем не примечательным молодым человеком. Он не придерживался никакой *садханы*, не изучал никаких духовных практик, а просто учился в высшей школе. В один прекрасный день, сидя на полу в комнате своего дяди, он вдруг со всей определённой почувствовал, что сейчас умрёт. Вместо того чтобы бороться со смертью, как, несомненно, поступил бы каждый из нас, он сложил оружие и сдался ей без сопротивления — и пережил процесс собственного умирания. Он видел, как его тело унесли к месту сожжения и сожгли. Его тело больше не существовало, его личность куда-то подевалась... и тогда он ощутил мощное присутствие некоей части себя, некоего «Я», которое не принимает никакого участия в череде смертей и возрождений. Этот опыт полностью изменил его сознание.

Многим из нас тоже доступны подобные переживания. Вся разница между Раманой Махарши и большинством из нас состоит в том, что *он* не вернулся назад. Ну, не совсем так: он оставался с нами ещё где-то лет пятьдесят, но *тот*, кто пребывал здесь, кардинальным образом отличался от того, кем он был до всех этих удивительных событий. Таким образом, он не вернулся к тем привычным мыслям и представлениям о себе, которыми пользовался раньше.

Практика Раманы Махарши состоит в том, чтобы непрерывно спрашивать себя: «Кто я?» Это такая форма исследования себя. Он

⁵⁹ Спряжения латинского глагола «любить». — *Прим. перев.*

писал: «Если ум непрестанно выслеживает свою собственную истинную природу, он в конце концов обнаруживает, что такой вещи, как ум, просто-напросто не существует. Постоянно практикуя этот метод, вы достигнете подлинной мудрости кратчайшим путём».

Подобная практика — действительно великолепный приём, — если вы окажетесь в состоянии его выдержать! Это практика самопознания, самоисследования, результатом которой является невероятная дисциплина ума. Вот как можно с ней работать: сядьте в свою любимую позу для медитации и задайте себе вопрос: «Кто я?» И затем на любой всплывающий в сознании ответ, возражайте: «*Нети, нети*», что означает: «Нет, я не это». Таким образом, вы будете использовать свои мысли для того, чтобы пробиться через мыслительную же завесу представлений о том, кто вы такой. Начинать. Вы спрашиваете себя: «Кто я?» — и отвечаете: «Нет, я не мои чувства». Одно за другим вы будете внимательно рассматривать свои чувства — можете начать со слуха. Обратите внимание на свои уши, и вы обнаружите, что они тут же начинают прислушиваться.

Вы когда-нибудь делали это — я имею в виду, осознавали, как ваши уши слушают? Это уже само по себе отличная медитация. Вам нужно обратить своё внимание внутрь, пока вы, так сказать, не получите возможность созерцать процесс в целом. Вы сможете почувствовать, как звуковые волны входят в ваш слуховой канал, как работают улитка, и вестибулярный аппарат, и все эти удивительные крошечные механизмы... а потом как энергия звука стимулирует слуховые нервы, которые посылают сигналы в соответствующие центры вашего мозга... и как мозг начинает интерпретировать эти сигналы, придавая им смысл и значение.

И всё это происходит каждый раз, когда вы слышите звук; весь этот процесс совершается автоматически, несмотря на то что мы почти никогда не замечаем его. А теперь — начинаем замечать, поскольку превратили *слушание* в медитацию. Мы просто сидим и медитируем, и наше внимание становится всё более и более тонким и дифференцированным по мере того, как картины этого удивительного путешествия разворачиваются перед нами.

А теперь к этой практике добавляется ещё одна. Во время самоисследования вы не просто присутствуете при совершающемся процессе, а наблюдаете, *как* ваши уши слушают, и отстраняетесь от этого действия, говоря себе: «Я — не мои уши, которые слушают. Это не я».

Потом вы проделываете то же самое с остальными своими чувствами, со своим зрением, обонянием, осязанием и вкусом. Созерцая каждое своё чувство, вы представляете его в виде отдельного объекта и говорите себе: «Я не это».

Отстранившись таким образом от всех своих ощущений, вы сможете перейти к следующей категории; теперь вы говорите: «Я не мои органы движения» — утверждая таким образом, что вы не являетесь своими руками, ногами, языком, анальным сфинктером и гениталиями. В некоторых индийских системах они называются органами движения или органами действия. Вы ощущаете каждую из упомянутых частей своего тела, каждый раз непременно объективируя её, так, будто она больше не ваша. Вы прекращаете думать о ней как о «моём анальном сфинктере» — теперь это просто «анальный сфинктер, о котором я думаю».

Потом переходите к своим внутренним органам и делаете с ними то же самое — говорите: «Я не моё сердце, которое бьётся... я не мои лёгкие, которые дышат... я не мой желудок и не мой кишечник, которые переваривают пищу...» *Нети, нети, нети!*

Наконец, после того, как вы перебрали всё своё тело и все его части, с которыми привыкли идентифицироваться, у вас остаётся ещё одна вещь — а именно, ваш собственный мыслящий ум. Все части вашего физического тела отправлены в отставку; всё, что от вас осталось, — это ваши мысли. Это как если бы взобрались на дерево и лезли бы, и лезли бы всё выше, пока не оказались бы на последней, самой тоненькой веточке. Теперь всё, что у вас осталось, — это идентификация с самим понятием «я». И последним утверждением в этом случае будет: «Я не это понятие». Вы ломаете эту последнюю веточку и начинаете свободное падение.

Если вам удастся упорно практиковать эту дисциплину, последовательно и планомерно отстраняясь от своего тела, чувств, эмоций, от всего, вплоть до самой последней крошечной мысли, — считайте, вы уже переступили порог! Вы использовали интеллект против интеллекта и сумели соединиться с *атманом*. Но, чтобы сделать это, вам понадобилась совершенно *невероятная* дисциплина! Вы избавились от своих глаз, ушей, носа, вы уже добрались до своей дыхательной системы — и тут вы что-то услышали. И в тот же момент вновь стали своими ушами, которые с интересом к чему-то прислушиваются. Приходится возвращаться назад и снова заниматься ушами, чтобы снова

освободиться от слуха. Это самый жестокий метод, который я знаю, и вам необходимо обрести полное внутреннее спокойствие, чтобы получить возможность работать с ним. Но для наших целей это на самом деле необычайно эффективная техника.

В завершение позвольте мне упомянуть ещё один метод, который, как вам, быть может, покажется, на первый взгляд противоречит тому, о котором мы ведём разговор. Вместо того чтобы заявлять «Я не это; я не то» и отсекал нити своей идентификации с миром одну за другой, вы, наоборот, можете работать с практикой вбирания всего сущего в себя. Вместо того чтобы говорить: «*Нети, нети*» всему, что вы воспринимаете, вы говорите: «*Тат твам аси*»⁶⁰ — «Я — это». Вы расширяете границы собственного восприятия себя, и ещё расширяете, и ещё, пока всё на свете не окажется вами.

Замечательный святой по имени Рам Тиртха описывал, на что похожи подобные ощущения: «Я не имею ни формы, ни границ... я вне пространства и времени. Я во всём, и всё во мне. Я — блаженство мира. Я везде. Я — *сат* (абсолютное бытие), *чит* (абсолютное знание), *ананда* (абсолютное блаженство). *Тат твам аси* — я есть это». Эти слова идут изнутри. Он ушёл внутрь себя достаточно глубоко, чтобы обнаружить всё это в себе, и оттуда, изнутри, он говорит нам о том, кто мы такие — *все мы*: мы вне времени и пространства, не имеем ни формы, ни границ. Вот кто *вы* такой: *Сат-чит-ананда*.

Эти два метода — «*Нети, нети*» и «*Тат твам аси*» — представляют собой два противоположных полюса, два противоположных пути, но они ведут в одно и то же место. В одной практике вы отстраняетесь от всего, а в другой — приемлете всё, но обе заканчиваются одним и тем же. Пустотой? Полнотой? И тем, и другим.



Практики, подобные методикам Раманы Махарши и Рам Тиртхи пришли к нам из индуистской традиции, но есть и такие, который берут начало в буддизме — а именно, в дзэн-буддизме — и тоже представляют собой вариации на тему *джняна-йоги*: как победить ум при помощи ума же. Это техника, о которой большинство из нас, так или иначе, слышали, — дзэнские коаны, или неразрешимые загадки. Коан ставит вопрос, на

⁶⁰ *Тат твам аси* — дословно «ты То еси»; одно из «великих изречений» Упанишад. — Д. Б.

который интеллект не может найти ответа; мыслительный процесс делает: «Кряк!», и это вышибает вас из привычной рассудочной системы координат.

Моё собственное знакомство с дзэнскими коанами состоялось достаточно неожиданно в бенедиктинском монастыре в Эльмире, Нью-Йорк. Там происходило собрание святых братьев, и мы все по очереди помогали друг другу погрузиться в медитацию. Однажды утром, часа в четыре, я обнаружил, что сижу между Свами Сатчитанандой и Свами Венкетешанандой и что мы все втроём практикуем дзэнскую медитацию под руководством Джошу Сасаки Роши — весьма жестокого японского учителя, принадлежащего к одной из дзэнских школ, которые практикуют коаны (это делают далеко не все). Первым делом Сасаки Роши научил нас правильно сидеть; это чрезвычайно трудная поза для медитации — спина должна быть совершенно прямой и жёсткой, руки надо держать вот так, локтями наружу, подбородок вниз — очень напряжённая поза. Потом он дал нам коан: «Как можно познать свою природу Будды в треске цикад?»

А теперь, сидя в этой ужасно неудобной позе в четыре часа утра попробуйте подумать над этим вопросом! Предполагается, что вы станете снова и снова спрашивать себя: «Как я могу познать свою природу Будды в треске цикад?» Вы сидите, и сидите, и сидите, и думаете, думаете, думаете... Потом, позже вас зовут на *докусан*, то есть на личную аудиенцию у Роши. Регламент встречи чётко определён: вы входите, кланяетесь и долго бьёте лбом об пол. Потом садитесь на специальную подушечку для учеников. Учитель сидит напротив вас с колокольчиком и палкой.

— Ну что же, доктор, — говорит он, — как познать свою природу Будды в треске цикад?

Я несколько часов готовился к этому самому моменту, так? И вот я придумал себе план: когда он задаст мне вопрос, я вот так поднесу ладонь к уху лодочкой, как Миларепа⁶¹, который сидит перед своей пещерой и слушает Вселенную. Я решил, что раз уж я — еврей-индуист, а он — японец-буддист, то будет уместно дать ему ответ в тибетском духе. Он его смутит, а мне только того и надо. Я надеялся хотя бы

⁶¹ *Миларепа (1052-1135)* — один из великих учителей буддийской традиции Карма Кагью. — *Прим. перев.*

произвести на него впечатление. И вот он задал мне свой коан, а я приставил ладонь к уху. Он взял колокольчик, изучающе посмотрел на меня и сказал: «Шестьдесят процентов, не больше». И позвонил в колокольчик в знак того, что беседа окончена.

Меня обставили! Еврейский перфекционист внутри меня вопил, что ему недодали целых сорок процентов, причитающихся ему по закону!

Несколько месяцев спустя я парился в бане в Санта-Фе в штате Нью-Мексико с Алленом Гинзбергом, Бхагаван Дасом и одной тибетской монахиней — весьма живописная компания голых людей, сидящих в бане и окутанных облаками пара. Тут мне принесли телеграмму. Она была с Лысой Горы в Южной Калифорнии, где располагался дзэн-буддийский центр Сасаки Роши. В ней говорилось: «Скоро начинается *рохацу дай сешин...*» и дата начала — через два дня. «Это самый трудный *сешин* в году, — продолжала телеграмма. — Он будет продолжаться девять дней. Мы зарезервировали место для вас». Я подумал: «Боже ты мой! Девять дней *вот этого!*» Мне и *одного* вполне хватило тогда, в Нью-Йорке! Я сидел в сауне, наслаждаясь жизнью, и планировал провести в таком духе, по меньшей мере, недели две. Но было в телеграмме что-то такое, что зацепило меня. И потом оставались ведь ещё пресловутые сорок процентов...

Так что я немедленно позвонил им и сказал: «Огромное вам спасибо, что вспомнили обо мне, мне, разумеется, хотелось бы приехать посидеть с вами какое-то время — но я ведь только начинающий, а этот *сешин* для продвинутых студентов». Я думал, что тут-то они меня и отпустят восвояси, но они сказали: «Да ну, у вас всё получится», чем и попали мне ещё в одну чувствительную точку.

На следующий день я обнаружил, что сижу в самолёте, который направляется в Лос-Анджелес. Потом я пересел на машину, несколько часов тряся по горной дороге и, наконец, прибыл в дзэнский центр. Меня встретил парень с чёрной рясой с наголо обритой головой. «Имя?» — спросил он. «Рам Дасс», — ответил я. «Барак четыре, верхняя койка», — сказал он, подавая мне полотенце, чёрную рясу и подушку. Меня отвели в барак номер четыре и сказали: «Через пять минут в зале для медитаций. Не забудьте надеть рясу». Никто не кричал: «Эй, Рам Дасс, как здорово, что ты приехал!» Ничто в вышеописанной сцене не ласкало моё эго.

Так что я надел рясу и отправился в зал для медитаций. Там уже было

приготовлено место для меня; мы сели, и нам начали объяснять сидячие практики. А потом началось нечто... трудно поверить, что такое возможно в Америке, в наши дни, в каких-то тридцати милях от Лос-Анджелеса! Каждый день мы начинали в *два часа утра*, а заканчивали в десять вечера, так что на сон у нас оставалось едва ли часа четыре. Когда мы вставали в два, у нас было минут пять на то, чтобы проснуться, умыться и добежать до зала для медитаций.

После того как ты сел на свою подушку и прозвонил колокольчик, двигаться уже не разрешалось. Нужно было сидеть неподвижно — я имею в виду *совершенно* неподвижно. По залу расхаживал специальный человек — такой крепко сбитый парень с большой палкой — и стоило тебе пошевелить хотя бы мускулом, как он тут же это замечал. Он мчался туда, где ты сидишь, вставал перед твоей подушкой и первым делом что есть силы грохал палкой по полу, чтобы все знали, что тебя поймали. Потом он кланялся тебе, ты кланялся ему и должен был наклониться вперёд сначала в одну сторону, чтобы он мог три раза стукнуть тебя палкой по одному плечу, а потом — в другую, чтобы как следует получить по второму. Я хочу сказать, что он действительно бил, а не символически обозначал удар, как можно было бы подумать, — плечо отчаянно болело ещё минут пятнадцать! Потом его нужно было поблагодарить, в ответ он благодарил тебя, и ты снова принимал эту чертову позу для медитации.

Чтобы заработать палки, не нужно было даже делать ничего особо ужасного. Представьте себе: вы только что проснулись, нос у вас полон, вы сидите неподвижно, а сопли уже капаят из носа на усы и текут по бороде... и вот вы делаете «Хлюп». Этого вполне достаточно! В первый день вам, если повезёт, всего лишь скажут: «Тссс!», а во второй уже врежут палкой!

Если вам надо отлучиться в туалет, нужно встать, подойти к одному из монахов и прошептать ему на ухо: «Мне надо в туалет». Он отвечает: «Давай, только быстро», и тогда ты бежишь в уборную. А там обнаруживаешь, что ничего не получается, потому что ты думаешь только о том, как бы успеть вернуться вовремя — каждая минута под контролем. Это действительно очень жестокая практика!

Ещё Сасаки Роши давал нам коаны на разгадку. Пять раз на дню нужно было являться к нему на *докусан*. Пять раз в день я должен был ходить к нему, он спрашивал у меня мой коан, а должен был давать ему

те ответы, которые приходили мне в голову. В первый раз, когда я пришёл к нему на *докусан* и сказал свой ответ, он сразу ответил «Нет» и позвонил в колокольчик. Позднее он достаивал меня комментариев вроде: «Ах, доктор, я так разочарован. Я ожидал от вас значительно большего!» И это ещё был один из самых любезных.

Помимо всего прочего, там, на вершине горы, было очень, очень холодно — временами земля даже была покрыта снегом — и на третий день я был уже совершенно болен. Я жестоко простудился, меня лихорадило, а спина вообще делала вид, что со мной не знакома. Я думал: «Какой на фиг Роши — кто мне сейчас действительно нужен, так это остеопат!» Я совершенно съехал с катушек. Я был совершенно уверен, что все они вознамерились меня достать. Я думал: «Парня, что сидит вон на той подушке, они никогда и пальцем не трогают. А меня, профессионального святого, только и знают, что колотить!»

На пятый день я был уже настолько болен, издёрган и зол, что понял со всей определённостью: мне совершенно наплевать — и на коан, и на цикад, и вообще на всё. Мне по фигу. Я отправился на докусан, и Сасаки Роши спросил меня: «Как познать (и дальше, про что бы он меня там ни спрашивал)…» Мне было абсолютно безразлично, как это сделать, — я бы и пальцем ради этого не пошевелил, так что я просто сказал ему: «Доброе утро, Роши!»

Он просиял и широко заулыбался: «Ага! — сказал он. — Вот вы и стали начинающим учеником дзэн». Я вышел оттуда, буквально не касаясь ногами земли. Я только что разгадал коан! Я был настолько потрясён этой сценой, вообще всем, что со мной произошло, что переживания вынесли меня на качественно новый уровень. Это было как кислотное *путешествие*⁶²: из всех кустов по дороге били языки пламени; всё, на что я смотрел, было омыто ослепительным сиянием; какие бы коаны мне сейчас ни давали, ответы приходили сами собой, один за другим.

Потом всё это стало просто ещё одним мгновением, промелькнувшим и исчезнувшим. Со мной случилось то, что называют *малым сатори*, временным состоянием повышенного осознания. Когда у тебя ещё остаются прочно укоренившиеся привязанности, когда мыслеформы и мыслительные шаблоны имеют над тобою власть и ты всё ещё сильно

⁶² Имеется в виду действие диэтиламида лизергиновой кислоты (ЛСД). — Д. Б.

привязан к ним, то, даже если при помощи интенсивной *садханы* — будь то дзэнские коаны, *Кундалини-йога*, психоделики или что-нибудь ещё — можно на какое-то мгновение превозмочь эти привязанности, вы, скорее всего, довольно быстро вернётесь к старым паттернам. Вы, разумеется, вернётесь немного другим, но, тем не менее, обязательно вернётесь. Трансформация ещё не завершена. Вы пришли на свадьбу, но забыли надеть костюм, так что вас оттуда быстро вышибли.

И всё же зерно упало в землю — пробуждение началось.

В каждой из этих практик *джняна-йоги* имеются приёмы, которые выводят нас за пределы ума его же средствами. Это интересный момент. Эти практики представляют собой тщательно продуманные системы, которые используют интеллект как рычаг для освобождения человека от контроля интеллекта. Какой элегантный ход, не правда ли?

Когда мы следуем любой из этих техник, любой из этих практик *джняны* и начинаем обращать свой разум внутрь, ощущения подсказывают нам, что там, внутри нас — свет... сознание... мудрость... знание всего и вся. Всё это внутри нас — уже там, — так что нам нет нужды пытаться найти что-то новое вовне, а стоит просто отпустить то, что нам больше не нужно, то, что стоит у нас на пути и мешает двигаться дальше. Стоит один раз осознать это, и все покровы, скрывающие от нас это великое Осознание, начнут падать один за другим.

Одно лишь наше стремление сделать это, избавиться от всего, что отделяет нас от этого источника, заставит нас уделять больше внимания голосу интуиции, ведь именно в нём скрыт ключ к тому, *что* нам надлежит делать. Мы начнём прислушиваться к тихому шепоту, который квакеры называют «маленьким голоском изнутри».

Сдвигая, таким образом, фокус внимания, обращаясь от знания к интуиции, мы тем самым изменяем сами свои отношения с Вселенной. Знание *объективно*; мы знаем что-то о чём-то. Интуитивное общение с миром отнюдь не объективно — что угодно, только не это! Это глубоко *субъективные* отношения — и мы все вовлечены в них. Здесь мы очень близко подходим к концепции «Единства» и к определению *атмана*.

В первый раз это внутреннее чувство единства — по крайней мере, это моё первое сознательное воспоминание об этом — пришло ко мне, когда

я попробовал псилоцибин⁶³. Во время этого опыта я вдруг перестал быть «обладателем объективного знания» и прекратил воспринимать окружающий мир — и себя самого! — как нечто, занимающее внешнее положение по отношению ко мне. Под влиянием грибов всё это стало глубоко субъективным, внутренним. Это переживание внутренней истины оказалось столь мощным, что какая-то часть меня так больше никогда и не вернулась из этого путешествия.

Разумеется, после грибов, как и после *сешина*, многое возвратилось назад. Через несколько дней всё это стало просто ещё одним воспоминанием, ещё одной засушенной бабочкой в моей коллекции. Но даже несмотря на то, что воспоминания поблёкли, сам опыт принёс мне такое незабываемое ощущение собственной подлинности, что полностью утратить его, полагаю, было бы невозможно. После подобного прорыва человек буквально уже никогда не сможет стать прежним. С того момента целью моей жизни стало обретение этого ощущения другими средствами и избавление от всего, что не даёт нам вырваться из тенет рассудка. Я начал искать средства, при помощи которых мог бы достичь этой силы, и подобно *сиддху*, превратил свои действия в миру в *карма-йогу* и направил все силы на устранение диктата моего рационального ума.

Когда все эти методы начинают работать, они позволяют нам выйти за пределы разума, мыслящего при помощи систем и категорий. Это и есть те «видение и мудрость», о которых говорил Кришна: нужно отрешиться от потока мыслей и чувств, который непрерывно бежит через наше сознание, унося с собой и не давая сосредоточиться, чтобы можно было обратить взор внутрь и познать *атман*. Когда мы сможем сделать это, когда сумеем заглянуть за непрерывно меняющиеся проекции того, кто такой я и кто такой ты, когда будет сорван покров привычных мыслей, мы к собственному удивлению обнаружим, что всё происходит только внутри нас, что кроме Бога, танцующего с Богом, на свете нет ничего.

⁶³ Псилоцибин — вещество, содержащееся в грибах вида *Psilocybe Semilanceata* и некоторых других, распространённых преимущественно в средней полосе и высоко ценимых шаманами за их галлюциногенные свойства. — *Прим. перев.*

Брахман

Мы говорим о *карма-йоге* и *джняна-йоге* — о двух практиках, которые Кришна дал Арджуне. Мы полагаем, что с помощью этих методов можем попасть туда, куда давно стремимся. Но куда же мы на самом деле хотим попасть?

В этой главе мы поговорим как раз об этом — о том, что, если нужно использовать имена, мы называем *Брахманом*, Внутренним светом, Который Един во Вселенной. Однако здесь есть один весьма интересный момент: мы пытаемся говорить о том, что по природе своей невозможно выразить в словах. Даже давая ему имя, даже называя его *Брахманом*, мы тем самым пытаемся придать форму тому, что формы не имеет — ибо, обретя какую-либо форму, оно тут же перестанет быть бесформенным. Рам Тиртха говорил: «Бог определённый есть Бог ограниченный». Любопытно, не правда ли?

Вот они мы — пытаемся отказаться от привязанности к своим мыслеформам, в то время как наше определение того, к чему мы стремимся, есть на самом деле лишь ещё одна мыслеформа. Любое определение *Брахмана* по сути своей неверно. Любые попытки придать ему какую-либо форму также неверны; это относится даже к таким тонким определениям, как Пустота и Ничто. Как поётся в тибетском гимне: «*Гате... гате... парagate... парасамгате*» — «прочь... прочь... за пределы... за пределы самого *понятия* «пределы»». Вот это и есть *Брахман*.

Рамакришна говорил, что единственная вещь, которую невозможно определить ни на одном из человеческих языков, есть *Брахман*, ибо его истинную природу невозможно выразить в словах. Да, мы можем говорить о нём, но дело-то в том, что, находясь на одном плане бытия, мы говорим о том, что по самой своей природе пребывает на совершенно ином плане. Имя или термин могут быть для нас точкой отсчёта, но они ни в малейшей степени не могут служить определением рассматриваемого феномена.

(Следует заметить, что в Гите само слово «*Брахман*» используется в связи с двумя совершенно различными аспектами Бога: один из них —

это аспект, не имеющий формы, а другой — тот, что творит все формы. Для обозначения обоих используется одно и то же слово, так что нам придётся сделать оговорку: в этой главе речь пойдёт только и исключительно о не имеющем формы аспекте *Брахмана*.)

Хотя мы и не в состоянии дать определение явлению, которое называем *Брахманом*, возможно, есть шанс приблизиться к его непосредственному восприятию, рассмотрев те описания, которые давали ему в разные времена и в разных источниках. Мистики многих традиций поднимались на этот уровень постижения реальности и после пытались донести до современников свои впечатления, и, хотя мы всё равно не сможем осмыслить *Брахман*, почему бы не дать нашему разуму возможность поиграть с оставленными ими описаниями?

Дао Дэ Цзин — отличный пример такой мистической книги; она даёт действительно чистое и прекрасное описание интересующего нас опыта. Это совершенно другая духовная традиция, так что термин «*Брахман*» в ней не встречается, но, как вы сами увидите, речь там идёт о том же самом явлении.

Существует легенда о том, как была написана *Дао Дэ Цзин*. Скорее всего, она апокрифична — я сомневаюсь, что так оно всё и было на самом деле; но, так или иначе, это хорошая легенда. Рассказывают, что хранитель библиотеки в Пекине поехал к себе на родину умирать — он был уже очень стар.

Когда он добрался до границы между своей родной провинцией и той, где он жил в последнее время, его остановили солдаты, которые сказали:

— Чтобы пересечь эту границу, тебе придётся заплатить пошлину.

— Но чем же мне вам заплатить? У меня ничего нет, — сказал им старик.

— Чем ты занимался в жизни? — спросили они его.

— Я был библиотекарем.

— Тогда иди вон туда, садись под деревом и запиши всё, чему научился за эти годы. Ты оставишь нам свои записки — это и будет твоя плата за проход.

Старый библиотекарь уселся под деревом и написал восемьдесят одну строфу *Дао Дэ Цзин*.

Вот строфа 14: «Люди говорят, что оно ускользает, что можно

смотреть на него, но всё равно ничего не увидишь. Люди говорят, что оно разреженно, потому что можно слушать, но не услышишь ни звука. Люди говорят, что оно тонко, что можно пытаться ухватить его, но в ладони ничего не останется. Эти три жалобы сводятся к одному, но постичь его невозможно. Восходя, оно не даёт света. Заходя, не погружает мир во тьму. Оно простирается далеко назад к тому безымянному состоянию, которое существовало до всякого творения».

Эти слова написаны человеком, который максимально близко подошёл к выражению сокровенной сущности *Брахмана*.

Был ещё Джанешвар, который написал следующие слова. Это был очень интересный человек — что-то вроде трикстера, шута. В какой-то момент даже возник вопрос, не жулик ли он. Несколько брахманов обвинили его в том, что он обманщик, и решили вывести на чистую воду. В качестве проверки они попросили его повторить им вслух по памяти несколько трудных мест из Вед. «Ха! Даже бессловесные твари могут сделать это», — заявил Джанешвар, направился к буйволу, который совершенно случайно стоял посреди двора, и заставил его прочитать интересовавшие брахманов пассажи из Вед. Они сочли это вполне убедительным.

Джанешвар описал *Брахман* очень поэтично. Он сказал: «*Брахман*, существующий в формах, подверженных изменениям, сам не изменяется. Казалось бы, он обладает сознанием и органами чувств, но как сладость не связана непосредственно с формой, которую имеет кусок сахара, так и эти органы чувств и свойства не есть *Брахман*... в одно и то же время он есть знание, познающий и объект знания, а также и то, посредством чего достигается цель и осуществляется познание»⁶⁴.

Один суфийский мистик использовал похожие образы, когда сказал: «Паломник, паломничество и дорога — всё суть я сам по отношению к себе, а моё достижение цели — всего лишь я сам на пороге моей же собственной двери»⁶⁵. Рамана Махарши говорил: «Говорят, что освобождение может быть двух видов — обладающее формой и не обладающее ею. Я же скажу вам, что единственное подлинное

⁶⁴ Цит. по: Janeshvar, *Janeshvari* (a thirteenth-century commentary on the Gita, quoted at www.sscnet.ucla.edu/southasia/Religions/texts/Janesh.html).

⁶⁵ Цит. по: Rumi, quoted at www.iranonline.com/literature/Articles/Persian-literature/Rumi.

освобождение происходит в отсутствие обоих этих видов»⁶⁶.

Мистики западной традиции также имели свой рациональный подход к этому уникальному опыту. В 1970-х мне как-то довелось присутствовать на конференции, которую организовали Джон Лилли и Алан Уотс и на которой у нас была возможность встретиться со Спенсером Брауном. Это был весьма колоритный парень из Англии; он преподавал в Оксфорде, профессионально играл в шахматы и вдобавок ещё был спортивным журналистом. Помимо всего прочего, у него была инженерная фирма, и Британская железнодорожная компания наняла его для разработки компьютерной программы, которая смогла бы вычислить, соответствует ли число колёс у поезда, въехавшего в тоннель, числу колёс у поезда, выехавшего из него; они хотели быть в этом совершенно уверены, и, полагаю, у них были на то веские причины. Браун сделал им программу, и она отлично работала; проблема была только в том, что при написании программы он понял, что оперирует мнимыми числами, и это несколько встревожило его партнёров из Британской железнодорожной компании, которые относились к своим вагонам крайне серьёзно. Поэтому, чтобы успокоить их, Браун сконструировал логическое уравнение, долженствующее полностью удовлетворить заказчиков, которое восходило от колёс поезда, въезжающих в тоннель и выезжающих из него, к тому, с чего, по идее, всё началось, то есть к исходному «дано» уравнения.

Процесс так захватил его, что он шёл всё дальше и дальше — к началу мира и даже ещё дальше, результатом чего и стала книга под названием «Законы формы». В этой книге вместо того, чтобы писать о въезжающих и выезжающих колёсах, он почему-то написал о совершенно других вещах. На первой странице он заявил, что в начале не было ничего, и что первым делом читателю необходимо произвести *разграничение*. Примерно до середины страницы он нарисовал линию, чтобы проиллюстрировать разницу между дифференцированным и недифференцированным состоянием. Произведя это первое в мире разделение, он при помощи нескольких изящных посылок построил на нём всю остальную Вселенную.

Однако в сноске — надо сказать, сноска получилась замечательная! — он заметил, что для того, чтобы произвести это самое первое

⁶⁶ Цит. по: Ramana Maharshi, *The Collected Works of Ramana Maharshi*, edited by Arthur Osborne (1972).

разграничение, нужно обладать некой системой оценок, на основании которой можно отличить «это» от «того», «темнее» от «светлее», «лучше» от «хуже», «правее» от «левее» и т. д. После чего он заявил: «А поскольку до того, как было произведено первое разграничение, никакой оценочной системы, на основе которой можно было бы произвести первое разграничение, не существовало, то и никакого первого разграничения на самом деле не было. Таким образом, вся эта книга посвящена описанию той Вселенной, которая могла бы существовать, если бы первое разграничение всё-таки было сделано». Так вот, если вы справитесь с этой бесподобной сноской, считайте, что вы уже перешагнули порог *Брахмана* и здороваетесь с ним за руку. Если же у вас не получилось... ага, вот тут-то вы и застряли.

И, наконец, возвращаясь к Гите, там, в главе тринадцатой мы также находим описание *Брахмана*: «Теперь же поведаю тебе о вершине всякой мудрости. Когда человек узнаёт это, ему более неведома смерть. Сие *есть Брахман*: высший, безначальный. Стоящий за пределами того, что есть, и того, чего нет... От него истекает разрушение, но от него же — и созидание. Сие есть свет всего света, сияющий вне всякой тьмы».



В индуизме состояние прямого контакта с *Брахманом* определяется термином *читта вришти ниродхах*⁶⁷ — прекращение рассудочной деятельности. Представьте себе океан, на поверхности которого имеются волны всех форм и размеров. Эти волны суть мыслеформы: чувства, черты характера, ощущения, идеи — волна за волной колеблет зеркало вод. Но вот волны постепенно превращаются в рябь, рябь медленно успокаивается, и перед нами только бескрайняя невозмутимая гладь океана, из которой появляются волны и в которую они потом возвращаются. Этот спокойный беспредельный океан и есть образ *Брахмана*.

Можно лучше понять суть вопроса, попытавшись дать определение состоянию слияния с *Брахманом*. Индийский святой Рамакришна был известен тем, что постоянно погружался в состояние очень глубокого *самадхи*. Существуют фотографии, на которых видно, что его тело окружено сиянием. Ему всегда хотелось поделиться своими ощущениями

⁶⁷ *Йогаши читта вришти ниродхах* — второй афоризм «Йога-сутр» Патанджали. —Д. Б.

с учениками, и поэтому он часто рассказывал им о тех необычайных состояниях, в которых пребывал. Он говорил: «Вы погрузитесь в это состояние, когда ваша *Кундалини* поднимется до третьей *чакры*». И далее описывал, на что это похоже: «Когда *Кундалини* поднимется до четвертой *чакры — анахаты*, — вы будете испытывать это. Когда она поднимется до пятой — вы будете испытывать это. Когда же она поднимется до шестой...», и тут он сам уходил в *самадхи*. Его тело оставалось там, где и было, в то время как дух пребывал где-то ещё. Один из его учеников так писал об этом: «Учитель отличался от мёртвого только тем, что его тело сохраняло свойственную живому человеку температуру и все физические чувства, тогда как его сознание пребывало где-то отдельно от тела». Через некоторое время Рамакришна возвращался и снова принимался рассказывать: «Итак, ваша *Кундалини* поднимается до третьей... до четвертой... до пятой чакры...», и тут его снова уносило в *самадхи*. После трёх или четырёх попыток у него уже слёзы катились по щекам. Он восклицал: «Я правда хочу вам рассказать об этом, но Божественная Мать мне не даёт!» Он просто не мог этого сделать, потому что суть происходившего с ним невозможно передать никакими словами.

Рамакришна говорил, что наши попытки познакомиться с *Брахманом* и, вернувшись, рассказать о том, на что он похож, подобны знаменитой истории о том, как куклу, сделанную из соли, послали измерить глубину океана. Куколка вошла в воду и немедленно растворилась, так что рассказать о том, сколь глубок океан, стало просто некому. Именно это и происходило с Рамакришной.

Но хотя Рамакришна не мог описать *Брахман*, он мог *быть* им, мог раствориться в нём. Он не мог рассказать о своих ощущениях, но мог испытывать их. Один из учеников предпринял попытку описать *самадхи* Рамакришны. Он писал: «В состоянии этого экстатического восторга рассудок и чувства прекращали свою работу. Тело становилось неподвижным, как у мертвеца. Мир переставал существовать для него, даже само пространство словно бы растворялось. Оставалось одно лишь чистое бытие. Душа теряла себя в высшем Я, стирались все представления о двойственности, о субъекте и объекте. Исчезали все ограничения, конечное сливалось с бесконечным. Шри Рамакришна покидал пределы языка, мысли и опыта и становился единым целым с *Брахманом*».

То, что индуисты называют слиянием с *Брахманом*, буддисты именуют *нирваной* или *ниббаной*, что означает «задувание свечи». В этом состоянии полностью исчезают все наши представления о том, что мы собой представляем. Остаётся лишь чувство глубокой и абсолютной завершённости — то, что Франклин Меррелл-Вольф именуется «состоянием полнейшего удовлетворения». Это не то удовлетворение, которого всё никак не мог получить Мик Джаггер⁶⁸. Это, скорее, самая суть всего, что когда-либо в жизни приносило вам удовлетворение. Это свойство абсолютной полноты, завершённости и покоя. Это не огромная порция мороженого в небе, которой на самом деле никогда надолго не хватает; это самая *сущность* огромной порции мороженого в небе, которая действительно дарует абсолютное удовлетворение.

Брахман — это не *переживание*. Чтобы переживать что-то, вам нужно быть отдельным от этого. Мы используем техники *карма-йоги* и *джняна-йоги*, чтобы прийти в *состояние Брахмана*, полностью погрузиться в него. Практики медитации — одно из первых средств, при помощи которых мы пытаемся успокоить своё сознание. По мере углубления медитации мы будем переживать самые разнообразные состояния, и некоторые из них будут связаны с ощущением пустоты. Такое состояние может быть очень приятным, но это ещё не *Брахман*. Оно просто не может быть *Брахманом*, поскольку ни одно переживание им не является, и «переживание пустоты» есть всего лишь ещё один опыт. Брахман же находится за пределами какого бы то ни было опыта.

Лично я знаю эти состояния на собственном опыте благодаря йоге и использованию психоделиков, и хотя я понимаю, что действие психоделиков представляет собой лишь астральный аналог подлинного процесса, оно, по крайней мере, даёт общую картину того, на что он на самом деле похож. Благодаря им я получил представление об изменённых состояниях сознания. Я до сих пор хорошо помню некоторые психоделические сеансы у нас дома, в Ньютоне, штат Массачусетс, где мы с Тимоти жили и принимали ЛСД. Наша комната для медитаций стала ареной самых удивительных и захватывающих путешествий. На целых три-четыре часа (как свидетельствовали часы по нашем возвращении) не было ни Вселенной, ни какого-либо представления о ней, и всё же мир вокруг не был пустым. Это

⁶⁸ Имеется в виду песня группы «The Rolling Stones» «Satisfaction». — *Прим. перев.*

парадоксально, но не более, чем всё остальное, ибо *Брахман* сам есть парадокс и содержит в себе всё сущее.

Я расскажу вам об одном из наших сеансов. Комната для медитаций, которую я упомянул, была довольно необычной. Мы возвели в гостиной ложную стенку и устроили за ней комнату для медитаций, так что со стороны казалось, что её там нет. В неё не вело никакой двери. Чтобы попасть туда, нужно было спуститься в подвал из кухни, а потом взобраться по приставной лестнице и влезть в комнату через устроенный в полу люк.

После одного из наших сеансов, когда я наконец вернулся в своё тело, я спустился по лестнице, прошёл через подвал и поднялся в кухню. Там как раз сидела женщина, которая за день до этого приехала на автобусе с юга, чтобы найти работу у нас на севере. Она поселилась у нас и сейчас сидела за столом с чашечкой кофе и раздумывала о работе. В этот момент я появился из подвала. Она посмотрела на меня, и уж не знаю, что она там увидела, но от этого зрелища у неё снесло крышу, потому что она отшвырнула чашку с кофе, ринулась ко мне и бухнулась мне в ноги. У меня в свою очередь тоже чуть не помутился рассудок — представьте себе, что у вас в ногах валяется женщина лет пятидесяти с чем-то, весьма солидная, положительная и довольно консервативной внешности; это так меня поразило, что я бросился вон из комнаты. Уже позднее она рассказала мне, что, когда я появился из подвала, она увидела вокруг меня яркое золотое сияние. Да, ЛСД в те дни был на редкость хорош!

Теперь я понимаю, что именно произошло тогда на кухне: то брахманическое состояние, в которое я вошёл во время нашего психоделического *путешествия* (чем бы оно ни было на самом деле), просто использовало меня для того, чтобы изменить сознание той женщины и побудить её сделать следующий шаг на выбранном ею пути (каким бы он на самом деле ни был). По крайней мере, моя интерпретация событий была именно такова. Я решил, что лично ко мне они не имеют никакого отношения.

Но всё дело в том, что даже из путешествий, подобных этому, я всегда возвращался назад. Пока внутри нас есть нечто, что заставляет нас возвращаться в этот мир (будь то желания, стремления, привязанности — даже самая, казалось бы, невинная привязанность к *знанию*), состояние *Брахмана* будет ускользать от нас. Мы можем работать с теми или иными энергиями и даже превозмочь собственные ограничения, так что на

мгновение нам приоткроеется *возможное*, и это, безусловно, очень полезный опыт. Но затем наши привычные мыслительные паттерны всё равно берут своё и притягивают нас назад, в «реальный» мир. Слишком много крючков он забросил в нас, чтобы позволить нам пребывать в этом удивительном состоянии слишком долго.



Давайте рассмотрим ещё несколько определений *Брахмана*, чтобы познакомиться поближе с этим опытом и наполнить сознание его образами. Имейте в виду, что каждый абзац здесь представляет попытку какого-нибудь мистика описать своё восприятие *Брахмана*, то есть то, что описать в принципе нельзя.

Возможно, сейчас эти описания покажутся вам совершенно абстрактными и не имеющими никакого отношения к нашей повседневной жизни. Мне думается, что стать нам близкими и понятными, нарастить плоть на костях они могут только в том случае, если мы облечем их своим собственным непосредственным жизненным опытом. Простое знание того, что какие-то посторонние люди думали и писали о *Брахмане*, никогда не сможет нас полностью удовлетворить. Нам всегда нужно почувствовать всё на собственной шкуре.

И всё же услышать об этом тоже полезно. Всё это может отразиться эхом в том потайном уголке души, который *знает* подлинную ценность опыта, в котором целостность *и реальность* нашей личности не зависят от того, что мы сами о себе думаем. Это чувство подлинности в свою очередь даёт нам веру. Она рождается именно там, где мы соприкасаемся с ощущением внутренней достоверности и определённости. А вера помогает нам выйти на поле сражения и принять участие в нашей собственной битве на поле Куру.

В Упанишадах сказано: «И зрящий сольется с океаном Единого, и не будет больше двойственности. Это высший путь, высшая награда, высший мир, высшее блаженство. Частицей этого блаженства живы все живые создания».

Буддийский текст, повествующий о сознании Будды, гласит: «Свободный от формы, чувственного восприятия, эмоций, привычек и самого сознания, он глубок и неизмерим, словно великий океан».

Третий дзэнский патриарх также писал об этом опыте: «В этом мире

свойств нет ни «я», ни отличного от «я». Чтобы прийти в состояние гармонии с реальностью, всякий раз, как сомнения поднимутся в душе, скажи про себя: «Не двое». В этом «не двое» ничто не является отдельным. Ничто не исключено, ничто не изъято, «когда» и «где» не имеют значения... Слова. Истину не описать словами, ибо нет в ней ни вчера, ни завтра, ни сегодня».

Я — человек Запада, и корни мои уходят в научную традицию; мне нравится то, как *Брахман* отражается в физике и тех моделях мира, которые она создаёт. Это близко мне как *джняна-йогу*. Физические модели говорят нам, что, рассматривая любой материальный объект — будь то человеческое тело, эта книга, воздух, которым мы дышим, или планета Марс, — мы убеждаемся, что он состоит из мельчайших частиц энергии. А если рассмотреть эти самые мельчайшие частицы (о которых, если вспомнить Оппенгеймера, нельзя со всей определённостью сказать, являются ли они «этим» или «тем»; они — лишь некая *энергетическая структура*), то оказывается, что всё во Вселенной сделано из одного и того же тончайшего вещества и, следовательно, всё взаимозаменяемо. Мои электроны можно в любой момент заменить вашими или электронами звезды. Всё в мире едино, и всё взаимосвязано.

Как это потрясающе, когда у вас больше нет необходимости быть отдельной частью мира, а можно быть единым со всем, что нас окружает. И это «всё» теперь не представляется вам некой абстракцией — вы знакомы с ним субъективно, вы пребываете везде одновременно, потому что больше не заперты в одной точке времени и пространства благодаря своей «отдельности». Об этом говорит метафизика, и об этом же говорит физика. Всё, к чему я пришёл в результате своей напряжённой внутренней работы, говорит о том же. И о том же постоянно напоминал мне Махарадж-джи: «*Саб эк* — всё едино! Разве ты не видишь, Рам Дасс? Всё на свете едино. *Саб эк!*»

Когда мы пребываем в подобном единстве со всем сущим, качеством, описывающим данное состояние, является переживание блаженства или «полнейшего удовлетворения», как называл его Франклин Меррелл-Вольф. Вольф был интереснейшим учёным американского типа; он жил вместе со своей женой в маленькой хижине в Лоунстаре, штат Калифорния. Это любопытное переживание произошло с ним в 1937 году, когда ему было уже за сорок и он усиленно практиковал медитацию. Он писал: «Это случилось уже после того, как я вышел в

отставку. Моё сознание неожиданно углубилось; это сопровождалось чётко осязаемой эмоцией. Я пребывал в состоянии полнейшего удовлетворения. Когда каждое испытываемое или даже мыслимое чувство характеризуется полной завершенностью, желания пропадают сами собой... По сравнению с этим ощущением все прочие состояния, которые ранее могли быть желанными, кажутся вялыми и невыразительными... Привычная мирская вселенная исчезла, и её место заняло живое и всеобъемлющее ощущение божественного присутствия»⁶⁹.

Свойства... Единство... Блаженство... При помощи этих описаний мы пытаемся нарисовать себе картину переживаемого опыта, хотя бы прикоснуться к его непосредственному восприятию. Но «нарисованные пироги не спасают от голода», и в конце концов нам придётся самим проделать работу, которая позволит нам испытать это состояние на себе.



В главе восьмой Бхагavadгиты Арджуна спрашивает: «Кто такой *Брахман?*», и Кришна принимается объяснять ему, что это такое и как туда добраться. Если бы Гита на этом и закончилась, все решили бы, что это типично буддийское произведение: *оставь форму и растворишься в Едином*. Но, судя по всему, Гита намерена привести нас на совершенно новый уровень постижения и мудрости.

Теперь возникает следующий вопрос: мы уже говорили о двух различных аспектах *Брахмана* — о том, что он не обладает формой, и о том, что создаёт форму. Являются ли они взаимоисключающими по отношению друг к другу, подобно *пуруше* и *пракрити*? Создаёт ли форму тот же самый, кто сам формой не обладает?

Мы на самом деле немного боимся *Брахмана*. Нам кажется, что, если нам придётся вернуться к Единому и полностью слиться с ним, то на этом-то всё и закончится и от нас ничего не останется. Хорошенькое предположение. Неужели всё и правда так? Будет ли потом существовать что-то ещё? Или действительно больше никогда ничего не произойдёт?

Кришна отвечает на это тем, что рекомендует Арджуне усиленные упражнения. Он говорит, что, пока Арджуна не усмирит свой разум, пока его сознание не погрузится в полный покой, пока не будут закончены все

⁶⁹ Цит. по: Franklin Merrell Wolfe, *Consciousness Without an Object* (1973).

очистительные практики — Другими словами, пока он не будет постоянно пребывать в *Брахмане*, — он не сможет даже начать узнавать Кришну. Вам нужно *быть* в *Брахмане*, чтобы постичь лежащее за его пределами. Кришна намекает, что там, за обладающим формой и не обладающим ею, за *пурушей* и *пракрити*, за *Брахманом* и *Шакти* есть что-то ещё... но что? Что это такое? Кажется, это снова *дхарма*, снова закон, который управляет ходом вещей.

Чем бы ни был *Брахман*, мы знаем, что он представляет собой высший парадокс, или, вернее, одновременное существование всех парадоксов мироздания. В *Брахмане* нет пространства: «везде» и «здесь» равнозначны. В *Брахмане* нет времени: прошлое, настоящее и будущее имеют место одновременно и прямо сейчас. Таким образом, *Брахман* есть свобода от времени и пространства.

Теперь мы можем начать говорить об *истинной* свободе, о подлинной свободе, которую можно обрести на этом пути. Это свобода от ограниченного взгляда на мир, свобода от ограниченных ощущений, свобода от необходимости находиться где-то, свобода от каких бы то ни было моделей. Существа, подобные Махарадж-джи, всегда действуют именно с этих позиций. Они живут в мире, но они ему не подчиняются. Они превзошли *гуны*, силы природы, которые творят и связывают мир. «Я прошёл через рынок. Я больше не покупатель». Если ничто нас больше не соблазняет, мы невозмутимы и спокойны. Мы можем отпустить своё независимое и отдельное «я» и просто *быть* со всем миром.

Есть и другие. В Индии есть существа, ушедшие в то, что называется *нирвикальпа-самадхи* — *самадхи* без формы, — и с тех пор остающиеся там. По истечении определённого периода времени (Махарадж-джи говорит о сорока трёх днях, хотя чаще всего упоминают о двадцати одном) это существо полностью растворяется в *нирвикальпа-самадхи*, и его физическое тело разрушается. Оно просто отпадает за ненужностью, потому что в нём больше нет никого, кто мог бы поддерживать его существование. Это очень интересный способ закончить своё земное существование.

Но есть и другие — те, кто уходит в это состояние и пребывает в нём, но их существование в земной форме всё равно продолжается — только теперь в совершенно ином качестве. Теперь это манифестация *Брахмана* в теле человека. Вроде бы никто не вернулся, и всё же кто-то здесь. Для

подобных существ больше не существует правил игры, потому что их сострадание стало всеобъемлющим. Любые наши модели типа «Ты должен делать это, потому что это хорошо» или «Ты не должен делать этого, потому что это плохо» исходят из нашего ограниченного восприятия мира. Сострадание же тех существ коренится в их абсолютном осознании всей целостности бытия.

Трунгпа Ринпоче тоже говорил об этом феномене, называя его «безумной мудростью». Безумная мудрость, говорил он, — это «неистовая мудрость, свободная от «я» и от «здорового смысла» буквального думания. Безумная мудрость дика — по существу, это первая попытка выразить движущие силы окончательного духовного состояния, доступного человеку, — состояния *Бодхисаттвы* со всей присущей ему обнажённостью ума, необусловленной и избавленной от концепций».

В дзэнском стихотворении Хакуина⁷⁰ — это прекрасное произведение мы читали вслух в четыре часа утра каждый день в храме в Киото — говорится: «Если мы обратимся внутрь и испытаем свою Истинную Природу, подлинное Я, которое больше не есть «я», наше собственное Я, которое больше не есть «я», то окажемся там, где нет ни эго, ни мудрых слов. И тогда настужь распахнутся врата единства причины и следствия. Не двое и не трое — один помчится вперёд и вперёд... И мысль теперь больше не мысль, а танец и песня стали голосом *Дхармы*».

Танец и песня стали голосом *дхармы*... наши танец и песня стали голосом Кришны... наши танец и песня пришли в гармонию с божественным законом, который объёмлет и форму, и отсутствие формы, жизнь и смерть, созидание и разрушение — с божественным законом, который объёмлет все концептуальные противоположности и все существующие возможности.

Пребывая в этом состоянии *Брахмана*, мы приходим к новому, более широкому пониманию *карма-йоги*. До сих пор *карма-йога* означала, что мы должны действовать, исходя из нашей кармической обусловленности, которая, как мы надеялись, приведёт нас к Единому. Наши действия и были нашим путём, нашей практикой. Теперь, пребывая в Едином, мы соприкоснулись с *Дао*, с природой вещей, с законом, так что теперь и

⁷⁰ *Хакуин (1685-1768)* — один из великих дзэнских наставников японской традиции. — *Прим. перев.*

отныне все наши действия служат чистым выражением *дхармы*. Вот и всё. Мы превзошли *гуны*; теперь мы *ниргуна* — те, кто более не привязаны к опутывающим нас силам природы. Существо, пребывающее в *Брахмане*, представляет собой сущность, качественно отличающуюся от всех прочих — просто потому, что на самом деле больше никого нет. *Никого нет дома!* Таково одно из ужасных и невыносимых свойств существ такого рода.

Возьмём, например, моего гуру: с ноября 1967 года, когда мы впервые встретились, и вплоть до сегодняшнего момента, в течение всех этих лет, когда я общался с ним, думал о нём, изучал его, анализировал его — мне так и не удалось никого обнаружить дома! Я, разумеется, проецировал на него какие-то свои представления, потому что передо мной *было* живое тело из плоти и крови. Оно ходило и разговаривало, улыбалось и смеялось, и делало всё, что ему положено. Но всякий раз, когда я подходил к нему поближе, когда я заглядывал ему в глаза или погружался в его сердце, когда я успокаивал своё сознание и медитировал на то, что скрывается за этой формой, я словно бы соприкасался с бескрайней пустотой, которая в то же самое время была и абсолютной полнотой. Я входил в состояние *Брахмана*, в котором и есть истинный дом созданий, подобных *Махарадж-джи*. *Брахман* объемлет панорамное видение всех планов: физического, астрального, каузального — всех концептуальных уровней бытия, от плотной материи до чистой идеи. И все они замыкаются на нём самом, на том, что непознаваемо, неизмеримо, неопределимо — и всё же... и всё же оно *есть*. И мы даём этому состоянию имя; мы называем его *Брахман*.

Жертвоприношение и мантра

Жертвоприношение играет в Гите значительную роль; оно в ней постоянно упоминается. Но для нас, детей Запада, это трудная практика. «Жертва» и «жертвоприношение» — чуждые концепции в нашей культуре; мне самому всегда было трудно с ними примириться. Полагаю, это происходит потому, что у всех нас довольно ограниченные представления о том, что такое жертва. Нам кажется, что это что-то крайне неудобоваримое и подразумевает убийство коз. Но если Гита ведёт нас именно к этому, если мы принимаем её взгляд на мир, и при этом она одобряет жертвоприношения, то, может быть, нам всё-таки стоит попытаться рассмотреть наши представления ещё раз. Сделав это, мы обнаружим, что Гита предлагает нам куда более утончённый взгляд на эту концепцию и подразумевает, что жертвоприношение — это такое специальное действие, призванное помочь нам преодолеть пропасть между мирским и духовным.

Здесь я предлагаю вам несколько выдержек из текста Гиты, посвящённых данному предмету, — просто, чтобы обозначить поле действия. Вы увидите, что *шлоки* подчас демонстрируют весьма различный подход к жертвоприношению — иногда с сугубо ритуалистической точки зрения, иногда — подразумевая более глубокий уровень восприятия.

14 Food is the life of all beings, and all food comes from rain above. Sacrifice brings the rain from heaven, and sacrifice is sacred action.
Symbology - easiest for us vs. rainmaker

15 Sacred action is described in the Vedas and these come from the Eternal, and therefore is the Eternal everpresent in a sacrifice.
Beckon + Brahman spring from imperishable Brahman
 The world is a great sacrifice
Here Brahman is taken to be prakriti as in 14-34. Nature spring from the Divine + all activity here world's

16 Thus was the wheel of the Law set in motion, and that man lives indeed in vain who in a sinful life of pleasures helps not in its revolutions.
seeing interrelatedness of all in One.
 Callat competition, etc.

17 But the man who has found the joy of the Spirit and in the Spirit has satisfaction, who in the Spirit has found his peace, that man is beyond the law of action. No sense of duty is work done, no for transformation of being but because his nature issues spontaneously in action.
work first is training to purify - later it is fulfillment of God realization
 fulfilled - no desire, if no desire no action out of him
low, low change

18 He is beyond what is done and beyond what is not done, and in all his works he is beyond the help of mortal beings.
he knows that the objects of the world are essentially nothing other than the Subject sparkling upon the tossing waves of agitation in the mind

19 In liberty from the bonds of attachment, do thou therefore the work to be done: for the man whose work is pure attains indeed the Supreme. Work sans attach is superior to work done in a spirit of sacrifice is superior than work with selfish aims.

20 King Janaka and other warriors reached perfection by the path of actions: let thy aim be the good of all, and then carry on thy task in life. father of Sita

Janaka
Buddhist
etc.

Записки Рам Дасса о Гите. Рам Дасс перепечатал сам текст Гиты, строфа за строфой, оставляя свободные места между шлоками, для записи своих размышлений на их темы. Здесь представлены некоторые его записи относительно третьей главы Гиты.

Кришна говорит: «Так сказал Господь Творения, когда сотворил человечество и пожертвование: через жертву будете вы умножать и исполнять свои желания. Через жертву будете вы почитать богов, и боги будут любить вас. И так, в гармонии с ними, вы обретёте высшее благо»⁷¹.

Далее он продолжает: «В пище заключена жизнь всех живых существ, пища же происходит от дождя небесного. Жертвоприношение приносит дождь, и потому жертва священна. Священные действия описаны в Ведах, веды же происходят от Предвечного. Таким образом Предвечное всегда присутствует в жертвоприношении»⁷².

В этой строфе возникает сразу несколько важных понятий, но я хотел бы заострить наше внимание на том, о котором говорится в предложении: «Через жертву будешь ты почитать богов, и боги будут любить тебя». Здесь речь идёт о прекрасных взаимоотношениях с обитающими на астральном плане существами, которые представляют все разнообразные аспекты нашего бытия. Например, в качестве таковых можно рассматривать многочисленных богов индуистского пантеона. Беря каждую часть нашей жизни и посвящая её связанному с нею астральному существу, мы, таким образом, по собственной воле формируем союз одного плана сознания с другим. Здесь и начинается понимание тесной взаимосвязанности мирского и духовного, которая существует во Вселенной.

Это прекрасная и глубокая тема. Учение о карме дало нам представление о взаимосвязанности всего в мирском смысле этого слова, о том, что, согласно законам мироздания, на материальном плане всё тесно связано со всем остальным. Теперь мы снова возвращаемся к тому же принципу взаимосвязанности всего сущего, но уже в отношении к человеку, превзошедшему зависимость от *гун* и вступившему в царство *Брахмана*, то есть в ту область духовного, которое включает в себя и мирское. Теперь мы видим, что не только на материальном плане всё взаимосвязано, но и сами планы бытия тесно переплетены между собою.

Именно с этой точки зрения мне и хотелось бы подойти к рассмотрению духовного аспекта жертвоприношения. Слово «жертва»

⁷¹ Бхагавадгита (3:10-11). — Д. Б.

⁷² Бхагавадгита (3:14-15). — Д. Б.

происходит от одного корня со словом «священный»⁷³, и жертвоприношение есть действие священное. Мирское и духовное взаимосвязаны. Какова же связь между этими двумя сферами? Это именно акт жертвоприношения. Через жертвоприношение мы *осознаём* и *признаём* эту связь. Жертвоприношение означает признание реальности живого духа. Через него мы начинаем осознавать присутствие *Брахмана* в своей повседневной жизни.

Если мы вообще принимаем как факт, что жертвоприношение — это практичная идея, то каков должен быть наш следующий шаг? Что мы должны принести в жертву?⁷⁴ «Есть йоги, чья жертва есть [обычные] приношения богам⁷⁵; но есть и другие, которые бросают собственную душу, как жертву, в горнило Бога», — говорит Гита. «Йоги, чья жертва есть приношения богам» — это и есть тот ритуалистический подход, который мы обычно применяем, думая о жертвоприношении: что нужно зарезать на алтаре ягненка или влить в огонь *ghi* (топленое масло). Но дальше Гита говорит: «Есть и другие, которые бросают собственную душу, как жертву, в горнило Бога». И вот перед нами открывается новая возможность — в жертву приносится не какой-то предмет, а мы сами.

Какую же часть себя мы должны принести в жертву? Кришна приводит целый каталог йогических жертвенных практик. Он говорит: «В огонь внутренней гармонии некоторые во тьме бросают свои чувства; в огонь чувств некоторые бросают свой внешний свет». Он говорит, что некоторые йоги запираются в тёмных комнатах или уходят в пещеры; таким образом, они отсекают тот поток образов, который обрушивает на них мир. Некоторые даже заходят настолько далеко, что выкалывают себе глаза, чтобы зрелище мирских соблазнов больше никогда не отвлекало их. Другие используют медитативные практики, чтобы убрать зрительные впечатления из области осознания, так что даже если бы перед ними вдруг зажгли светильник, они его не увидели бы, поскольку «принесли в жертву своё зрение». «Другие, — говорит Кришна, — жертвуют дыхание своей жизни... и есть те, верные суровым обетам, кто приносит в жертву своё богатство, или свою епитимью, или свои

⁷³ Английские слова «sacrifice» и «sacred» — однокоренные, так же как русские «посвящение» и «священный». — *Прим. перев.*

⁷⁴ Далее цитируются фрагменты стихов 25-32 четвёртой главы. — *Д. Б.*

⁷⁵ Имеются в виду ритуальные приношения цветов, благовоний, пищи и напитков, которые индуистская традиция предписывает возлагать к изображениям божеств. — *Прим. перев.*

йогические практики, или изучение священных текстов, или же само знание. Иные через усиленное воздержание приносят в жертву свою жизнь. Все они знают, что есть жертва, и через жертву очищают грехи свои».

Если помните, немного раньше мы задавались вопросом, если мы намерены отказаться от желаний, какое желание нам потребно для этого? Теперь мы получили ответ: чтобы отказаться от всех желаний, мы используем желание принести всё в жертву. Всё, даже само желание совершить жертву, становится жертвенным приношением. Вот оно, возвращение к корням, одухотворение жизни через принесение всех наших действий в жертву ради преображения. Мы жертвуем целями и стремлениями эго, эго индивидуалистическим взглядом на мир. Мы бросаем в огонь каждую часть себя: «*Сваха!* Прими это, Господи, — и дай мне быть свободным».

В некотором роде, конечным результатом любой йоги является жертвоприношение. Вы можете следовать какой-нибудь чрезвычайно интеллектуальной практике, например *джняна-йоге*, и она станет для вас жертвоприношением. Как раз об этом и говорит Кришна: «Знай, что любая жертва есть священный акт. Но превыше любой земной жертвы есть жертва святой мудрости, ибо мудрость истинно есть конец любого священного труда». Можно обрести мудрость, а затем принести её в жертву. Это непростая задача даже для *джняна-йога*, как мы уже говорили, но теперь мы видим способ, как можно работать с нею: превратить мудрость в предмет жертвоприношения; относиться к ней как к тому, что у нас есть и что мы можем добровольно отдать.

В Ведах приводятся многочисленные описания проявления Единого в царстве формы и претворения Единого во множественное, и сам акт творения там неизменно рассматривается как акт *жертвоприношения*. Для Единого это великая жертва — утратить своё Единство и свою Единственность и стать *многим*. И потому нашим жертвоприношением мы возвращаем долг Единому и завершаем оборот великого колеса, — жертва одухотворяет жизнь и привносит гармонию в её цикл. Когда мы принимаем в этом участие, мы начинаем воспринимать Вселенную как изумительный акт жертвоприношения, где каждая её часть жертвуется во имя другой. Жертвоприношение помогает нам осознать, что мы — часть мироздания, часть божественной игры. Оно избавляет нас от непрерывного и самонадеянного ожидания награды для себя лично,

чтобы мы могли осознать себя как часть «тела Христова», как говорил апостол Павел.

Тем из вас, у кого были основанные на истинной любви человеческие взаимоотношения, знакомо ощущение, что благополучие вашего возлюбленного для вас гораздо важнее собственного. Вы готовы пойти на что угодно, претерпеть кучу неприятностей для себя лично, лишь бы у него всё было хорошо. Если вам удастся распространить это чувство на целую эпоху (называемую в источниках *сатья-югой*), когда каждый находился именно в таких отношениях со всем и вся, вы поймёте, что такое по-настоящему *жить в Духе*.

Нет необходимости беспокоиться о том, поступают ли так же окружающие. Просто начинайте строить свой собственный *дом*. Осознание своей глубокой взаимосвязанности со всем творением и со своим собственным духовным источником меняет смысл и значение каждого действия, а значит, и его цель и то, *как* оно совершается.

Для тех, кто не знает *Брахман*, кто не имеет опыта слияния с духом Единого, не имеющего ни тела, ни личности, возможность постичь жертвоприношение крайне ограничена. Как правило, они просто проходят мимо, исключая его из своей картины мира. Или воспринимают в сугубо ритуальном ключе. Или просто говорят: «Я услышал всё, что ты сказал, и это звучит совершенно замечательно. Но я не собираюсь ничего по этому поводу предпринимать, потому что вся эта трепотня о *Брахмане* — для меня всего лишь слова». Или совершают ритуальное жертвоприношение того или иного рода, которое, разумеется, подкреплено традицией, но не имеет никакого отношения к Духу.

Например, в индийской культуре, о которой мы с вами говорим, в этом вопросе наблюдается определённый формализм. Сначала вы долго учитесь, чтобы прийти к интеллектуальному пониманию вопроса, потом начинаете вести соответствующий образ жизни, достигаете чистоты и совершаете предписанные традицией жертвоприношения. Многие индусы живут именно так, следуя Ведам и принося ритуальные жертвы. Но чаще всего эти жертвоприношения не имеют связи с прямым личным опытом, благодаря которому жертва превращается в акт свободной воли; она всего лишь опирается на мысль: «Поступать так — мой *долг*».

В индуистской традиции есть множество видов жертвоприношений, или *яджня*, которые брахманы должны совершать каждый день. Есть *Брахма-яджня* — изучение и распространение священных текстов. Есть

Питри-яджня — приношения риса и воды умершим предкам. Есть *Бхута-яджня* — кормление бессловесных животных и птиц. Есть *Хри-яджня* — почитание гостя или нищего.

Возьмём *Хри-яджню* — совершенно невероятная штука. Махараджди говорил: «Каждый, кто приходит к тебе, — твой гость. Люби, уважай и почитай его, предлагай ему *прасад*⁷⁶. Накормить голодного есть подлинное поклонение. Сначала *бходжан* (пища), потом *бхаджан* (молитва)». Когда в Индии я прихожу в дом друга, меня там принимают как Бога. Ко мне относятся с любовью и уважением, с которыми хозяйева встретили бы Бога, если бы Он вошёл в эту дверь. И это вовсе не потому, что это я, — так в этом доме отнеслись бы к любому, кто переступил порог. Для хозяев это своеобразная практика одухотворения жизни: каждый входящий в их дом гость превращается в Бога. Это как Илия в иудейской религии — *гость нежданный*. Так индийцы относятся к своим гостям и почитают их; они ставят *тилак*⁷⁷ вам на лоб, подносят дары и сажают на почётное место — и всё это просто потому, что вы случайно проходили мимо! Совершенно особенное отношение к тому, кто пришёл с визитом, не правда ли? Это действительно духовная практика, ибо она требует, чтобы вы оставались открытым для игры на нескольких уровнях сразу. Именно так работают и все остальные *яджни*.

Для многих брахманов эти практики представляют собой искупление всех тех неосознанных кармических действия, которые они совершают в повседневной жизни «с метлой и кастрюлей, с печью и точильным камнем, со ступой и пестом», — как они говорят. Они сознают, что сами создают себе карму каждым совершаемым в обыденной жизни мелким действием, и эти практики для них — средство очищения своей кармы. Совершение ежедневных ритуалов есть способ отработки кармы по мере её возникновения. Это весьма формалистическая, но очень действенная техника.

Когда я говорю о ритуальной стороне жертвоприношения, я вовсе не хочу принизить значение ритуала как такового. Это далеко не так. Ритуал

⁷⁶ *Прасад* — священная пища, приношение, предлагаемое божеству в ритуальных целях, а потом распределяемое между верующими. — *Прим. перев.*

⁷⁷ *Тилак* — ритуальная отметка, наносимая на середину лба или между бровями, чаще всего в виде кружка для женщин и вертикальной черты для мужчин; кроме того, бывают специальные тилаки, означающие принадлежность к касте и религиозной секте. — *Прим. перев.*

может быть мощным инструментом духовного совершенствования. Он привносит в нашу жизнь сакральное и напоминает, что у игры есть множество уровней. На самом деле я полагаю, что это полезное упражнение, которому стоит посвятить какую-то часть нашей повседневной жизни, сознательно и последовательно превращая её в ритуал. Можно, например, поработать таким образом с пищей — так мы сможем привнести осознанность в ту область, где обычно безраздельно правит желание. Вместе с воздухом и водой, пища имеет первостепенное значение для нашего выживания, и потому связанные с ней желания очень прочно встроены в нашу психическую структуру. Очень непросто сохранять осознанность по отношению к желаниям, обладающим такой силой. Однако существуют связанные с едой практики, которые превращают сам приём пищи в *садхану* и делают его частью процесса превращения нашей жизни в путь пробуждения.

Одним из способов осознанно относиться к поедаемой пище — превратить питание в *приношение*. В четвёртой главе Гиты есть *шлока*, касающаяся жертвоприношения; в большинстве комментариев говорится, что в Индии многие используют её во время еды. Я тоже применяю эту *мантру* всякий раз, когда ем.

Когда-то для нас с отцом эта *мантра* была чем-то вроде любимой игры. Когда подходило время обеда, ещё даже не сев за стол, он уже тянулся за вилкой, лез ею в салатницу и начинал хрустеть овощами. Набив рот, он вдруг осознавал, что я как раз произношу молитву, и застывал с виноватым видом. Но стоило мне увлечься благословениями, как он ворчал как бы себе под нос: «Уже давай жуй!», ненавязчиво намекая, что пора бы уже закругляться и приступить к еде. Это был наш ритуальный танец, который мы исполняли с ним на пару.

Сразу оговорюсь — я даже не пытался на него давить, мне было всё равно, съест он свой салат без благословения или нет; он сам говорил: «Ой, нет-нет, я не стану есть, пока ты молишься». Однажды он даже спросил меня: «Чего ты там такое бормочешь?» Я объяснил ему, и с тех пор он всегда присоединялся к моим «*шанти, шанти, шанти*», а в конце говорил «Аминь!» — лучшее из всех слов!

Вот та *мантра*⁷⁸, которую я произносил за едой.

*Брахмарпанам, Брахма хавир, Брахмагнау, Брахмана хутам
Брахмайва тена гантавьям Брахма карма самадхина
Гуру Брахма, Гуру Вишну, Гуру Дэвамахешвара
Гуру сакшат Парамбрахма, тасмай Шри Гуруве намах
Ом, шанти, шанти, шанти.*

В первых двух строках говорится: «Смотри, когда ты принимаешь пищу, пища есть частица *Брахмана*, частица непроявленного Нечто, лежащего за пределами формы. Помнил ли ты об этом в последний раз, когда ел? Ты думал, что перед тобою пища, тогда как это был дух в плотной форме».

«Но на этом мы не остановимся, — говорит *мантра*. — Пища есть Брахман, но и огонь, в который ты бросаешь пищу (а это может быть огонь твоего голода, огонь твоего желания или священный огонь, которому ты приносишь *гхи*), — он тоже часть *Брахмана*. Ты думал, что огонь твоего голода — всего лишь огонь? Нет, этот огонь есть *Брахман*. Так что теперь ты бросаешь *Брахмана* в *Брахман*.

Но и это ещё не всё. Как вы думаете, *кто* осуществляет эти действия? Вы полагаете, это вы? Вы полагаете, это *вы* собираетесь съесть пищу, чтобы удовлетворить *своеё* желание? Нет. Ибо и вы — тоже *Брахман*. И теперь получается, что *Брахман* бросает *Брахман* в пламя *Брахмана*. И кому же вы предлагаете это приношение? Вы считаете — богам? А кто такие боги? Ну, разумеется, это тоже *Брахман*. Вот так-то.

Итак, получается, что вы — *Брахман*, который бросает *Брахман* в пламя *Брахмана*, посвящая это действие *Брахману*, — это означает, что на самом деле не происходит ровным счётом ничего. Понимаете? Всё это — иллюзия. *Брахман*, играющий с *Брахманом*. Всё сущее — игра Господа, божественная *лила*. А вы думали, что собрались просто пообедать?!

Это первая половина *мантры*. Во второй половине пища предлагается в качестве приношения тем бесчисленным манифестациям, которые Дух принимает во Вселенной. Пища предлагается гуру — то есть Богу в проявленной форме; она предлагается гуру как создателю, хранителю и воплощению силы перемен, олицетворяемых образами богов Брахмы,

⁷⁸ Бхагавадгита (4:24). —Д. Б.

Вишну и Шивы; и наконец, она предлагается тому, что находится за всеми этими аспектами, — *Парамбраману*, Бесконечному. И наконец, в *мантре* говорится: «Я прикасаюсь к лotosовым стопам гуру», что значит — я смиряю мою волю ради него. После этого следует пауза, во время которой можно добавить любое благословение, которое мы хотим послать в мир, и мантра заканчивается словами «*Ом, шанти, шанти, шанти*» — «мир, мир, мир».

Теперь, когда ритуал выполнен, держите всё сказанное в голове и наслаждайтесь обедом. Каждый раз, когда вам придёт в голову перехватить кусочек, помните, что вы — *Брахман*, бросающий *Брахмана* в *Брахман*. И поскольку вы больше не идентифицируетесь со своим голодом и с самой ролью едока, процесс еды станет лишь тем, чем он является на самом деле, и вы съедите не больше, чем вам на самом деле нужно съесть. Вы будете видеть всё это как игру *Брахмана*, которая сама по себе совершается как жертвоприношение и только ради того, чтобы мы могли слиться с *Брахманом* в единое целое.

Использование подобной мантры есть только одна из техник, при помощи которых можно работать с едой и превращать приём пищи в духовную практику. Существует множество способов взаимодействовать с едой, в результате чего изменяется само значение процесса приёма пищи. В буддийской традиции тоже есть свои практики: одна из них, часть *пуньи*, или пути мудрости, подразумевает изменение восприятия того, что вы едите; другая представляет собой медитацию на сам процесс поглощения пищи. В дополнительной программе есть примеры таких медитаций, так что можете поэкспериментировать с ними. Иудейские пищевые ограничения *Кашрута* и христианский Великий пост — всем знакомые практики, призванные изменить наши взаимоотношения с едой, одухотворить её.

На тех ритритах, которые я посещал, мы нередко готовили огромный обед, приуроченный, как правило, к последнему дню работы. Для всех нас это был последний праздник, который мы могли и хотели провести вместе; все волновались, предвкушая его. Накрывался стол; все рассаживались вокруг, с удовольствием глядя на еду. Голод и желание есть всё возрастали. Тогда я начинал долгую *мантру*, благословляющую пищу. Повара стояли и думали: «Пока он тут разглагольствует, всё остынет!» Я просил каждого продолжать читать мантру до тех пор, пока он не будет *действительно читать мантру*, в полной мере чувствуя и

осознавая это. Чтобы произносить благословение именно таким образом, поварам пришлось перестать беспокоиться об остывающей пище, а всем нам — прекратить с нетерпением ждать начала обеда.

Когда благословение заканчивалось, я говорил: «А теперь, прежде чем мы приступим к еде, мне бы хотелось прочитать вам буддийскую медитацию на отвращение к пище». Я читал текст медитации о том, как пища на языке смешивается со слюной и в конечном счёте превращается в экскременты, и как именно она всё это делает. К этому моменту повара уже окончательно переставали беспокоиться о том, как там себя чувствует еда, а собравшиеся приходили к выводу, что они, кажется, не так уж и голодны.

Потом я переходил к тому, *как* мы сейчас будем есть — очень медленно, очень медитативно, с полным осознанием. К тому времени праздник уже был окончательно погублен.

Я просил присутствующих остановиться и проследить свою реакцию на всё происходящее. Я говорил: «После всех этих лет, когда вы ели исключительно для собственного удовольствия, что вам стоит пожертвовать частицей этого удовольствия ради того, чтобы осознать сам процесс еды?»

Большинство из нас большую часть времени относится к еде совершенно бессознательно. Если мы вообще уделяем ей какое-то внимание, то только ради того, чтобы невротически привязаться к ней. Те из вас, у кого проблемы с весом, знают, что стоит только сфокусироваться на том, чтобы похудеть, и вас ждут нескончаемые страдания. Но если вы начнёте есть *с осознанием*, вы непременно похудеете. А тем, кто увлекается готовкой и кому доставляют особое удовольствие утончённая еда и изысканно приготовленные блюда, не о чем беспокоиться — в этом нет ничего плохого; просто относитесь к кулинарии как к *йоге*. Впрочем, мы так далеко ушли в чувственные радости, что нам теперь очень трудно даже представить себе, что пища может и должна служить только для выживания и поддержания существования тела. Наша *садхана* подразумевает, что нужно экспериментировать с каждым аспектом повседневной жизни, превращая его в подспорье на пути пробуждения.

Этот процесс всё идёт и идёт, и в какой-то момент нам уже мало превращения нашей пищи и процесса её поглощения в жертвоприношение. Более возвышенный путь жертвоприношения, о

котором говорит Кришна, заключается в принесении в жертву своего «я» — он имеет в виду, что отныне мы *каждое* своё действие совершаем в свете осознания *Брахмана*. По мере углубления наших практик это осознание входит в плоть и кровь; теперь это необычайно ценное внутреннее ощущение *причастности* к чему-то гораздо большему, чем те игры, в которые мы привыкли играть. Раньше мы всегда спрашивали: «Достаточно ли я получил?» Теперь вопрос звучит по-другому: «Как мне избавиться от всего, что у меня есть, чтобы стать частью Всего?» И это становится целью каждого нашего действия.

В выбранном нами примере с едой мы питаем наше тело, чтобы поддерживать в хорошем состоянии храм, чтобы углублять мудрость, укреплять *самадхи*, избавляться от власти эго — и, в конечном счёте, чтобы прийти к *Брахману*. Замечательно! И этот путь *включает* вон ту аппетитную пиццу — на самом деле, он включает в себя *всё*. Каждый раз, когда вы едите, вы приносите жертву. Приношение, жертва — вот чем стала для вас теперь еда.

Но еда — это только начало. Приношение — это всё, что вы делаете. В том числе и все подлости. Например, вы только что кого-то обругали — это тоже приношение. Вы сидите и перемываете кому-нибудь косточки — и вдруг думаете: «Это моё приношение Господу — то, что я делаю прямо сейчас! Боже ты мой! И что же я подарил Господу сегодня?» Сплетни? Алчность? Похоть? Отлично. Я хочу сказать: не беспокойтесь об этом, не судите себя — *Брахман* примет всё, нет проблем. Просто *замечайте* ваши действия, обращайтесь внимание на то, *что* вы приносите Богу.

А страдания? Вы посвящаете свои страдания Богу? Успенский в своей книге о Гурджиеве говорил: «Люди должны принести в жертву своё страдание. Ничего в жизни не достичь без страданий, но начать нужно именно с того, чтобы принести страдание в жертву»⁷⁹. Когда вы это сделаете, внутри у вас произойдёт сдвиг. Вы начнёте воспринимать своё страдание как благословение. Нет нужды заходить так же далеко, как средневековые монахи, — торчать по горло в озере и вопить оттуда: «Боже, Боже, пошли мне ещё боли!» Не нужно превращаться в мазохиста. Но теперь вы уже вплотную подошли к осознанию того, что страдание есть для вас очищающее пламя. Вы говорите: «Да. Отлично. И

⁷⁹ Цит. по: P.D. Ouspensky, *In Search of the Miraculous: Fragments of an Unknown Teaching* (1974).

это что, ад? А я, значит, страдаю? Ну-ну». Понимаете? Стрдание становится приношением, которое вы бросаете в ритуальный огонь.

С этого момента в страдание привносится некая лёгкость, и это очень важно. Невозможно сидеть, погрузившись в жалость к себе, и одновременно придерживаться *садханы*: «Ой-ой, это всё так тяжело! Торчать тут в храме, еда ужасная — о, я так страдаю!» В таком страдании нет ничего от приношения. Наоборот, берите пример со Свами Рам Дасса. Когда его вышвырнули из храма и ему пришлось провести всю ночь у реки, его жутко покусали москиты. Он же продолжал повторять: «Ох, спасибо тебе, Рама⁸⁰, за то, что ты послал москитов — они не дают мне спать, чтобы я мог думать о тебе».

Есть и ещё кое-что, что мы можем принести в жертву. Как насчёт нашего увлечения всем этим — практиками, жертвоприношениями, медитациями и т. д.? Пока вы совершаете всё это просто ради нового опыта, новых переживаний, ваши жертвы особой ценности не имеют. Вы говорите: «Ага, сейчас я волю в огонь немного *ghi* — это будет *так интересно!*» Перед нами любопытный исследователь! Увы, ему тоже придётся уйти. Это вовсе не значит, что теперь вы не будете наслаждаться происходящим — будете, и ещё как, просто вы перестанете привязываться к своему удовольствию. Вы принесли его в жертву. И тогда вас ожидает удивительное открытие: чем больше вы жертвуете — тем больше живёте в духе; чем больше живёте в духе — тем больше освобождаетесь от всего; а чем больше вы от всего освобождаетесь — тем *богаче становитесь!* Но этого не случится, пока вы действительно не отринете всё.



Итак, отверстая пасть жертвоприношения ведёт напрямую к *Брахману*. Это врата, пройдя через которые вы отдаёте свою жизнь *Брахману* и с тех пор продолжаете и продолжаете делать это в каждый момент своего существования. Вы можете даже забыть и решить для себя: «Да, я пришёл, чтобы *получить* просветление!» Но затем осознание

⁸⁰ Рама, как и Кришна, в вишнуитской традиции является земным воплощением Бога. Среди вишнуитов распространено поклонение личному избранному богу, которым может быть любое из божеств вишнуитской мифологии, представляющих собой лишь многочисленные манифестации *Брахмана*. — *Прим. перев.*

того, что вы всего лишь часть всего сущего, часть бесконечного цикла жертвоприношения, непременно вернётся к вам.

У меня есть *мантра*, которую я использую, чтобы пробудить в себе энергию жертвоприношения. Я сосредоточиваю своё внимание на *аджне*, шестой чакре, и говорю: «Я — частица жертвенного пламени, зажженного пламенной волей Господа. Я — частица жертвенного пламени, зажженного пламенной волей Господа». Если проделывать это достаточно долго, ваша *аджня*, ваш *Третий глаз*, станет подобна пылающему пламени жертвоприношения. Это очень могущественная *мантра*; это *мантра*, способная превратить вас в частицу жертвенного огня.

И тогда, пробудив эту энергию, вы берёте всё, что делаете и чем живёте, и бросаете в этот огонь. Каждое переживание, каждую мысль, каждое чувство — всё в огонь! Таким образом вы превращаете все свои желания и эмоции в приношение. По существу, это тотальное превращение мирского в духовное — и именно *мантра* предоставляет вам средства сделать это. Вы приносите в жертву восприятие себя как того, кто делает, наслаждается, знает, доставляет удовольствие другим, коллекционирует, получает опыт, — всем этим вы жертвуете ради осознания великого Игрока, слияние с которым возможно только через жертвоприношение. Этот Игрок и есть *Атман* внутри вас; слияние с ним есть подлинное блаженство — и вы готовы пожертвовать всеми играми ради того, чтобы стать Игроком.

В этом примере мы использовали *мантру* для того, чтобы пробудить жертвенный огонь, в который мы будем бросать наши приношения. Это подводит нас вплотную ко второму понятию, вынесенному в название главы, — а именно к самой *мантре*. Слово «*мантра*» означает «защита ума». *Мантра* — это то, что защищает ум от него самого, давая ему иную пищу взамен мыслительного процесса. Существует огромное количество типов *мантр*. Они есть практически во всех духовных традициях. Есть *мантры* энергии, как та, с которой мы только что работали. Есть корневые *мантры*, как, например, «*Ом*», представляющие собой те или иные первичные звуки Вселенной. Есть *мантры*, при помощи которых можно активировать каждую *чакру* вашего тела.

Когда я учился в Индии вместе с Хари Дасом, я выучил *мантры* для каждого вида деятельности, которой занимался в течение дня. Это были *мантры* для пробуждения утром и для отхода ко сну, для принятия душа,

для похода в туалет — причём для *всех* видов похода в туалет, и вообще для всего. Целью всех этих бесконечных *мантр* было постоянное напоминание о жертвоприношении.

Свами Муктананда когда-то рассказал мне историю о святом человеке, которому как-то раз пришлось давать пояснения относительно *мантр*. Один из слушателей встал во время лекции и спросил: «Что это за бред относительно *мантр*? Кто станет тратить своё время на то, чтобы снова и снова повторять одно и то же бессмысленное слово? Если без конца распевать «хлеб, хлеб, хлеб», желудок от этого полнее не станет». Святой вскочил со своего сиденья и, уставив палец на нечестивца, возопил: «Заткнись и сядь на место, глупый осел!» Человек страшно разъярился. Он покраснел и аж затрясся от гнева. «Ты называешь себя святым и при этом смеешь обзывать меня бранными словами?» — заорал он вне себя от злости. На что святой очень кротко ответил: «Но, сэр, я вас не понимаю. Вас один-единственный раз назвали ослом, а поглядите, как это на вас подействовало. И, тем не менее, вы полагаете, что, если часами повторять имя Бога, это не принесёт нам благодати?»

История Свами Муктананды указывает на один из уровней, на которых работает *мантра*, — это уровень *прямого значения* священных слов и фраз. Другими словами, это уровень связанных со словами ассоциаций. Но помимо всех образов, которые в нас пробуждают священные имена, сам *звук мантры* тоже производит определённый эффект. Каждый план реальности имеет свои звуки, свою модуляцию, и мы используем *мантры*, чтобы подключиться к этим планам. Для этого мы настраиваем свои собственные вибрации на их, повторяя звук *мантры*. Этот звук, или *шабда*, представляет собой, прежде всего, духовный звук, а не физический, — в том же самом смысле, в каком *чакры* — это не физические объекты, а расположенные на духовном плане точки локализации различных энергий тела. Практики *шабда-йоги* — это путь работы с такими внутренними духовными звуками.

Многие святые писания различных традиций мира связывают звук с сотворением всех форм. В индуизме *мантра Ом* считается первичным звуком Вселенной, корневым слогом (*биджа*), который проявляет творение. Или возьмём, например, Библию: «В начале было *Слово*, и Слово было у Бога, и Слово было Бог, и Слово стало плотью». Можно попытаться представить себе акт творения примерно таким образом: бесформенное приходит на каузальный план в виде идеи, которая уже

есть тонкая форма звука — звука, состоящего из слов и образов; оттуда она спускается во всё более и более плотные слои в виде всё более уплотняющегося звука, доходя до уровня физической материи, которая представляет собой всего лишь сгустившиеся волны. (У неё тоже есть свой звук, хотя мы и не в состоянии его слышать.)

Когда мы очищаем своё сознание, освобождаясь от тех планов реальности, которым свойственна низкая частота колебаний, то естественным образом возвращаемся к бесформенности. Повторение *мантр* настраивает нас на высокочастотные колебания. По мере углубления настройки *на мантру*, звук позволяет нам войти в контакт с обеими частями великого цикла творения и возвращения: от множественности вернуться к Единству, а потом — от Единого — снова в множественность, и всё это — силой *мантры*.

Разумеется, один только физический звук не в состоянии произвести такой эффект. *Мантра* и тот, кто её произносит, неотделимы друг от друга; сила и эффект *мантры* зависят от готовности, открытости и веры произносящего. На самом деле *мантра* сама по себе не делает вообще ничего — всё дело в том, кто с ней работает. *Мантры* — это не магические заклинания; самые могущественные *мантры* — не более чем звуки, пока вы не обретёте необходимую концентрацию ума и такие личностные характеристики, которые заставят их работать. *Мантра* всего лишь помогает сконцентрировать уже имеющиеся у вас силы и способности. Она фокусирует их подобно тому, как увеличительное стекло фокусирует лучи солнца. Само по себе увеличительное стекло не обладает никаким собственным жаром, но оно может сконцентрировать солнечный свет, сведя его в одну точку. Точно такое же действие *мантра* оказывает на ваше сознание.

Мантры можно использовать как для концентрации, так и для успокоения сознания. Представьте разум в виде океана, по поверхности которого во всех направлениях бегут волны мыслей, подчиняясь противоположным ветрам и течениям. И в этом мятущемся океане *мантра* создаёт новый тип волны, который постепенно начинает преобладать над другими, пока *мантра* не остаётся единственной мыслеформой вашего сознания. И тогда лишь одна волна будет бежать по глади вашего внутреннего океана — снова и снова, в незамутненной чистоте.

Когда я еду по шоссе, то повторяю «Рама, Рама, Рама, Рама, Рама».

Мимо проносится рекламный щит, и надпись на нём я воспринимаю как «Рама, Рама, Рама, Рама, Рама». Я гляжу на спидометр, и это тоже выглядит для меня как «Рама, Рама, Рама, Рама, Рама». Я думаю: «Неплохо было бы перехватить молочный коктейль в следующем ресторане», и всё равно фоном идёт «Рама, Рама, Рама, Рама, Рама». Всё приходит и уходит, приходит и уходит — и всё окрашивается *мантрой*. Всё приобретает новый смысл. Всё превращается в Бога.



Если вы примете решение работать с мантрами — что я от всей души советую вам попробовать, — начните с того, чтобы лучше познакомиться со значением слов и их звучанием. Работайте над этой задачей до тех пор, пока не будете чувствовать себя совершенно комфортно, произнося эти непривычные звуки вслух. Затем, познакомившись с ними, пробуйте петь *мантру*. Во время пения старайтесь погрузиться в неё, слиться с нею, принести ей в жертву все остальные мысли.

Скажем, вы читаете *мантру* и вам в голову приходит мысль: «Что-то я не уверен, что это будет работать». Возьмите эту мысль и в своём воображении поместите её на золотой поднос, накрытый шёлковым платком, добавьте туда свечу и палочку благовоний и поднесите это всё *мантре*. Предлагая ей свои сомнения, не переставайте читать *мантру*. Продолжайте возносить *мантру* и одновременно приносить ей жертву. Принесите ей в жертву свои сомнения, свою неудобную позу, свою скуку, своё заболевшее горло. Продолжайте приносить жертву и продолжайте читать *мантру*.

Есть книга под названием «Рассказы странника»⁸¹, в которой речь идёт о простом русском монахе родом из крестьян, который всё время повторяет *мантру*. Он творит «Иисусову молитву»: «Господи Иисусе Христе, сыне Божий, помилуй мя, грешного» — а вокруг стоят трескучие русские морозы. Он говорит: «Вот теперь так и хожу, да беспрестанно творю Иисусову молитву, которая мне драгоценнее и слаще всего на свете. Иду иногда вёрст по семидесяти и более в день, и не чувствую, что

⁸¹ Рам Дасс имеет в виду книгу «Откровенные рассказы странника духовному своему отцу», впервые изданную в XIX веке. В переводе цитируется по: «Откровенные рассказы странника духовному своему отцу». К.: София, 2004. — С. 28-29. — *Прим. перев.*

иду; а чувствую только, что творю молитву. Когда сильный холод прохватит меня, и начну напряжённее говорить молитву, и скоро весь согреюсь. Если голод меня начнёт одолевать, я стану чаще призывать имя Иисуса Христа и забуду, что хотелось есть. Сделался я какой-то полоумный, нет у меня ни о чём заботы, ничто меня не занимает...»

Это именно та практика, о которой мы здесь говорим, — приносить все свои переживания в жертву *мантре*, и тогда с ними происходит удивительная трансформация.

Работая с ней, вы поймёте, что *мантра* — явление эзотерическое. Как и всякая частица подлинной мудрости, она не раскрывается перед вами сразу. *Мантру* нельзя воспринимать поверхностно; она обращается к самым глубинам разума и по мере углубления практики открывает нам всё новые и новые уровни. Сначала в совершение *мантры* вовлечён в основном ваш речевой аппарат. Она живёт у вас на языке, то есть в вашем плотном материальном теле: «Вот он я, повторяющий *мантру*».

Проходит некоторое время, и *мантра* перемещается в горло. Когда? Это зависит от того, насколько вы готовы, насколько открыты *мантре*. Теперь вы творите *мантру* в своём тонком теле, или, как его ещё иногда называют, *теле сновидения*. Когда *мантра* начнёт погружаться в ваше горло, вы заметите перемены даже в своей повседневной жизни. Возможно, вы обнаружите, что ваш сон стал спокойнее и приятнее. В теле появится лёгкость, а в сердце — ощущение абсолютного счастья. Возможно, вы начнёте видеть богов и богинь, святых и *сиддхов*. Всё это непосредственно связано с тем этапом, на котором вы находитесь в своей практике *мантры*.

Потом, после того, как она какое-то время побыла у вас в горле, вы начнёте ощущать *мантру* у себя в сердце. Теперь она переходит в то, что принято называть каузальным телом. Вы почувствуете новый энтузиазм, новую, доселе невиданную любовь ко всему, что вас окружает. Это непременно отразится и на вашем физическом теле — в нём появится некое сияние. Когда *мантра* начнёт влиять на всё, что с вами происходит, вы обнаружите, что стали одновременно менее привязанным и более искусным во всём, что вы делаете.

В какой-то момент повторение *мантры* (или *джана*, как называют эту практику) перейдёт в форму *аджана-джана*. Это означает, что оно будет продолжаться само по себе, хотя вы больше не будете сознательно делать этого. Процесс станет автоматическим. Тогда, как сказал Кабир: «Рама

совершает мою *джану*, пока я сижу и отдыхаю». С этого момента вы больше не читаете *мантру* — теперь *мантра читает вас*. Когда вы заметите, что это происходит, уверяю, вы будете потрясены; больше не будет ни усталости, ни усилий, ни, собственно, вас самих. Вы вплотную подошли к тому порогу, за которым следует слияние с *Брахманом*.

Я приглашаю вас выбрать себе *мантру* и, не откладывая в долгий ящик, начинать работать с нею. Берите ту, которая вам больше нравится, или придумайте её сами и приступайте к делу. Для начала выкроите время, сядьте у столика для *пуджи*, или в каком-нибудь другом тихом месте и повторяйте вашу *мантру* вслух в течение часа. Для начинающих этого времени будет вполне достаточно. Мысли будут приходить и уходить — принесите их в жертву и оставайтесь со своей *мантрой*. Думайте её, произносите её, чувствуйте её, наблюдайте свою реакцию на неё, ощущайте её в своём сердце, размышляйте о её значении — а потом забудьте обо всём этом и просто продолжайте повторять *мантру*. Пусть она сама переходит с уровня на уровень. И если вам удастся в достаточной мере опустошить своё сознание, то, когда вы прекратите повторять *мантру* (если вы окажетесь в состоянии сделать это), вы услышите, как она звучит во Вселенной вокруг вас. *Мантра* подобна ключу, который открывает двери реальности. И поскольку каждый когда-либо раздавшийся звук будет звучать до конца времён, голоса всех, кто читал эту *мантру* раньше, будут вторить вам.

Однажды мне удалось достичь этой ступени в моих практиках. Я творил *мантру* в течение двух дней, и, когда я перестал это делать, она вдруг зазвучала сама, словно вокруг меня столпился весь мормонский кафедральный хор — тысячи голосов со всех сторон, то приближаясь, то удаляясь, читали мою *мантру*. Я чуть умом не двинулся! Я подумал, что меня кто-то разыгрывает, что в соседней комнате играет радио, или ещё что-нибудь вроде того. Я просто не мог поверить, что мне удалось подключиться к той высшей реальности, в которой *мантры* звучат вечно.



Я полагаю, что практики, связанные с чтением *мантр*, могут оказаться весьма полезными для вас. Как и практики жертвоприношения. Обе этих техники — *мантра* и жертвоприношение — помогут вам превратить свою жизнь в священное приношение. Внутри каждого из нас живёт страстное желание завершить круговорот жертвы, о котором мы

говорили выше, замкнуть круг и через принесённую жертву слиться с *Брахманом*, раствориться в бесконечности. С помощью жертвоприношения и *мантры* мы сакрализуем свою жизнь, воплощаем своё желание обрести истинную свободу. Эти практики делают нас соучастниками в благородном деле нашего окончательного исчезновения.

По мере того как я учусь воспринимать свою жизнь как жертвоприношение, всё остальное начинает волновать меня гораздо меньше, чем раньше. Делать что-то для себя теперь уже не так интересно, как отдавать это вверх... вовне... внутрь... Махарадж-джи дал мне имя Рам Дасс, что означает «слуга Господа». Под этим подразумевалось, что отныне моя жизнь посвящена служению Единому. Потом меня спрашивали: «Зачем тебе такое обязывающее имя? Зачем тебе вообще нужно индийское имя? Ты что, не можешь быть просто Диком Алпертом?» Разумеется, я мог быть кем угодно, но имя вроде Рам Дасс на самом деле очень функционально, потому что оно призвано всё время напоминать мне кое о чём... *Рам дасс* значит «слуга Господа». Кто-нибудь зовёт меня: «Рам Дасс!», а я слышу «Слуга Божий!», и это немедленно напоминает мне, чему посвящена моя жизнь — служению, жертвоприношению и трансформации.

Прежде, когда я ещё жил с Махарадж-джи, он, бывало, говорил что-нибудь Рам Дассу, а я в это время был Диком Алпертом, и тогда мне казалось, будто он говорит с кем-то, кто стоит у меня за спиной. Быть может, он говорил с тем, кем я *стану* после того, как перестану быть тем, кто я, *по-моему*, есть. И когда я стану таким, все мои действия будут направлены на внутреннюю трансформацию — и на трансформацию тех, кто меня окружает, разумеется.

Окончательное жертвоприношение, которое мы совершаем, — это принесение в жертву всего того, чем, как мы думаем, мы являемся: нашего тела, наших чувств, наших эмоций, нашей личности. И вместе со всё возрастающей свободой приходит более глубокое постижение *Брахмана*, того, что стоит за всем этим, того, что не есть «я», того источника, из которого всё появилось и продолжает появляться каждое мгновение жизни этого мира.

С полным осознанием этого духовного средоточия Вселенной нам открывается ещё один, ранее неведомый аспект жертвоприношения: оно становится жертвоприношением *формы* как таковой, всех мирских эманации, жизни и бытия — как мы их себе представляем — ради

вечного Духа, как будто мы бросаем всё это туда, внутрь себя, в пламя, которое есть чистый *Брахман*. Все наши усилия, все наши поступки становятся приношением Господу. Мы словно бы выворачиваем себя наизнанку, пока не становимся Атманом, становимся внутренним светом, становимся чистым осознанием, становимся чистым пространством, становимся чистым присутствием, становимся... аххххх!

Отречение и очищение

На всём протяжении Гиты мы постоянно сталкиваемся с рассуждениями о той роли, которую играют в духовной жизни практики, связанные с отречением. Безусловно, они тесно связаны с жертвоприношением; они представляют собой акты очищения, призванные разорвать привязывающие нас ко всему мирскому путы. Гита не уделяет этой теме столько внимания, сколько нам бы хотелось, так как подразумевается, что все её возможные читатели и так прекрасно знают, о чём идёт речь. Гиту писали в расчёте не на наше современное мышление, на ментальность *кали-юги* — тёмной эпохи, в которую мы с вами живём и в которую все люди с головой погрузились в мирское. Гита рассчитана на то, что Арджуна уже знает и давно практикует все те акты очищения, о которых мы с вами только начинаем узнавать.

Очистительные практики — это особые техники, призванные подготовить нам к прямому и непосредственному восприятию *Брахмана*. Это происходит благодаря созданию новых структур, при помощи которых мы можем отстраниться и избежать ловушек мира — всего того, что ежеминутно продолжает творить нам новую карму. Я хочу сказать, что все очистительные ритуалы индуизма (а такие ритуалы есть и в буддизме, и в христианстве, и в исламе, и, практически, в любой другой религии; на самом деле их великое множество), все акты отречения предназначены помочь нам успокоиться и абстрагироваться, перестать постоянно создавать себе тяжёлую карму. Пока этого не произойдёт, мы будем полностью поглощены этим циклом воспроизводства кармы. Каждую выдавшуюся передышку следует использовать для того, чтобы сместить фокус внимания и углубить состояние медитации. А с углублением медитации приходит и высшая мудрость. Это принцип, на котором основываются любые практики.

В некотором роде очищение — тоже фикция. Вот ваше тело как оно есть, ваш разум в его естественном виде, ваши чувства — именно такие, какими вы их испытываете, — и именно здесь находится *Брахман*, именно здесь открывается просветление. Прямо здесь! И прямо сейчас! Не где-то ещё, в другом месте, не в Индии и не в Тибете, не в этой книге и ни в какой другой, не в устах какого-либо учителя. Оно уже здесь, и вы

— уже просветлённый.

Какова же в таком случае цель очистительных практик? Какова вообще может быть цель каких бы то ни было практик? Если каждый из нас — уже *Брахман!* Они направлены на то, чтобы избавиться от всего, что мешает нам *прямо сейчас понять*, кто мы такие. То есть с практической точки зрения мы сталкиваемся здесь с весьма любопытным парадоксом. На одном уровне интеллектуального постижения мы *знаем*, что уже обладаем всеми богатствами — мы *знаем*, что мы — *Атман*, что каждый из нас — Будда, что мы совершенно свободны. Но, заглянув внутрь себя, мы увидим, что, хотя мы всё это *знаем*, мы каким-то образом совершенно в это *не верим*. И здесь-то вступают в силу методики очищения: благодаря им мы попадаем оттуда, где, как мы полагаем, находимся, куда-то в совершенно иное место. И для этого у нас есть все наши практики—*карма-йога* и *джняна-йога*, чтение *мантр* и жертвоприношение, очищение и отречение. Все они созданы специально для того, чтобы каким-то образом помочь нам обойти завал на дороге между *знанием* и *верой*.

Вот несколько *шлок* из Гиты — просто чтобы проиллюстрировать сказанное.

«Ибо тот, кто превозмог все желания и оставил гордыню обладания, достигнет высшего покоя».

«Знай, что истинно отрёкся тот, кто не знает ни желаний, ни ненависти; ибо тот, кто поднялся над противоположностями, вскоре обретёт свободу».

«Когда, погружившись в созерцание, он отвлечёт все свои мысли от чувственных наслаждений, подобно тому, как черепаха втягивает свои члены внутрь панциря, тогда его уделом станет безмятежная мудрость»⁸².

Именно привязанность к чувствам не даёт нам двигаться дальше, и в этом нам может помочь очищение, как рекомендует его Гита; мы отрекаемся от чувств, отвлекая их от привычных им объектов, ибо чувства — материя непостоянная и им свойственно блуждать. Помните о том, что *буддхи*, сиречь душа, может попасть в плен низшего ума, *манаса*, захваченного чувствами, которые прикованы к материальным объектам. Вот как выглядит этот процесс: имеется материальный объект и *воспринимающее* его чувство, далее следует ум, который осознаёт

чувство, и, наконец, высший разум, легко попадающий в ловушку мира, расставленную для него мышлением и чувствами. Если последний сможет преодолеть притяжение чувств, если он отречётся от них и обратится внутрь, то узнает *Атман*. Этот процесс обеспечивается актом очищения.

Мы последовательно и планомерно освобождаем *буддхи* от власти объектов чувств и для этого используем различные подходы. О некоторых из них мы уже говорили — в частности, увести ум от чувств помогает повторение формулы: «Я — не мои глаза... я — не мои уши...» Или мы можем работать с разумом напрямую, как при медитации, успокаивая сознание до тех пор, пока оно не обретёт способность не реагировать на чувственные импульсы. Ещё один вариант — наполнить своё сознание надмирной мудростью Того-что-стоит-за-всем-этим, потому что прикосновение этой мудрости ослабляет пути чувств.

Применяя одну из этих техник — например, медитируя на отстранение от собственных чувств, — мы неожиданно обнаруживаем, сколь суетлив на самом деле наш ум, вечно набитый чем ни попадя. В Индии это называется «обезьяний ум». То же самое происходит, когда мы приступаем к любой другой практике — например, к произнесению *мантр* или молитв. Мы видим, насколько нас отвлекают и рассеивают мирские желания, каждое из которых тянет ум в свою сторону. Мы начинаем искать способы избавиться от этой суеты, и тогда практики очищения и отречения приобретают для нас особую привлекательность и становятся неотъемлемой частью нашей жизни. Мы начинаем уделять больше внимания рациону своего питания и тому, как именно мы заботимся о своём теле. Мы начинаем обращать больше внимания на то, с кем общаемся, о чём думаем, когда не медитируем, чем заполняем свой ум, — ибо понимаем, что из всего этого и получается та каша, которая варится у нас в голове и не даёт погрузиться в настоящую медитацию.

Количество накапливающихся в нас внутренних токсинов поистине поражает воображение. Скажем, вы едете по улице и вас кто-то подрезает. Вы думаете: «Ах, чтоб тебя вот так и вот эдак!», и это уже эманация энергии, которая от одной этой мысли поступает в нервную систему, вступает с ней в резонанс, вызывает прилив гнева и кипение страстей. Пожалуй, это не самый подходящий ментальный фон для продуктивной медитации. Так, может быть, стоит научиться отстраняться

⁸² Бхагавадгита (4:39,5:3,2:58). — Д. Б.

от своего праведного гнева; вместо этого мы можем принять ситуацию и превратить её в подспорье для нашей очистительной практики. Отпуская свой гнев в такой момент, мы зажигаем внутренний огонь, в который бросаем его, словно священное приношение, словно жертву нашему пробуждению. *Свах!*

Так или иначе, но нам придётся жить в этом мире, пока мы не научимся трансмутировать его энергии — *все* его энергии. Мы начинаем отслеживать то, за что цепляется наше сознание, чтобы своевременно освободиться от этого. К примеру, внимательно следим за тем, что пленяет наш разум, мы нередко обнаруживаем там целую коллекцию привязанностей и любимых игрушек. Они притягивают наш ум, ибо «там, где сокровище ваше, и сердце ваше». Так говорил Иисус. Если ваши «сокровища» — это привязанности и имущество, то там же будет и ваше сердце.

Вот, например, у вас есть что-нибудь очень дорогое и красивое. Вы садитесь медитировать, но, прежде чем медитация уведёт вас за пределы привычного мира, у вас наверняка промелькнёт пара мыслей о том, как там ваше сокровище, в безопасности ли оно, надёжно ли заперт шкаф, не ворвутся ли к вам грабители. Цепи *владения* надёжно опутывают нас.

То, чем мы *владеем*, — не обязательно материальные объекты; имущество может быть эмоциональным или интеллектуальным. Вы садитесь медитировать, и тут в голову приходит *отличная идея*. Вы думаете: «О, надо будет не забыть, на этом же можно сделать миллион». Или ещё: «Надо будет запомнить, это же может спасти всё человечество!» Просто прелесть, правда? Потом вы пытаетесь медитировать. Всякий раз, когда ваш ум пытается успокоиться и избавиться от мыслей, вы судорожно хватаетесь за вашу сверхидею — в ужасе, что можете её забыть. Наша вера ещё недостаточно сильна, чтобы понять: если это действительно хорошая идея, она непременно вернётся; для этого нужна действительно глубокая вера.

Со временем мы обретаем способность видеть, как эти пути — будь они физические, интеллектуальные или эмоциональные — не дают нам обрести то, чего мы на самом деле хотим гораздо больше всего, к чему по привычке привязаны. Теперь отказ от материального и психологического имущества приобретает особую привлекательность, ибо за ним стоит особая, ничем не замутненная простота, готовая войти в нашу жизнь. У меня была привычка забивать все углы своего дома какими-то вещами.

Прежде всего, я нуждался в хорошем музыкальном центре. Затем шли мои книги, занимавшие не одну полку. Потом начинались красивые тряпки, мягкие игрушки, тёплые вещи, всякие соли для ванн, благовония, вина, еда — можно было заблудиться в моей пещере с сокровищами.

Но когда начались мои практики, я заметил, что мои потребности становятся всё проще и проще. Мне больше не было нужно всё это барахло. Теперь, когда у меня есть пустая комната с белыми стенами, где можно положить на пол циновку и усесться медитировать, я чувствую себя гораздо более счастливым, чем когда владел кучей всяких красивых вещей. Моя жизнь стала гораздо проще и светлее, ведь я понял: гонка за впечатлениями далеко не так интересна, как то, что происходит, когда мой ум становится тихим, как спокойные воды.

И последнее, о чём стоит упомянуть, чтобы закончить разговор о наших взаимоотношениях с собственностью. Есть время наслаждаться романтикой жизни и всеми теми вещами, которые мы упорно собираем вокруг себя. И есть время отказываться от всего этого и отпускать прежние заботы. И когда-нибудь наступит время, когда мы будем настолько свободны от всего этого, что сможем вновь владеть всем — не привязываясь ни к чему. Мне довелось посетить Свами Муктананду в его *ашраме* в Ганешпури. Придя к нему в комнату, я обнаружил его сидящим на стуле из чистого серебра перед столом из чистого серебра и вкушающим пищу с тарелки из золота высокой пробы. Чтобы просто оторвать этот стульчик от пола, понадобилась бы пара сильных мужчин. Я подумал: «Что же это за йог такой?» А потом я прочитал историю его *садханы*, понял, где теперь пребывает его сознание, и догадался, что вся эта экстравагантная роскошь не значит для него *абсолютно ничего*. И когда в этом мире, который есть *ничто*, люди дают ему золотые тарелки, он просто ест с них. С таким же успехом он мог бы есть с бананового листа⁸³. Какое ему до этого дело?

Я не хочу сказать, что ради слияния с Богом мы должны отказаться от всей своей собственности (хотя Христос прямо говорил: «Возьми всё, что у тебя есть, и раздай бедным»). Всё зависит от того, в какой части цикла мы находимся. Будет просто замечательно, если у вас появится желание пересмотреть свои взаимоотношения со всем, что наполняет вашу жизнь, и нет ли в ней чего-нибудь такого, без чего нам будет гораздо легче. В

⁸³ В Индии в качестве одноразовой посуды традиционно используют листья банана. —Д. Б.

Аштавакрагите сказано: «Мудрец, у которого нет привязанностей, не подвержен страданию, даже если живёт в миру». Прекрасно наслаждаться своим имуществом, своими идеями и чувствами — но только если мы в любой момент можем без сожаления отпустить их. Золотые тарелки? Великолепно. Тарелки из листьев? Просто отлично.



Имущество — только один из примеров. Наши обезьяньи умы похожи на суетливых монстров, которые вечно чего-то хотят, вечно что-то собирают, и всё гребут, гребут и гребут под себя. Чтобы привести всё это в порядок, нужно время; кроме того, не думайте, что суетливый ум легко примет подобную перспективу. И даже если духовное путешествие не научит нас ничему другому, оно, по крайней мере, подарит нам терпение.

Все многочисленные уровни привязанности нуждаются в проработке. Мы приходим в этот мир с набором всех трёх *гун*, всех сил, которые формируют наши желания, страсти, мысли и эмоции. Это часть багажа, с которым мы явились сюда, и, пока мы не покончим со *всеми* своими желаниями, они могут в любой момент вновь захватить над нами власть. В одной из египетских священных книг говорится: «Пусть твоё желание всегда стоит на той же ступени, что и цель. Если ты желаешь сверхчеловеческих радостей, будь готов принять сверхчеловеческие силы в своё человеческое тело, и помни, что от вершины до бездны — один шаг». Или как говаривал мой учитель Хари Дас: «Даже если святому девяносто три, он не может считать себя в безопасности» — имея в виду, что мирское способно вдруг появиться в любой момент и предъявить свои права.

До самого конца нашей *садханы*, пока у нас вообще *кто-то* дома, мирское таится где-то поблизости, готовое при первой же удобной ситуации броситься в бой. И в нашей собственной битве на Курукшетре, которая непрерывно идёт у нас в душе, мы бьёмся именно с этим зовом природы. Для того чтобы поймать наше внимание, желания используют это с его инстинктами выживания и воспроизводства. Если мы практикуем отречение, то должны быть готовы к могучим приливам этих желаний. В этом-то и состоит цель практики — научиться распознавать влияющие на нас силы, чтобы иметь возможность нейтрализовать их.

Многие воспринимают слово «отречение» в таком контексте: мир

плох, и потому мы должны отвергнуть его. Это понимание абсолютно неверно. Проблема не в том, что мир есть зло, но в том, что *мы слишком к нему привязаны*. Мы связаны своими привязанностями по рукам и ногам и пытаемся избавиться от этих пут, используя специальные техники. Упражнения, связанные с отречением и очищением, призваны помочь нам в этом. Задача, достойная Гуддини, ей богу!

Так что дело не в том, что мир — это зло, а в том, что нам нужно как-то справиться со своими желаниями, чтобы они не доминировали над нашим сознанием всё время, и поэтому отречение не имеет ничего общего с попытками стать «хорошим парнем». Это не *хорошо* — отказаться от секса или держать пост; мы отрекаемся не для того, чтобы стать *хорошими*, — это бы значило застрять в ловушке под названием *самвик*, то есть в стремлении быть милым и положительным. Мы отрекаемся лишь потому, что *хотим* кое от чего избавиться. Мы делаем это потому, что видим свои пути и решили открыться возможностям, гораздо более интересным, чем просто шанс получить немедленную награду. Мы практикуем отречение, когда желание продолжать путь в нас сильнее, чем желание выпить ещё одну банку ледяной колы.

Мы не раз проводили психологический эксперимент под названием «отложенная награда». Вопрос в том, согласен ли человек отказаться от маленькой конфетки сейчас, если ему пообещать, что позже он получит большую; насколько большой должна быть эта вторая, чтобы ради неё отказаться от первой, и насколько поздно испытуемый её получит, ну и весь этот экспериментальный бред. Главный вывод, к которому мы пришли, заключался в следующем: современное общество представляет собой отличную тренировочную площадку для сознательного отказа от немедленной награды — но только ради того, чтобы завтра получить эту же награду в удвоенном размере.

Практики отречения, с другой стороны, отражают некий «просвещённый эгоизм». Мы занимаемся практикой не для того, чтобы завтра получить конфету побольше; мы делаем это, когда видим, что наша привязанность к желаниям неизбежно приведёт к усилению страданий. В тот миг, когда мы видим это, мы принимаем решение избавиться от них. Это отречение не является результатом страха или чувства вины, всяких там «должен — не должен»; его источник — мудрость.

Наша культура не питает особого уважения к путям, связанным с

самоотречением. Наша культура построена на принципе «чем больше, тем лучше, а главное — прямо сейчас». Ганди писал: «Суть и смысл цивилизации состоит не в умножении желаний, но в сознательном и добровольном отказе от них». Такую идею, конечно, непросто продать у нас на Западе, где всё направлено на то, чтобы раздувать пламя желаний. Возьмём, например, рекламу — она основана на принципах, прямо противоположных тем, о которых мы говорим. Она строится на том, чтобы заставить нас чувствовать себя всё более и более неудовлетворёнными, заставить нас хотеть всё новых и новых вещей, которые якобы смогут нам это удовлетворение принести. Каждые пять минут на экране телевизора появляется новое утверждение, призванное вселить в вас ещё одно желание: «Если у вас этого ещё нет, как вы можете быть счастливым? Вы *должны* хотеть этого! Вы *должны* это получить, ведь вы этого достойны!»

По меркам Ганди, наша страна со всем её достатком и избытком всё ещё недостаточно цивилизована. Если посмотреть, что люди в Америке делают со своими огромными состояниями, то окажется, что они используют свои деньги, чтобы получить возможно больше чувственных удовольствий. А потом, пресытившись этим и начиная чувствовать неизбежное угасание всех желаний, они не знают, куда им податься. Это настоящий тупик, из которого нет и не может быть выхода, поскольку всё тленно и всё проходит.

Увидев и поняв это, мы чувствуем естественное желание прекратить этот процесс. Но, ступив на этот нелёгкий путь, мы иногда забегаем вперёд и начинаем отрекаться от всего только для того, чтобы стать «хорошими» и «правильными», а не потому, что эти желания мешают нам идти дальше и мы хотим с ними покончить. Мы просто пытаемся бежать впереди паровоза.

У меня есть собственное, полученное на опыте представление об этих двух мотивациях и о разнице между ними. Я держал пост, что по сути своей тоже есть одна из форм отречения (мы отказываемся удовлетворять своё желание есть). Пост был особенно интересен для меня, потому что у меня всегда были особые отношения с едой. От мамы я научился ставить на одну доску любовь и еду, так что к десяти годам я уже носил брюки размера XL, сильно растянутые на заднице. На пути еды я достиг значительных высот!

А потом наступил 1967 год, и я оказался в одном храме в Индии. Я

заметил, что вокруг все много постятся, и спросил у своего учителя: «Хари Дас, а мне можно поститься?» (На самом деле, я это не сказал, а написал на грифельной доске, которую повсюду таскал с собой, так как в то время мы соблюдали обет молчания.) Хари Дас ответил: «Если хочешь». Я спросил: «Сколько мне поститься?», и он ответил: «Четырёх дней будет вполне достаточно». «А ты сколько постишься?» — не отставал я от него. «Девять дней на каждое новолуние». Тогда я подумал: «Ага, если он может поститься девять дней, то я тоже смогу», и написал ему: «Я буду поститься девять дней». Я чувствовал себя очень святым.

Пришло время, и я начал пост. Девять дней я не мог думать ни о чём, кроме еды. Я думал об обедах на День благодарения, которые мама устраивала, когда я был маленьким; мне виделась жареная индейка и сладкий картофель, и суфле из алтея, и всякие начинки для пирогов, и как пахнет подливка. И каков на вкус первый кусочек — я проживал это со всей силой воображения снова и снова. Я думал обо всех ресторанах, в которых успел побывать в Соединённых Штатах, о крабах в «Северо-западе», о стейке в «Ориджинал Джо» в Сан-Франциско, о рыбе, тушеной в белом вине в новом Орлеане, о лобстерах по-саваннски в Бостоне — боже мой! Я годами был ужасным гурманом, так что теперь мне, к несчастью, было о чём вспомнить.

Пост я всё-таки завершил. Прошло девять дней. Оставался только один интересный вопрос: изводя постом своё тело, что внутри себя я кормил всё это время?

Три месяца спустя, когда я предпринял свой второй девятидневный пост, всё прошло уже гораздо лучше. (Лучше — вот ещё одна индульгенция эго!) Теперь я провёл всё это время, размышляя о еде, которую имел право вкушать, будучи йогом. Я думал о шпинате с ломтиком лимона сверху, об источающих пар рисовых колобках, о горячих свежих *чанати* (лепёшках) и молоке. Я постился, думая: «Ну разве я не молодец? Я держу девятидневный пост, как говорится в священных книгах. Я того и гляди стану великим *хатха-йогом*».

Шло время и вот, несколько лет спустя, я снова оказался в Индии. Мы с несколькими друзьями остановились в маленькой деревне; всё, казалось бы, говорило в пользу ещё одного девятидневного поста. Но на этот раз я даже не замечал, что держу пост, за исключением полуденных часов, когда было разрешено выпить немного воды с лимоном или имбирного чая. Просто вместо еды я занимался какими-то другими

вещами. Где-то на середине поста я подумал: «Так вот что такое пост. Ну и дела!» Пост — это не отказ от еды; пост — это отказ от голода. До сих пор я был совершенно не в состоянии этого понять, потому что мой ум был занят мыслями о *тапасье*, о суровых лишениях, которым я себя подвергаю.

Я пришёл к выводу, что настоящая *тапасья* начинается, когда вы настолько мысленно готовы к ней, что любое ваше действие становится ею. Мы совершаем её радостно, с чувством: «Да! Вот оно! Пусть так всё и будет!», с чувством: «О! Теперь я свободен от этого!» Это действительно освобождение, а не самоотрицание. Рамана Махарши говорил: «Я *просто не ем*, а все говорят, что я держу пост». Вот в этом-то и состоит сущность *тапасьи*. Пока мы думаем, что предаемся суровому аскетизму: «Посмотрите на меня! Я отрекаюсь от мира!» — это всего лишь ещё одна игрушка эго. Можно сколько угодно думать, что мы от чего-то отрекаемся, — если всё сказанное выше действительно происходит, мы только обеими руками набиваем закрома эго новым добром.



На Востоке все многочисленные системы йоги строятся вокруг практик очищения и отречения. Одна из них в индуистской традиции носит название *аштанга-йога* — «восьмичленная йога». Она была введена Патанджали где-то в III—IV веках нашей эры, но явилась результатом гораздо более древних практик. *Аштанга-йога* представляет собой структурированную последовательность шагов, при помощи которых можно привести в порядок разные части игры, в которую мы играем. Это полная и подробная карта, пользуясь которой можно прийти к Богу и, познакомившись с ней поближе, понять, каким образом практики отречения работают в контексте общей системы йоги.

В *аштанга-йоге* существует детально разработанная программа очищения и соблюдения правил. Это два краеугольных камня *аштанга-йоги*, которые носят названия *яма* и *нияма* соответственно.

Пять *ям*, или пять самоограничений, суть следующие: не наносить вреда, не лгать, не красть, не поддаваться похоти и жажде обладания вещами. Пять *ням*, или предписаний: чистота, довольство тем, что есть, дисциплина, изучение священных текстов и смирение перед Богом.

После *ям* и *ням* идёт третья часть — принятие ритуальных поз,

или *асан*, что мы в просторечии чаще всего и называем *хатха-йогой*.

Далее идёт *пранаяма* — дыхательные упражнения, которые тоже традиционно считаются частью *хатха-йоги*. Это четвёртая часть.

Вторая четвёрка вся связана с медитацией. Сначала идёт *пратьяхара*, начальная стадия медитативной практики, которая подразумевает отрешение сознания от чувств. Мы постепенно уводим сознание вглубь, пока не будем в состоянии созерцать игру собственных чувств, в то же время сохраняя фокус внимания на дыхании. Следующие три части *аштанга-йоги*: последовательно углубляющиеся уровни медитации, которые называются *дхарана* (концентрация), *дхьяна* (глубокая медитация) и *самадхи* (Единство), которые и приведут вас прямоиком к *Брахману*.

Именно такой порядок восьми фаз далеко не случаен. Первые ступени должны обязательно предшествовать последующим. Ни в коем случае нельзя перепрыгивать через этапы. Когда я был в Индии, Махарадж-джи как-то сказал мне: «Никто больше не занимается *хатха-йогой*». Я был очень удивлён: «Но, Махарадж-джи, — сказал я, — в Америке она очень популярна». На что Махарадж-джи возразил: «Нет, никто больше не практикует *хатха-йогоу* правильно, потому что она подразумевает, что вы уже соблюдаете все *ямы* и *ниямы*, а этого никто не делает ни у вас, ни здесь».

Так что существует восемь последовательных ступеней *аштанга-йоги*, и из них именно первая ступень, *яма*, имеет отношение к практикам отречения. Вы только представьте себе: мы считаем, что уже так далеко продвинулись по духовному пути, потому что практикуем отречение, а на самом деле это только *первая* ступень лестницы! Мы с вами — всего только первоклашки!

Яма, как мы уже говорили, включает пять пунктов: не проявлять насилия, не лгать, не красть, не испытывать похоти, не включаться в отношения получения-и-отдачи. Пять «нет». По-индийски они называются *ахимса*, *сатья*, *астейя*, *брахмачарья* и *апариграха*. Всё это звучит очень хорошо даже с западной точки зрения. Вопрос только в том, что будет, если мы попытаемся *жить* согласно этим заповедям? Начнём с самой первой: ахимса — «не убий», предмет, на который я, честно говоря, не обращал особого внимания, поскольку Гита вся — о войне. И всё-таки вот она — одна из предпосылок игры, первый шаг по пути *аштанга-йоги*: «не убий» и всё тут. И что нам теперь с этим делать? Как

это сочетается с битвой на Курукшетре, с Кришной, который убеждает Арджуну поскорее вступить в бой? Другими словами, может ли человек, придерживающийся ненасилия, совершить насильственное действие?

Махатма Ганди был одним из главных провозвестников ненасилия, и это не мешало ему работать с Гитой и жить по ней всю свою жизнь. Естественным образом возникает вопрос, не парадоксально ли это. Ганди говорил: «Когда была написана Гита, люди верили в *ахимсу*, но войны не только не были под запретом, но и никому даже в голову не приходило, что война и *ахимса* как-то противоречат друг другу»⁸⁴. Полагаю, вам придётся как следует поднапрячься, чтобы понять, как такое возможно — как люди могли не видеть никакого противоречия между войной и *ахимсой*. Однако далее Ганди заявляет: «Но после сорока лет непрерывных попыток построить свою жизнь в соответствии с учением Гиты я со всем смирением пришёл к выводу, что полное отречение невозможно без соблюдения абсолютной *ахимсы* по отношению ко всем формам бытия»⁸⁵. Другими словами, Ганди делает здесь для Гиты исключение; в споре, можно ли совершать насилие и при этом не нарушать *ахимсы*, он однозначно заявляет, что нельзя, что бы там ни говорила Гита. Мне кажется, что гуманистическое и мистическое значения этой предпосылки несколько расходятся между собой. Сострадание гуманиста — это чувство, испытываемое смертным человеком. Сострадание мистика созвучно Вселенной, которая создаётся, живёт и разрушается. Сострадание Кришны недоступно человеческому уму. Есть разные уровни мудрости, и мне вовсе не кажется невероятным, что хирург проводит операцию и причиняет пациенту боль, чтобы облегчить его страдания, то есть совершает над ним насилие ради определённой цели. Для того чтобы уничтожить иллюзию отдельного «я», Кришна вполне мог создать сценарий, который мы, люди, всё ещё идентифицирующие себя со своими якобы отдельными и независимыми «я», сочли бы ужасающим, — например, такой, как война.

Всё не так-то просто. Работая с *ахимсой*, мы, так или иначе сталкиваемся с теми силами природы, которые воплощает Шива — тот аспект Бога, который заведует хаосом и разрушением. Мы должны стараться придерживаться *ахимсы*, но в то же время почитать и *дхарму*,

⁸⁴ Цит. по: Mohandas Gandhi, *Epigrams from Gandhiji*, compiled by S.R.Tikekar.

⁸⁵ Цит. по: Mohandas Gandhi, «*The Gita According to Gandhi*», in a translation which appeared in the columns of *Young India* on June 8, 1931.

которая иногда может требовать насилия. Всё, что мы можем сделать в данной ситуации, — это возможно внимательнее прислушиваться к тому, каков должен быть наш следующий шаг.

Наши попытки практиковать *ахимсу* осложняются кучей сложностей и противоречий. Например, довольно долгое время я был вегетарианцем и думал, что практикую *ахимсу*. Молоко я, тем не менее, употреблял. И вот как-то на уикенд я отправился навестить Кена Кизи на его ферме в Орегоне. Кен знал, что я вегетарианец, но сам им, естественно, не был. Зато был большим шутником. Он позвал меня на прогулку по окрестностям, завёл в хлев и показал, как доят коров. Я восклицал: «О, как красиво!» Потом он провёл меня по саду. «О, как тут прекрасно!» Потом он привёл меня в поле, где я увидел двух огромных буйволов. «Что ты собираешься с ними делать?» — наивно спросил его я. «Мы их откармливаем, чтобы потом зарезать и съесть», — добродушно отвечал Кен. Я пытался вести себя круто, и потому сказал только: «Да ну? О'кей». Но он решил окончательно достать меня. «Вот этот особенно хорош, — сказал он, глядя одного из них по голове, — из него получатся отличные стейки». И показал, из какой именно части быка получатся хорошие стейки. Тем временем я смотрел в глаза животному, стараясь транслировать ему волны любви, как нас учили.

Потом Кен посмотрел прямо мне в глаза и сказал: «Ты же пьёшь молоко. Если тебе нужно молоко, то придётся смириться с быками». Тут до меня наконец дошло. Я не вырос на ферме, так что мне это было просто невдомёк: чтобы корова давала молоко, ей нужно время от времени беременеть и рожать телят, а половина помёта, как правило, мужского пола. И что, спрашивается, с ними делать? Можно кормить их, пока они не умрут естественной смертью, но это не самый лучший выбор. Вот так оно и получилось: я был вегетарианцем, тем не менее судьба этих двух быков касалась и меня.

У меня были любимые сандалии, которые я привёз из *ашрама* Ганди; на каждом был маленький штампик, говоривший о том, что они «сделаны в *ашраме* Ганди». Это означало, что они использовали только кожу коров, которые умерли естественной смертью. То есть они не убивали корову, чтобы получить её кожу; корова умирала сама по себе, так что йоги могли без зазрения совести носить эти сандалии. Хотя это выглядит немного... как бы это сказать... А теперь у нас ещё есть эта новая информация про то, что растения чувствуют, когда к ним подносишь

нож, — так что, если всё это принимать во внимание, диета без насилия становится бедноватой, правда?

Я могу только предположить, что, практикуя *ахимсу*, нужно делать всё, что вы делаете, максимально *осознанно*. Когда американские индейцы убивают зверя в пищу, они всякий раз предлагают его как жертву своим богам и благодарят зверя за то, что он отдаёт им свою жизнь. Они убивают, чтобы выжить, чтобы иметь возможность выполнить то, что им суждено, и это пребывает в гармонии с их пониманием законов природы. Именно это и есть осознанное действие.

Хотя я и не думаю, что выбор «духовной» диеты должен подчиняться каким-то непреложным правилам, тем не менее по мере прохождения различных стадий йогического пути наше тело и его физические потребности могут очень сильно измениться, а вместе с ними изменится и диета. Пока мы не выбрались из ловушки мирских мыслей и мирских тяжёлых эманации, нашему организму требуется одобренный Всемирной организацией здравоохранения рацион: определённое количество белков и углеводов, витаминов и минералов и т. д. Когда мы становимся легче и спокойнее, когда укрепляется наша связь с иными планами мироздания, мы обнаруживаем, что теперь можем работать с другими видами энергии, и это тоже меняет нашу диету. То, что мы ели раньше, теперь кажется слишком тяжёлым, и мы начинаем питаться, например, только злаками, фруктами, овощами и молочными продуктами. А потом, возможно, и молочные продукты станут для нас слишком тяжёлыми, а за ними и злаки, и останутся одни только овощи, фрукты и орехи. Может быть, отпадут даже овощи, и мы станем исключительно фруктоядными. Постепенность соблюдена, мы здоровы и чувствуем себя отлично. Если вчера вы ели гамбургеры, а сегодня вдруг решили перейти на фрукты, то можете серьёзно заболеть. Однако, если бы вам это было действительно нужно, переход прошёл бы быстро и естественно, и ничего плохого с вами бы не случилось.

Если вы растёте духовно, то можете питаться одним только святым духом, подобно христианской святой Терезе Ньюман⁸⁶, которая в течение

⁸⁶ *Тереза Ньюман* (род. в 1898) — католическая монахиня из Баварии, которая в течение многих лет совсем не принимала пищи. Этим же была известна индийская йогиня Гири Бала. Сейчас существует секта бретарианцев (от англ. *breath* — дыхание), чей основатель Уайли Брукс призывает своих последователей по возможности (а в идеале — совсем) отказаться от пищи,

двенадцати лет съедала только одну облатку для причастия в день — и чувствовала себя при этом превосходно. Когда её спрашивали: «Как это возможно? Что же поддерживает вашу жизнь?», она отвечала: «Я живу светом».

А почему бы нет? Растения ведь так и делают: хлорофилл, солнечный свет, трансформация энергии — когда вы достигаете соответствующего уровня, энергия есть энергия, в каком бы виде она ни пребывала. Из чего мы можем извлекать энергию, зависит только от того, какие рецепторы у нас открыты. И здесь-то вступает в дело очищение — именно благодаря ему мы получаем возможность работать с более тонкими энергиями. Если вы превратились в сосуд для трансмутации энергии, то сможете брать энергию откуда угодно и преспокойно жить на ней.

Но, так или иначе, мы те, кто мы есть, и знаем только то, что знаем. И большинству из нас до святой Терезы ещё очень далеко. Я делаю всё, что могу, чтобы отказаться от насилия в доступных мне пределах. Я всеми силами стараюсь создавать как можно меньше ситуаций, в которых мне пришлось бы кого-то убивать, чтобы поддержать или обеспечить моё существование. Самое забавное, что, несмотря на всё это, я больше не вегетарианец. Я прекратил есть мясо, птицу, рыбу и яйца сразу после того, как встретил Махарадж-джи, но через некоторое время задумался, что где-то в глубине души я попался в капкан своего вегетарианства, своей «правильности», и решил сделать себе подсечку. Поэтому я прекратил быть вегетарианцем — просто взял и прекратил. А если уж делать это, то с максимальной помпой, и поэтому, принимая во внимание моё еврейское воспитание, я покончил с диетой, откушав свиные ребрышки и нанеся своей праведности удар по двум направлениям сразу.

Я нашёл китайский ресторан, зашёл туда и заказал свиные ребрышки. Официант поставил передо мной блюдо, и я благословил его. Я нарочно благословлял его очень долго; я символически предложил кушанье Махарадж-джи и сказал: «Я понимаю, ты думаешь, что это как-то странно... но вот так уж оно вышло. Ты читаешь в моём сердце и знаешь, почему я так поступил. А теперь... я просто это съем!» Затем я достойно угостился ребрышками, каждый кусочек которых был просто восхитителен — я до сих пор помню это!

перейдя на потребление питательных элементов из воздуха и солнечного света.
— *Прим. перев.*

За едой я заметил, что за пару столов от меня сидит какой-то человек в костюме, при галстукe и золотых наручных часах. Всё время, пока я ел, он пил чай и пристально смотрел на меня. Когда я закончил, он подошёл к моему столику и сказал: «Можно я присяду на минутку?» «Валяйте», — ответил я. «Я коммивояжёр из Бостона и занимаюсь продажей электроники. Я уже собирался уходить, когда вам принесли еду. И вы знаете, я увидел, как вы благословляете еду, и просто не мог оторвать глаз. Это было... ваше благословение было таким мощным, что я оказался просто не в силах уйти, не поговорив с вами». Оказалось, что он — христианин фундаменталистского толка, и мы с ним полтора часа проговорили о Библии и Христе, выпив невероятное количество чая. В конце беседы он сказал: «Я очень рад, что познакомился с вами, это было просто замечательно. Но у меня есть ещё один вопрос. У меня всегда была куча вопросов относительно диеты — что мне следует есть, а что не следует, — и мне просто любопытно, а как питаетесь вы? Какой диеты вы придерживаетесь?» Я в смущении опустил глаза: передо мной было блюдо с красовавшейся на нём кучей костей. Я бы отдал всё на свете, чтобы иметь возможность оттолкнуть его и сказать: «Это не моё. Разумеется, я вегетарианец». Но блюдо никуда не делось. Мне пришлось посмотреть фактам в лицо.

Когда я ещё был вегетарианцем, как-то во время пребывания в Индии я остановился в отеле под названием «Пэлэс Хайте»; неподалёку в цирке Коннот была хипповая тусовка. Оказалось, что окна моего номера выходят как раз на ресторан отеля, в котором (поскольку индийцы в Дели пытаются жить на западный манер) подавали цыплят. Каждый день часа в четыре на задворках ресторана в массовом порядке сворачивали шеи цыплятам, которых должны были приготовить на ужин. Мы приходили домой после тура по магазинам и ложились отдыхать, и вдруг — хрясь, хрясь, хрясь — *кооооок!* Вся моя трусливая карма тут же уселась в ряд на насест и выжидательно уставилась на меня. Перед моим мысленным взором с ужасающей красочностью предстали все мои воскресные обеды с жареной курятиной. Много обедов день за днём...

Самое интересное, что даже после этого случая, я иногда навевывался в «Полковника Сандерса»⁸⁷. Я сознаю весь ужас этого — я имею в виду не только физический ужас при мысли о том, как забивают и готовят

⁸⁷ Американская система ресторанов фаст-фуда, где готовят преимущественно блюда из цыплят. Конкурент Макдональдса. — *Прим. перев.*

цыпляют, но и абсурдность факта, что я прошу кого-то убить цыпленка, живое существо, чтобы я мог его съесть. И, тем не менее, я его ем. И мне вкусно. И я продолжаю жить с этим ужасом.

Я больше не могу притворяться святым. Я могу быть только тем, кто я есть. На самом деле, я не *одержим желанием* съесть цыпленка, и всё-таки я его ем. И кто знает, что по большому счёту приведёт к большому насилию — съесть цыпленка или не съесть его? В чём будет больше *ахимсы*? Быть может, отказавшись есть мясо, я непроизвольно погружусь в пучину разочарования и садистских фантазий, психологически уничтожая всё вокруг себя и умножая негативную карму только потому, что отказал себе в том последнем цыпленке. Это не оправдания, а практические соображения. Я просто хотел поделиться с вами психологической дилеммой, с которой мы сталкиваемся каждый раз, когда отрекаемся от чего-нибудь — или, наоборот, не отрекаемся. Вот в чём состоит важность и сложность всех тех практик, о которых мы с вами говорим.



Мы познакомимся с остальными *ямами* немного быстрее, потому что практики, подобные *ахимсе*, нужно рассматривать максимально подробно, чтобы попробовать их, так сказать, на вкус. Давайте разберёмся с теорией, покамест не вдаваясь в противоречия, с которыми всегда сталкиваешься, когда пытаешься сделать эти практики частью своей повседневной жизни.

Вторая яма — *сатья*, или правдивость. Ганди говорил: «Правда есть Бог и Бог есть правда». Он всегда пытался жить возможно ближе к правде. Как-то раз к нему пришла женщина с юным сыном. Она сказала ему: «Махатма-джи, пожалуйста, скажите моему мальчику, чтобы он прекратил есть сахар». «Приходите через три дня», — сказал им Ганди. На четвёртый день женщина с сыном вернулись, и Махатма Ганди сказал мальчику: «Прекрати есть сахар!» Мать очень удивилась и спросила его: «Но почему нам надо было прийти через три дня только для того, чтобы вы сказали это моему сыну?» «Потому что три дня назад я сам ещё не прекратил есть сахар», — просто ответил ей Ганди. Это задаёт нам весьма жёсткие рамки. Именно такого высокого уровня честности нужно требовать от самого себя. Практика *сатьи* подразумевает жизнь в согласии с внутренней правдой.

В той точке пути, где большинство из нас находятся, у нас нет достаточно прочной связи с Истиной, которая работала бы на каждом уровне, поэтому мы учимся быть правдивыми, начиная здесь и сейчас, именно в тех условиях, в каких живём. Мы учимся слушать голос правды и жить по нему, даже если это требует некоторой платы. Однажды Махатма Ганди возглавлял священную процессию. К концу первого дня он созвал своих помощников и сказал им: «Всё неправильно. Это паломничество вообще не кажется мне хорошей идеей. Давайте всё отменим». Помощники очень расстроились и сказали: «Но Ганди-джи, как же так! Люди собрались со всей округи, чтобы принять участие в этом паломничестве. Мы не можем сказать им, чтобы они расходились!» Ганди ответил: «Мне не известна абсолютная истина — её знает только Бог. Я же человек и потому знаю только относительную истину, а она меняется день ото дня. Я должен слушаться истины, а не совести». Вот так-то! Я должен слушаться своей истины, даже если для этого мне придётся измениться.

Нередко обнаруживается, что ради того, чтобы придерживаться своей внутренней правды, приходится меняться — и подчас довольно сильно. Найти свою *дхарму* — почти как поймать листок в реке; он не стоит на месте, а подскакивает на волнах и крутится в водоворотах. Вы думаете, что знаете, куда ведёт ваш путь. Вы только что собрали своё новое снаряжение, у вас есть всё, что нужно для похода, и вы уже готовы пуститься в путь — и вдруг всё снова мёртво, и пусто, и серо, и во всех этих игрушках нет никакого смысла. Что бы будете делать в такой ситуации? «Я должен слушаться истины, а не совести». Сдайте снаряжение в ближайший эконом-магазин Армии Спасения и идите дальше. Через некоторое время вы начнёте просто брать его напрокат, вместо того чтобы покупать, ибо поймёте, что на каждый поход у вас очень, очень мало времени, а снаряжение для каждого нужно своё. Просто теперь вы будете крепко держаться за свою внутреннюю правду, а она «меняется день ото дня».

Махарадж-джи всегда побуждал меня говорить правду. Наш стандартный диалог на эту тему выглядел так:

— Рам Дасс, говори правду.

— Да, Махарадж-джи.

Иногда его место занимал другой излюбленный диалог. Он вызывал меня «на ковер» и говорил:

— Рам Дасс, отринь гнев.

— Да, Махарадж-джи. Звучит хорошо — отринь гнев!

Оба этих диалога повторялись каждый день раз по двадцать:

— Рам Дасс, говори правду.

— Да, Махарадж-джи.

— Рам Дасс, отринь гнев.

— Да, Махарадж-джи.

В наш храм повадились ходить толпы европейцев. Это была моя вина — Махарадж-джи просил меня никому о нём не рассказывать. Я, естественно, всё разболтал, и они понаехали со всех сторон. Они всё время тусовались вокруг меня, и мне это порядком надоело, потому что я хотел тусоваться с индийцами. Я уже начинал их всех тихо ненавидеть.

Тут я вспомнил инструкции Махарадж-джи и сказал себе: «Правда сейчас в том, что мне не нравятся все эти люди». С другой стороны, Махарадж-джи велел мне отринуть гнев. С третьей стороны, раньше я всю жизнь старался быть милым и хорошим и притворялся, что всё в порядке, когда просто кипел от ярости; я всегда отказывался от своей внутренней правды, чтобы не выказать своего гнева. Поэтому я решил: «Почему бы сейчас мне не поступить по-другому? Для разнообразия я скажу правду, а правда в том, что я терпеть не могу всех этих людей».

И вот я стал *очень* честным. Когда кто-то входил ко мне в комнату, я смотрел на него и говорил: «Убирайся отсюда к чертовой матери! Меня от тебя тошнит!» «Но что я сделал?» — вопрошал несчастный. «Откуда я знаю? — отвечал на это я. — Ты какой-то слишком хороший». Через пару недель такой «тотальной честности» они перестали со мной разговаривать и уже потихоньку составляли заговор, как бы кинуть меня в озеро.

Мы, западники, жили в отеле в городе и каждый день ездили в храм на автобусе. Случилось так, что как раз в это время я придерживался *тапасы* (аскезы), которая состояла в том, что мне нельзя было прикасаться к деньгам. Это очень интересное самоограничение, потому что вы вдруг понимаете, какую огромную власть над вами имеет бренчащая в кармане мелочь. Отсутствие денег сразу выбивает вас из привычной колеи. Если у вас нет денег, вы не можете даже купить себе стаканчик мороженого. Кроме того, это порождает зависимость; вам

нужен человек, который станет носить ваши деньги, если вам понадобится пообедать или проехаться на автобусе. Но на тот момент я был настолько по уши в своей «тотальной честности», что сам не позволил бы никому платить за мой проезд в автобусе; это означало, что в храм (а он был в восьми милях от отеля) я пойду пешком.

Ну я и пошёл. На самом деле это была прекрасная прогулка по зелёным холмам и лесам, но я был так зол на всех и каждого, что мне было не до красот природы. Всю дорогу до храма я был занят своим гневом, потому что все эти гады сейчас сидели там, наслаждаясь обществом Махарадж-джи, а я уже который час тащился туда пешком — и всё это потому, что был настолько совершенен, что не имел права прикасаться к деньгам. И, тем не менее, я никому из этих ублюдков не позволил бы платить за мой билет...

К тому времени, когда я добрался до храма, *я уже весь кипел*. Они как раз только что закончили обедать. Один из ребят — на которого я, надо сказать, *особенно злился* — принёс полную тарелку еды и поставил передо мной. Я не был намерен принимать пищу из его рук и потому взял тарелку и швырнул ему в лицо.

Махарадж-джи, который наблюдал всю эту сцену, велел мне подойти к нему и сесть у его ног. Он спросил: «Рам Дасс, тебя что-то беспокоит?»

Я ответил: «Да. Я не выношу *адхармы*. Я не выношу её в любом из нас, потому что из-за неё мы остаемся пленниками иллюзий. Я не выношу её в них — все они нечисты! Я не выношу её в себе. На самом деле я ненавижу всех на свете — кроме тебя». И тут я разрыдался — то есть по-настоящему разревелся, со слезами и воплями. Махарадж-джи попытался меня успокоить; он погладил меня по голове, велел принести молока и напоил меня им. Он тоже плакал, а я всё рыдал и рыдал. Когда я наконец-то закончил, он сказал мне:

— Я ведь, кажется, велел тебе ни на кого не сердиться.

— Да, но вы также велели мне говорить правду, а правда в том, что я сержусь.

Тогда он наклонился ко мне, почти упёршись носом мне в нос, и тихо сказал:

— Отринь гнев и говори правду.

Я уже было раскрыл рот, чтобы возразить, но тут у меня в голове что-

то щёлкнуло, и я увидел свою ошибку. Я хотел сказать ему: «Но это же не буду я». В этот момент перед моим внутренним взором предстал гроб, и это был образ того, чем я, по моему мнению, являюсь. Смысл же сказанного Махарадж-джи был таков: «Я говорю тебе о том, кем ты станешь после того, как перестанешь быть тем, кто, как ты *думаешь*, ты есть».

Тогда я посмотрел на всех этих людей, которых я искренне ненавидел, и понял, что на каком-то другом уровне, отстоящем от этого на толщину крыла бабочки, я всех их безумно любил. Я вдруг понял, что единственной причиной моего гнева было то, что у меня имелось своё жёсткое представление о том, как всё должно быть, — весьма отличное от того, как оно всё было на самом деле. Как можно сердиться на кого-то за то, что он является самим собой? Это похоже на попытку перехитрить Бога. Все таковы, какими их создал Господь — на что же тогда злиться? Вам кто-то лжет? Да он просто выполняет свою карму. Зачем же тогда расстраиваться?

Ожидания — вот в чём наша вечная проблема. В следующий раз, когда начнёте злиться, присмотритесь повнимательнее, на что вы, собственно, злитесь. Причина вашей злости в том, что Господь создал этот мир не таким, каким, по вашему мнению, его нужно было создать. Но ведь Господь создал мир именно таким, каким Он его создал! Итак, *сатья* требует, чтобы во всех своих действиях: в общении с другими людьми, в следовании своим духовным путём — словом, во всём мы всегда старались придерживаться правды. Махарадж-джи сказал мне: «Правда — вот самая трудная *танасья*». Это действительно самое тяжёлое послушание, которое очень непросто выполнять. Ещё Махарадж-джи говорил: «Люди станут тебя ненавидеть за то, что ты говоришь правду». Иногда так оно и есть. «Люди будут смеяться над тобой и презирать тебя, — сказал он. — Они могут даже убить тебя, но ты всё равно должен говорить правду».

Проблема в том, что мы можем начать говорить правду, только когда перестанем идентифицироваться с той частью себя, которую, как нам кажется, мы должны всеми силами защищать. Если мы *боимся*, что над нами станут смеяться, нас будут презирать, нас убьют, наконец, — мы не сможем говорить правду. Мы не можем говорить правду, пока защищаем свои позиции. Только когда мы осознаем, что на самом деле вовсе не так беззащитны и ранимы, как думаем, мы сможем *позволить себе* говорить

правду. Представим, что я сказал вам правду, а вам она не понравилась, и поэтому вы встали и вышли из комнаты. Это ваша проблема, а не моя. Но если мне нужна ваша любовь, я не могу рисковать вашим расположением и, следовательно, не могу говорить вам правду. Пока мне что-то от вас нужно, я не могу быть с вами совершенно честным. Поэтому для того, чтобы сказать вам правду, я должен отказаться от этой необходимости внутри себя. Вот почему *сатья* есть практика отречения; нам предстоит отречься от привязанностей, которые мешают нам говорить правду.

Во всём этом есть один совершенно потрясающий момент: когда вы живёте в истине, по-настоящему живёте в истине, ваши слова приобретают силу (и это на самом деле так) столь великую, что в буквальном смысле исполняются. Когда вы благословляете кого-нибудь, он действительно *получает* благословение. Когда вы говорите: «Исцелись!», человек исцеляется. Такова сила слова, *если* слово исходит из абсолютной правды — ведь тогда его источником является то место в вашей душе, которое непосредственно связано с самим Богом, и все ваши слова — чистая правда на всех уровнях Вселенной. Именно к этой высшей истине готовят нас очистительные практики *сатьи*.



Третья яма, о которой мне хотелось бы поговорить, называется *анариграха*. Буквально это означает «не-запасание», но возможны также и переводы «не-желание», «не-обладание», «не-вступление в отношения отдачи-приятия» и т. д. «Не-вступление в отношения «ты мне — я тебе» не означает, что не должно существовать никакого обмена; речь идёт о духе, которым должны быть окрашены подобные отношения. Дающий и принимающий суть одно и то же, и это избавляет от любых проявлений алчности в сделках и соглашениях. В этом суть практики *анариграхи*.

Мы с отцом всякий раз, когда речь заходила о деньгах, исполняли один маленький ритуал. Мой отец был отличным, любящим, богатым парнем; я тоже был отличным, любящим, но *бедным* парнем. Он, бывало, говорил мне: «Рич⁸⁸ (какое прелестное имя, не правда ли?), тебе что-нибудь нужно?» Я всегда отвечал: «Нет». Он никогда не говорил: «Рич, вот тебе тысяча долларов», на что я бы честно сказал: «Спасибо». Вместо этого он спрашивал: «Тебе что-нибудь нужно?» Всё, что мне оставалось сказать, это: «Да, мне надо тысячу долларов». Разумеется, я их получал,

⁸⁸ От англ. rich — богатый. — *Прим. перев.*

но поскольку я попросил его об этом, деньги были нагружены всякими дополнительными смыслами, которые опутывали их, как паутина, ниточки которой тянулись обратно, к отцу: «Я всё ещё нужен этому парню», «Этот идиот до сих пор не в состоянии заработать себе на жизнь» или «Единственное, зачем я им ещё нужен, — это мои деньги».

Это безумие всегда связано с деньгами, и потому большинство из нас не может себе позволить вступить в отношения отдачи и получения. Чаще всего мы отдаём только затем, чтобы получить что-то взамен. Это не щедрость; это алчность. Даже если нам не нужно ничего материального, мы хотим, чтобы другой человек оценил наш дар по достоинству, хотим, чтобы он поблагодарил нас за него. Или, быть может, взамен мы получаем образ «хорошего себя», человека, который что-то бескорыстно отдал. Даже если мы отдаём анонимно, всегда присутствует мысль: «Смотрите, какой я хороший парень — я отдаю так, чтобы об этом никто не знал». Понимаете? Так это всё становится пищей для эго.

В отношении денег полезно принять для себя ту установку, что вы — просто бухгалтер в какой-нибудь фирме. Вы держите в руках деньги, но они вам не принадлежат; вы здесь только для того, чтобы ответственно и разумно распоряжаться ими. Эти деньги на самом деле не принадлежали моему отцу; просто на тот момент он оказался хранителем именно этой энергии, ибо сыграть такую роль входило в его карму. Работать с вашими деньгами или с какой бы то ни было другой формой энергии, которую предлагает вам Всемирный Энергетический Рынок, — это ваша карма, но собственником энергии вы при этом не являетесь. Все мы просто передаём энергию Господа из рук в руки.

Люди часто приносят мне маленькие подарки. Иногда кто-нибудь даёт мне какую-то вещь, а я чувствую, что не могу её взять, потому что он явно хочет чего-то от меня, хочет получить что-то взамен. Другие просто приносят что-нибудь красивое, чем они были бы рады со мной поделиться; тогда я беру и наслаждаюсь этой вещью некоторое время сам, а потом передаю её ещё кому-нибудь. Это просто энергетический обмен; ничто никому не принадлежит.

Когда Соединённые Штаты отправляют кому-нибудь продукты в виде гуманитарной помощи, например пшеницу в Южную Африку, на ящиках ставят штамп «Дар США». Таким образом, мы намекаем, что изъявления благодарности приветствуются, и в конце концов все начинают нас

ненавидеть, а мы не можем понять почему. Мы не своё отдаём — это Божья пшеница! Почему мы придаём этому такое большое значение? Потому что она выросла на нашей земле—на *нашей* земле? Моя мама, помнится, любила ходить по нашему саду и приговаривать: «Это *моё дерево*, и это — тоже, и это». Отличная мысль — «моё дерево»! Всё это *Божьи* деревья! Ничто никому не принадлежит; сама идея этого абсурдна. Все мы просто работаем с той энергией, которая течёт через нас, — вот и всё!

Если у нас есть энергия, мы несём за неё ответственность. С её помощью мы можем сотворить рай, а можем и ад; мы можем облегчить страдания живых существ, а можем ещё больше запутать их в иллюзиях. Как именно мы станем использовать её, зависит от того, думаем ли мы, что энергия принадлежит нам, и думаем ли мы, что другие и *есть мы*. Мы не можем одновременно и сторожить свои запасы, пряча их ото всех, и раскрывать своё сердце другим людям. Практики *анариграхи* помогают нам отречься от таких свойств первой *чакры*, как алчность и жажда обладания, чтобы мы с большей осознанностью могли работать с теми энергиями, которые текут через нас по воле Бога.



С астеией — «не-воровством» — **всё просто**: если каждый вокруг — ты, то у кого ты собираешься воровать? Ограбить самого себя? Тайно опустошить вазу с печеньем у себя дома? Когда в вашей вселенной нет никаких «их», всё становится гораздо проще.

Для того чтобы украсть, нужно воспринимать свою жертву как «другого». Воровство глубже погружает нас в иллюзию «я/ты» — иллюзию личности, иллюзию отдельности и самостоятельности. Именно поэтому с духовной точки зрения «неворовство» является практикой *аштанга-йоги*. Дело вовсе не в привычной нам идее морали: чтобы украсть, нам нужно превратить другого человека в «него» или «неё». Тогда мы не сможем воспринимать его как часть себя, как Единого. Всё просто.

Когда вы придёте к состоянию, в котором ваши взаимоотношения с другими людьми будут совершенно чисты, вы поймёте, как это прекрасно — не быть параноиком. Это чувство удивительной свободы! Вы просто не захотите снова погружаться в море лжи и неискренности, в котором плавали до сих пор. Это как разница в ощущениях между тем,

когда вы проходите таможенный досмотр на границе с наркотиками в кармане, и тем, когда идёте пустой. Из-за своего нечестивого психоделического прошлого я долгое время был в чёрном списке, так что, когда таможенники читали в декларации моё имя, сразу начинали выть сирены, загорались прожектора, бежали агенты с собаками, кто-то куда-то лихорадочно звонил — а всё потому, что я был настоящим «плохим парнем». Потом они тщательно шмонали *всё*, что у меня было, заглядывали мне в ботинки и выворачивали все карманы на брюках.

А я просто сидел, повторял *мантры* и наслаждался представлением под названием «Слуги общества за работой». Через некоторое время они замечали, что я не купился на весь этот цирк, и мы расставались самыми нежными друзьями. Обычно это занимало часа два, но почему бы нет — просто учишься никуда не торопиться. В конце концов, всё это — всего лишь шуточки Махарадж-джи!

Чтобы прекратить отделять себя от других, мы перестаём красть у них и практикуем *астею*. И хотя большинство из нас уже перестали воровать у своих ближних в буквальном значении этого слова, практика *астеи* идёт гораздо глубже. Она подразумевает не только воровство материальных предметов, например чьих-то бумажников. Практика *астеи* включает отказ принимать незаслуженную похвалу и принимать на веру чьи-то идеи. Она предполагает, что вы не присваиваете ничего — будь то материальные объекты или нет, — что не принадлежит вам по праву.



Я нарочно оставил отказ от похоти напоследок, так как уверен, что большинство из нас просто не захочет об этом слушать. Используемое для этого слово «*брахмачарья*» буквально означает «вести себя, как подобает ученику Брахмы» и подразумевает воздержание от похоти во всех её формах. Имеется в виду отречение от страстного стремления к объекту в мыслях, словах и делах, везде, всегда и в любых обстоятельствах. Пожалуй, это самая трудная *яма*. Святой Августин, как вы знаете, молился: «Господи, дай мне целомудрие и воздержанность — но только не сейчас, попозже». Это могло бы служить для всех нас отличным девизом. По природе своей мы являемся животными, которые размножаются половым путём, и потому связанные с этой стороной жизни желания по-настоящему сильны в нас. Это всё вторая *чакра* — в

ней локализуется действительно мощная энергия.

В нашем современном обществе всё устроено так, чтобы сделать вторую *чакру* объектом поклонения с «Плейбоем» в качестве Библии. Ганди говорил: «Единственная причина, по которой люди должны заниматься сексом, — ради продолжения рода», но я обнаружил, что на Западе ещё очень немногие готовы это услышать. Когда мне случается привести эту цитату, люди обычно страшно напрягаются и говорят: «Ох, только не надо читать нам мораль! Сейчас время сексуальной свободы».

(В первый раз я приводил эту цитату из Ганди на лекции в Беркли, в самом начале эпохи сексуальной революции. В аудитории было человек пятьдесят, и одна парочка в первом ряду как раз передо мной ничтоже сумняшеся пыталась заняться любовью. Полагаю, это была демонстрация сексуальной свободы. Когда я прочёл отрывок из Ганди и стал объяснять, какова его философия и что за ним стоит, то заметил, что парочке как-то не по себе. Через несколько минут у парня совершенно пропала эрекция, и демонстрация закончилась, даже не успев как следует начаться.)

Но дело в том, что *брахмачарья* не имеет ничего общего с чтением морали. Это то же самое, что и с постом — мы выполняем это послушание не потому, что хотим стать «хорошими», а потому, что готовы покончить с играми, в которые нас заставляет играть похоть. Если вы вдруг упадёте с утеса или ваша машина перевернётся на полном ходу, вы вряд ли станете в такой момент думать о сексе. Когда речь идёт о выживании, похоть куда-то исчезает, и вы полностью сосредоточиваетесь на том, чтобы остаться в живых.

Если вы будете заняты только тем, чтобы прийти к Богу, то произойдёт то же самое — ваше сластолюбие исчезнет само собой. Ваших волевых усилий тут понадобится не больше, чем для того, чтобы не думать о сексе во время автокатастрофы. Это случится естественным образом. Вот это и есть подлинная *брахмачарья* — похоть просто исчезает за ненадобностью. Если вы будете активно искоренять её в себе, она пропадёт в одном месте и тут же появится в другом.

Если вы работаете с мощными практиками, затрагивающими сексуальную сферу, или питание, или дыхание, имейте в виду, что всё это механизмы, глубоко встроенные в нашу внутреннюю структуру. Это врождённые человеческие инстинкты, и не стоит относиться к ним лёгкомысленно. Каждый из нас тесно связан с самыми разными уровнями энергии внутри такой инстинктивной системы, и вследствие этого — с

разными уровнями привязанности, и потому то, что полезно и правильно для одного человека, может совершенно не годиться для другого.

Следует относиться к *брахмачарье* как к очистительной практике, держа в голове всё вышесказанное. Для некоторых из нас в данном воплощении совершенно необходимо жениться и завести детей. А для кого-то это совершенно неприемлемо, и он будет отчаянно бороться с самой идеей. Если вбить себе в голову, что для того, чтобы стать святым, нам непременно нужно делать то-то и то-то, то мы застряем в своих моделях и просто не сможем понять, что в действительности для этого нужно.

И всё же *аштанга-йога* особо подчёркивает ценность *брахмачарьи*, и тому есть несколько причин. Одна из них заключается в том, что похоть отравляет наши отношения с другими людьми. Давайте сразу оговоримся, что мы здесь имеем в виду именно похоть, а не сексуальность, которая коренится во взаимной любви. Похоть превращает другого человека в объект; любовь делает нечто прямо противоположное. Когда вы вожделеете к другому человеку, вы воспринимаете его как тело, способное удовлетворить настоятельные требования вашей второй *чакры*. Когда вы видите в другом человеке лишь объект, которым можно манипулировать в своих интересах, вы забываете, что перед вами — ещё одно воплощение Бога на земле.

Вторая причина важности практики *брахмачарьи* заключается в том, что сексуальная энергия по сути своей есть то, что она есть, — всего лишь энергия. Это просто одна из её форм. В *садхане* есть стадии, на которых объём доступной нам энергии чрезвычайно важен. На этих стадиях совершенно естественно было бы беречь сексуальную энергию для того, чтобы использовать её в других, более важных целях. Кстати, применение *брахмачарьи* встречается не только в индуистской традиции. Многие учения предполагают, что на определённой стадии духовного развития было бы мудро свести сексуальную активность к нулю, потому что на неё тратится огромное количество энергии, нужной для выполнения иных задач.

И это действительно так — я могу подтвердить на собственном опыте. Когда я усиленно занимался *хатха-йогой* и *пранаямой*, во время которой иногда нужно надолго останавливать дыхание, чтобы энергия имела возможность путешествовать по позвоночнику, на это уходила вообще вся энергия, которая у меня была. Но страсти всегда начеку! Даже,

несмотря на то, что я ел очень чистую, лёгкую саттвическую пищу и жил в совершенно асексуальном окружении — в индийском храме, сексуальное желание время от времени обуревало меня, приводя то к «мокрым снам», то к мастурбации. После этого вся моя *пранаяма* на некоторое время летела к чертям собачьим, или, скажем по-другому, переставала работать как надо. У меня просто не было нужной энергии. Таким образом я получил зримое свидетельство в пользу *брахмачарьи*, поскольку на собственном опыте убедился, что процесс работает именно так.

Разумеется, есть и альтернативный подход к использованию сексуальной энергии, который на первый взгляд диаметрально противоположен *брахмачарье* с её практикой консервации энергии, — это *тантра-йога*. Какие бы пикантные образы это название ни вызывало у вас, имейте в виду, что эти практики представляют собой требующую высочайшего мастерства форму одухотворённого секса. Начнём с того, что об оргазме в них речь не идёт. Тантра строится на слиянии полярных противоположностей в целях создания условий для длительного освобождения энергии, которую затем сознательно поднимают на всё более и более тонкие и чистые уровни. Техники *тантра-йоги* — это методы пробуждения энергии и сохранения её в течение долгого времени за счёт отказа от оргазма. Сексуальная тантра — отнюдь не путь личного удовольствия. Хотя это не значит, что вы не будете наслаждаться процессом — в том-то и парадокс. Но всякий раз, когда вы отождествляетесь с тем, кто наслаждается, считайте, что всё пропало. Сексуальная тантра основывается на предпосылке, что вы используете танец эроса как *упайю* — способ прийти к Богу. И когда это действительно так, тантра становится мощнейшим средством пробуждения.

Однако тантра во многих случаях приводит к самообману. Многие люди не хотят отказываться от секса, но при этом желают выглядеть святыми и потому заявляют о своей принадлежности к тантрическому учению. Само собой разумеется, что вся энергия Вселенной, в том числе и сексуальная, по определению к вашим услугам. И, само собой разумеется, что, когда вы наконец осознаете, кто вы такой на самом деле, вы сможете заниматься этим круглые сутки и при этом оставаться с Богом. Но пока вы не поднялись на такой уровень, тантрические сексуальные практики, пожалуй, слишком опасны, чтобы играть с ними, как с огнём. Вы должны обладать абсолютной осознанностью, чтобы

тантра была для вас практикой, а не развлечением. То, что на свете есть мастера тантры, ещё не означает, что и у вас тоже всё легко получится. Как сказал Калу Ринпоче о Трунгпе и его учениках: «Когда вы взошли на гору с птицей в руке и она полетела ещё выше, не думайте, что и вам это удастся».

Есть и ещё одна причина включения *брахмачарьи* в список *ям*. Помимо того, что похоть превращает другого человека в объект и истощает наши энергетические запасы, она ещё и очень прилипчива; из-за неё мы надолго застреваем в ловушке чувственных желаний. Всякий раз, когда причиной наших действий является желание, вероятность повторного появления этого желания в будущем значительно возрастает. Это вовсе не метафизика — это закон психологии. Удовлетворяя желание, вы усиливаете мотивацию. Или как говорил Будда: «Скверна похожа на кошку — пока вы её кормите, она вечно ошивается вокруг».

Каждый раз, когда мы отождествляем себя с тем, кто испытывает желания, мы подливаем масла в огонь. Если я ем пиццу и знаю, что я тот, кто ест пиццу и наслаждается ею, тем самым я значительно увеличиваю вероятность того, что снова захочу пиццу в будущем. Но есть и другой способ есть пиццу. Если я ем её с полным осознанием процесса, но не отождествляю себя с *тем, кто ест пиццу...* и при этом наслаждаюсь ею, не становясь *тем, кто наслаждается пиццей*, тогда моё спокойное осознание акта поедания пиццы не может поймать меня в ловушку. Напротив, оно помогает мне всё больше и больше отстраняться от своей роли поедателя пиццы и от привязанности к ней, уменьшая таким образом вероятность того, что моё внимание будет неизбежно привлечено аппетитным запахом из дверей ресторана. Задача одна — съесть пиццу, но насколько различен результат!

И то же самое с сексуальностью. Когда вы практикуете *брахмачарью* и отвергаете свою сексуальность, это совершенно не означает, что вы прекратите играть в эти игры и совершенно откажетесь от секса. *Брахмачарья* направлена не столько на то, чтобы изменить образ ваших действий, сколько на то, чтобы развить у вас новый модус восприятия этих самых действий — такой, чтобы они служили делу пробуждения, а не вгоняли вас обратно в сон иллюзий. Истинная *брахмачарья* и истинная тантра представляют собой практики отречения, и в обоих случаях вы отречаетесь от своих желаний.

«Помни, что истинно отрёкся тот, кто ничего не желает», — говорит

Гита. Отсутствие страстных стремлений — вот самая суть *брахмачарьи*. Именно это я имел в виду, когда рассказывал вам о своих приключениях с постом. На поверхностном уровне отречение подразумевает отречение от самого объекта искушения. На более продвинутом уровне мы отрекаемся от своей привязанности к объекту, от своего страстного желания присвоить его. И тогда становится почти не важно, совершаем ли мы само действие или нет, потому что теперь мы не привязаны к нему, а действие, совершаемое без привязанности, не приводит к увеличению кармы. Всё очень просто. Гита говорит: «Удовлетворённый тем, что приходит непрощеным... даже в действии он не знает привязанностей».



Ну, это был обзор системы *аштанга-йоги* и того, как именно в ней используются практики отречения и очищения. Рассматривая свою собственную жизнь в связи с этой системой, мы получаем возможность воочию убедиться в том, насколько мы вовлечены в бесконечный круговорот желаний и насколько утончённые и эффективные практики нужны для того, чтобы суметь вырваться за его пределы. Мы берём желание, заявляем: «Я готов отказаться от этого», и действительно некоторое время придерживаемся выбранной стратегии. Но затем всё получается, как у меня с моим вегетарианством: мы обнаруживаем, что поторопились и несколько переоценили свои возможности. Мы просто придумали себе новую игрушку; причиной решения не была глубокая внутренняя потребность. Я не был готов отказаться от мяса — мне очень *хотелось* быть к этому готовым. Мои внутренние процессы совершенно не изменились... и я снова вернулся к прежнему рациону.

Но вот мы чувствуем подлинное влечение и начинаем практиковать очищения по зову души, и тогда они становятся для нас средством освобождения от всего того, что удерживало нас в прежнем состоянии. Мы начинаем практиковать очищение, поскольку чувствуем, что это для нас правильно. И чем больше мы практикуем, тем светлее становится наша жизнь. А чем светлее она становится, тем легче нам двигаться вперёд. Мы очищаемся, потому что слишком большое количество внешних событий мешает нормальной внутренней работе. Если мы ограбим одного, станем ненавидеть другого и возжелать к третьему, если внутри нас переполняют гнев, алчность и похоть, медитировать становится действительно трудно; успокоить разум и открыть сердце в таких условиях почти невозможно. И тогда мы берёмся за нелёгкий труд

очищения.

Если вы хотите немного поэкспериментировать с отречением, возьмите какое-нибудь желание, которое испытываете каждый день. Сами решите, какое именно: желание скушать что-нибудь, желание покурить или любое другое. Выберите что-нибудь, чем наслаждаетесь каждый день, — утреннюю чашечку кофе, например — и просто не делайте этого. На следующий день сделайте это в двойном размере — выпейте *две чашечки кофе* и понаблюдайте за своей реакцией. Обратите внимание, как отличаются ваши чувства в первый день от того, что происходит с вами во второй.

Может быть, в следующий раз вам захочется поработать сразу с двумя желаниями. Тогда в первый день откажите себе в первом и удовлетворите второе в двойном размере, а на второй день поменяйте их местами. Очень внимательно относитесь к тем мыслям, которые приходят вам в голову по этому поводу. Если вы ведёте дневник, непременно сделайте в нём подробную запись. Начните относиться к своим желаниям как к очень интересному объекту для изучения, а не как к навязчивой потребности, которая полностью поглощает всё ваше внимание. Подружитесь со своими желаниями. Поиграйте с ними, вместо того чтобы, сломя голову, кидаться их удовлетворять. Желания очень развлекают, как только начинаешь наблюдать за ними вместо того, чтобы реагировать на них автоматически.

Вообще вся эта игра с отречением и очищением — не более чем проверка того, насколько быстро мы можем отказаться от привязанности к своим желаниям. Ещё раз хочу обратить ваше внимание — дело не в том, чтобы избавиться от самих желаний как таковых, это совершенно неправильное понимание вопроса. Поверьте мне, желания всё равно никуда не денутся! Мы просто пытаемся немного ослабить тиски, в которых они держат нас, отстраниться от них в достаточной степени, чтобы они не заслоняли нам вид на всё остальное, что нас окружает.

Отречение — это просто ещё одна практика в ряду остальных. Мы выслеживаем сами себя, экспериментируем с различными методиками, всё время задавая себе один и тот же вопрос: «Действительно ли я к этому привязан?» — а потом успокаиваемся и слушаем. Потом отвергаем это — или, наоборот, принимаем решение покамест оставить всё как есть. Мы рассматриваем каждую систему со всем возможным осознанием, стараясь, тем не менее, не слишком напрягаться и не

относиться к ней чересчур серьёзно. Так мы учимся жить с самими собой и делать это сознательно и искренне.

Преданность и гуру

Теперь в нашем исследовании многообразных путей, ведущих к *Брахману*, мы вплотную подошли к феномену *бхакти-йоги*, или преданности. Это означает, что, помимо всего прочего, мы намерены подробно рассмотреть институт гуру и его основные особенности. Мы поговорим о методе гуру, о том, что это такое, как оно работает, что должны делать вы и что в ответ будет или не будет делать ваш учитель. И, разумеется, я собираюсь рассказать вам о моём гуру, Махарадж-джи — потому что, верите вы в это или нет, но всё, о чём говорится в этой книге, — это его рук дело, я здесь — не более чем заведённая механическая игрушка.

Бхакти по природе своей — не та практика, которую можно описать в интеллектуальных категориях. Преданность исходит из сердца, и в том, чтобы *думать* о ней, есть что-то слегка абсурдное. Преданность принадлежит тому миру, где понятия не имеют особой силы, и потому её не всегда просто облечь в слова. Поэт Хафиз сказал об этом так: «Отщайся чудаеса любви постичь из книг рассудка, боюсь, не там ты ищешь!»⁸⁹ Он имел в виду, что до тех пор, пока мы будем пытаться постичь преданность разумом, нам не удастся далеко продвинуться по этому пути, ибо о преданности не думают — её чувствуют. А почувствовать её можно только напрямую: через *джану*, через *киртан*, через ритуалы, *мантры* и молитвы — через практики погружения в любовь и одухотворения своей жизни через это высочайшее чувство. И это единственный способ постичь сущность *бхакти*.

Итак, если вы хотите побольше узнать о *бхакти-йоге*, но сами ещё не приступили к практикам личной преданности, используйте эту возможность, чтобы поближе познакомиться с ними. В приложении вы найдёте рекомендации по организации столика для *пуджи* и по работе с *джаной*. Вы можете начать с них или придумать что-нибудь сами, выбрав тот способ поклонения, который вам больше всего нравится. Начинайте возвращать в себе чувство личной преданности. Оно может

⁸⁹ Цит. по: Hafiz of Shiraz, *Divan-i-Hafiz*, edited by Mirza Mohammad Qazvini and Dr. Qasem Ghani (1941).

быть направлено на какую-нибудь личную форму Бога, которая вам особенно нравится (в Индии это называется *Ишта-дэв*), или на гуру, на Землю или на Пустоту, или на вашу любимую кошку. Оно может быть направлено на ту форму Бога, которая помогает вам открыть сердце навстречу любви. Каждый день посвящайте некоторое время практикам преданности по отношению к выбранному вами существу. Пойте, молитесь, зажигайте свечи, совершайте приношения пищи или цветов. Откройте своё сердце, культивируйте в себе чувство любви и нежности.

Гита основана на преданности. Несмотря на то что в ней говорится преимущественно о служении Господу и о высшей мудрости, всё это находится в контексте любви и личной преданности Богу. Именно благодаря твоей любви, говорит Кришна Арджуне, ты можешь видеть и слышать всё это. Видение бесконечности Вселенной, которое открывает Господь своему последователю⁹⁰, становится возможным, только когда открывается *Третий глаз*, и человек начинает видеть «не земными глазами». Получить такое видение — невероятная удача и невероятная милость, заслуженные Арджуной только благодаря его любви, его личной преданности Кришне и чистоте его стремления к Нему.

Проследив всю представленную в Гите последовательность, мы начинаем с так называемого низшего знания, которое приводит к вере: низший ум верит, что существует нечто, доступное постижению высшего разума, о чём он, низший ум, не ведаёт. Для низшего ума это просто подвиг веры! Именно эта вера побуждает нас приступить к практике, которая помогает нам открыться и получить видения или некий непосредственный опыт, который, в свою очередь, приводит к более глубокой практике, результатом которой является высшая мудрость, мудрость *Брахмана*. Но вся эта последовательность практик, включающая *джняна-йогу, карма-йогу*, очищение и всё остальное, строится на личной преданности, которая является неперенным условием всего остального. Все практики могут принести свои плоды только потому, что Арджуна любит Кришну.

В обширной литературе, посвящённой путям к *Брахману*, — которую мы называем мистической, — есть описания двух, казалось бы, противоположных разновидностей мистического опыта. В одной из них главное внимание уделяется уходу из проявленного мира и отказу от всего, что его обуславливает, — в буддийской традиции это называется

⁹⁰ См. главу 11 Бхагавадгиты. — Д. Б.

достижением *нирваны*. В другой, не менее распространённой, центральным понятием является любовь. Данное направление характеризуется стремлением к погружению во всеобъемлющую любовь. По существу, это два разных описания состояния слияния с *Брахманом*.

Иногда создаётся впечатление, что между *джняни* и *бхактом*, то есть приверженцами пути разума и пути сердца, людьми, которые призывают: «Не поддавайтесь на все эти эмоциональные иллюзии!», и теми, кто восклицает: «Как прекрасно утонуть в океане божественной любви!», идёт непримиримая борьба. По контрасту, преданность может выглядеть слезливой и сентиментальной, в то время как интеллект всегда чист и строг. Когда одного индийского мудреца попросили сравнить пути *джняна-* и *бхакти-йоги*, он сказал: «*Джняна-йога* подобна лампе; *бхакти-йога* — драгоценному камню. Камень сверкает только отражённым светом, в то время как лампа горит сама по себе. Но за лампой всё время нужен глаз да глаз — то масла подлить, то новый фитиль вставить, — а чтобы сверкал камень, никаких усилий прикладывать не нужно».

Основной упрёк, который *джняни* адресуют *бхактам*, заключается в дуалистичности *бхакти-йоги*: есть драгоценность, и есть источник света. С их точки зрения *бхакти* — дуалистичная практика, и это сильно принижает её значение. Быть *бхактом* — значит быть преданным кому-то или чему-то, говорят *джняни*, и если уж все мы стремимся к отказу от отношений по типу субъект-объект, то не будет ли лучше не возводить их в культ? Таков их основной аргумент.

Эта жёсткая критика исходит из той предпосылки, что дорога на вершину горы должна обладать всеми качествами самой вершины, если, конечно, это правильная дорога. *Бхакт* вроде меня сформулировал бы тот же вопрос по-другому: «Допустимо ли использовать дуалистичное для того, чтобы достичь недуалистичного?» Воистину правда, что дуализм может стать ловушкой и что человек может застрять на объекте своего поклонения. Но и *джняна* тоже может оказаться ловушкой, ибо за желание знать тоже можно уцепиться. На всех путях есть ловушки. Нам остаётся только с умом выбирать их себе и надеяться на то, что они сами уничтожат себя после того, как выполнят свои функции. Дуалистическая практика может оказаться превосходной дорогой к абсолютному недуализму. Когда метод срабатывает, мы выходим за пределы метода, оставляя его позади.

Мы признаём существование проблемы и, тем не менее, используем методы *бхакти-йоги*. В Гите Кришна говорит: «Очень трудно идти по пути идентификации с непроявленным». Это называют «высоким мостом без перил и поручней». Очень непросто осуществить качественный скачок от нашей привычной индивидуальности сразу в недуализм. Для того, чтобы обрести прямое восприятие *Брахмана*, нужно всё время держать в голове, куда именно мы идём. Однако облегчить это суровое путешествие может чувство сильной любви к тому, что или кто есть конечная цель этого пути. Не важно, назовёте вы это любовью к Богу, к Истине, к Матери, к гуру или к Бесконечности. Важно то, что происходит в сердце, охваченном столь страстной преданностью некоему объекту.

Мы от природы тянемся к переживанию такой любви, и потому наше сердце открывается очень легко и естественно. Именно открывшаяся сердечная *чакра* позволяет нам преодолеть идентификацию с *манасом*, с низшим умом, ибо все наши мысли устремлены к возлюбленному. Когда вы влюблены, вы естественным образом постоянно думаете о том, кого любите, правда? Вы просто не можете перестать думать о нём. Если вы любите Бога, ваши мысли постоянно обращены к нему, а значит, эго больше не имеет над ними власти. Ещё царь Давид в своих псалмах сказал: «Сердце моё вспыхнуло, и повернул я поводья». Как и Гита, он использует образ колесницы; поводья в данном случае — это то, что контролирует рассудок. Когда моё сердце открылось, разуму стало легче обратиться к Богу. Вот так личная преданность служит подспорьем методам *джняна-йоги* — когда поводьями правит сердце, нам легче повернуть разум в нужном направлении.

К Махарадж-джи я относился с огромной любовью. Поначалу моя любовь к нему была весьма дуалистична. Я хотел только глядеть на него, прикасаться к нему, быть рядом с ним. Шло время, и моя любовь стала другой, хотя не ослабела ни на йоту. Она становилась всё глубже, пока мне уже не стало абсолютно всё равно, нахожусь ли я в данный момент физически рядом с ним. На этом всё не закончилось, и под конец я относился к нему уже не как к «тому дяде из Индии», но как к чистому воплощению самого понятия «учитель», которое теперь ощущалось где-то внутри меня. Качество этих удивительных взаимоотношений продолжало неуклонно меняться по мере того, как моя мудрость, открытость и смирение возрастали. В шутку я говорил, что поклонялся его физическому воплощению, пока не осознал, что оно — всего лишь дверь, ведущая к истинной сущности. Я поклонялся двери, возлагал к ней

цветы, с благоговением касался порога, а потом вдруг понял, что передо мною — всего лишь дверь, а за нею... ахххх!

Именно так и работают техники посвящения. Мы используем образ гуру, пробуждаем в себе любовь к нему, и она подводит нас к порогу божественного. Остаётся только заглянуть в открытую дверь, и то, что мы там увидим, само понесёт нас внутрь и всё дальше, и дальше, и дальше. Преданность как метод уводит нас назад, в сокровенные глубины нашей души, где ещё нет формы, но любовь, которую мы находим там, способна сделать любой путь лёгким и гладким. Даже такие сложные методы, как отречение и жертвоприношение (заметим, сложные только в том случае, если подходить к ним с раджасической позиции: «Я могу это сделать!»), становятся невероятно лёгкими, если в игру вступает любовь. В действительно гармоничных любовных отношениях вы гораздо больше заботитесь о своём возлюбленном, чем о себе самом. Сидя за ужином, вы прежде всего следите за тем, чтобы другой получил побольше своего любимого кушанья, даже если вам самому его не хватит; вам совершенно достаточно, если он будет сыт и доволен. То же самое происходит с родителями; кто-то может сказать: «Вы так много отдаёте своему ребёнку — ну разве это не совершенное жертвоприношение!» Для вас же это вовсе не жертва — это чистая радость.

Вот так и с практиками. Самоограничения, совершаемые с сухим и суровым сердцем, даются очень тяжело. Но если в вашем сердце живёт любовь, вы только воскликнете: «Да! Я с радостью сделаю это для моего любимого, ведь это позволит нам стать ещё ближе!» Когда вы с такой страстью стремитесь к своему возлюбленному, вы с лёгкостью отказываетесь от всего, что вам мешает: «Это стоит у меня на пути — мне некогда тут задерживаться!» Так работает *бхакти-йога* — йога сердца, йога любовной открытости Богу; все наши эмоции она использует для того, чтобы как можно скорее прийти к вожеленной цели.

Надеюсь, достаточно ясно, что мы здесь говорим вовсе не о романтической любви. Это не тот уровень, на котором мы говорим себе: «Я люблю его, потому что он такой красивый и замечательный». Это совершенно иной вид любви, который называется сознательной любовью, христианской любовью (*агапе*). Это такая любовь, которая, подобно солнцу, сияет для всех, независимо от того, достойны они любви или нет. Такая любовь не сидит на троне, вынося приговор, достойно ли

любви то или иное создание, — она просто любит всех, несмотря ни на что. Клайв Стейплз Льюис⁹¹ в своей «Переландре» передал самый дух такой любви. Он сказал: «Любите меня, братья мои, ибо я совершенно бесполезен. И любовь ваша пусть будет как Его, рождённая не потому, что я вам нужен, и не потому, что я заслуживаю её, а из одной только щедрости».

Когда человек сам *есть* любовь, всё, к чему он прикасается, тоже *становится* любовью, ибо попадает в могущественное поле божественного. Мехер Баба так описывает это качество любви: «Любовь должна спонтанно изливаться изнутри. Она не подчиняется никакой силе — ни внешней, ни внутренней. Любовь и принуждение никогда не идут рука об руку. Но хотя любовь невозможно никому навязать, её можно пробудить в другом человеке силой самой любви. Любовь — сила чрезвычайно заразительная. Те, у кого её нет, могут с лёгкостью научиться ей у тех, кто умеет любить. Истинная любовь непобедима, ей невозможно сопротивляться, она постоянно набирает силу и расширяет свои границы, изменяя каждого, кого касается».

Утверждение Мехер Бабы, что любовь не подчиняется никакому насилию, совершенно справедливо на всех уровнях — в том числе и на уровне лёгкого психологического принуждения. Даже продиктованное самыми лучшими побуждениями, принуждение никогда не приносит плодов. Предположим, я сижу в комнате с каким-нибудь человеком и чувствую, что он закрыт от меня. Мне хочется сказать: «Открой своё сердце, тебе нужно больше любить», но я знаю, что он меня не услышит. Тогда я принимаюсь манипулировать; я говорю: «Расскажи мне о том, что у тебя происходит. Что ты чувствуешь по этому поводу?» Пытаясь вызвать у этого человека эмоции, я слегка подталкиваю его к тому, чтобы он открыл своё сердце, и, разумеется, это не срабатывает. Через некоторое время я бросаю свои бесплодные попытки и начинаю просто тусоваться с этим человеком, испытывая к нему чувство любви. Он может даже сказать: «Вообще-то я всё ещё ничего не чувствую», но потом встаёт, чтобы уйти, и вдруг спрашивает:

— Можно, я тебя обниму?

⁹¹ *Клайв Стейплз Льюис* (1898-1963) — писатель и мыслитель, специалист по литературе Средних веков и эпохи Возрождения, преподаватель Оксфорда. Автор знаменитого цикла книг для детей «Хроники Нарнии» и ряда христианских трактатов. — *Прим. перев.*

— Зачем тебе меня обнимать, если ты ничего не чувствуешь?

— Понятия не имею. Мне просто хочется.

Когда люди говорят мне: «Я не чувствую никакой любви. Я понятия не имею, о чём ты говоришь», я всё время вспоминаю одну цитату из «Семян размышления» Томаса Мертона: «Молитва и любовь познаются в тот час, когда молитва становится невозможной и сердце обращается в камень». Только когда отчаяние достигает пика, сердце обретает способность открыться. Так что, если кто-нибудь говорит мне: «Я ничего не чувствую; внутри я мертв», это значит, что он на пороге переломного момента, когда сердце вот-вот раскроется.

Но это срабатывает только в том случае, если отчаяние достаточно глубоко. Иногда я вижу, что человек всё ещё пытается найти выход из ситуации при помощи интеллекта. Тогда я обычно говорю: «Уходи и пострадай ещё немного. Приходи где-то через год. Пока что ты недостаточно страдал».

Чаще всего люди не понимают, что мой совет продиктован исключительно состраданием. Это потому что нам очень трудно услышать и понять истину: страдание действительно есть милость Господа. Страдание, рождённое чувством, что наше сердце закрыто, станет ключом, при помощи которого его можно будет открыть. Разумом этого не понять!

Когда мы сталкиваемся с трудностями, проблемами или неприятностями (а это рано или поздно происходит с каждым), нам действительно очень трудно понять, что всё это — мера Господней милости к нам. Это звучит нелепо и даже как-то мазохистски. Подобное утверждение начинает приобретать смысл только там, где живут абсолютная любовь, вера и доверие. Махарадж-джи говорил: «Я люблю страдание. Оно ведёт меня прямо к Богу. В страдании скрыта *джняна* — мудрость. Когда тебе плохо, ты наедине с Богом; ты взываешь к нему, когда страдаешь».

Преданность даёт нам возможность принять страдание именно с таких позиций, опираясь на силу своей любви. «Люби Господа Бога твоего всем сердцем и всеми силами души твоей», говорит Библия. А теперь подумайте, могла ли эта строчка что-то *значить* для меня с интеллектуальной точки зрения? Любить Бога всем сердцем и всеми силами души — говорит ли это *вам* о чём-то реальном, о чём-то, чему

можно с готовностью открыться?

История йоги преданности богата рассказами о людях, для которых любовь стала всепоглощающей могущественной силой. В книге Исайи говорится о тех, кто «пьян, но не от вина; шатается, но не потому, что выпил слишком много». В Индии есть люди, совершенно позабывшие себя от любви, пьяные этим божественным чувством. Их называют *мастами*, или пьяными Богом. В этой удивительной стране людям нравится многое из того, что у нас сочли бы проявлением психоза. Между психотиками и пьяными Богом есть весьма существенная разница: *масты* больше не принадлежат этому миру, в то время как психотики прочно привязаны к нему своими желаниями и страхами. У *мастов* пятая *чакра* широко открыта; их переполняет ощущение близости Бога. Они обратились к Богу, и им больше нет никакого дела ни до тела с его желаниями, ни до исполнения социальных ролей. Всё это потеряло своё значение, и потому они больше не признают себя и не могут быть адекватны во внешней жизни.

В Индии прекрасно понимают, что люди, подобные *мастам*, переживают духовную трансформацию. Мехер Баба специально ходил по округе и купал *мастов*, потому что сами они мыться бы не стали, а также строил для них ночлежки и *ашрамы*, где о них было кому позаботиться. Никто больше не решался находиться рядом с ними, потому что они вели себя дико и безумно. Когда человек проходит на своём духовном пути такие стадии, люди часто отрекаются от него, говоря: «Он что-то слишком уж не в себе; хорошо бы он держался от нас подальше». Но, успокаивая свой собственный разум, мы приходим к осознанию того, что столь глубокое духовное пробуждение — огромная удача, и к такому человеку нужно относиться с бесконечным уважением, любовью и сочувствием.

Рамакришна обладал как раз такой сумасшедшей любовью к Богу. Он говорил: «Взывай к Богу со всей страстью своего сердца, и тогда ты непременно увидишь его. Люди готовы пролить целый кувшин слёз ради своей жены и детей, они просто потонут в слезах из-за денег, но кто станет плакать о Господе?» Подумайте о том, от чего вы плакали в своей жизни. Когда вас кто-то обижал? Когда вы теряли что-то важное? Когда оказывались в дураках? Что бы это ни было, вряд ли причиной ваших слёз было то, что вы недостаточно близки к Богу. Если бы вы плакали и звали Его с той же страстью, то «непременно увидели бы Его».

В XVI веке в Индии была прекрасная посвящённая родом из Раджастана по имени Мирабаи. Она создала невероятно красивые песни о любви к Богу. Вот пример одного из её текстов: «Чёрные птицы, пожрите эту плоть, но, вас молю, не всю. Оставьте мне глаза, они ждут увидеть Бога. О нет, вырвите их у меня и отнесите к Его престолу; пусть станут священным приношением, прежде чем упокоиться во чреве вашем»⁹². Вот это действительно сильная любовь. Если посмотреть на эти строки «в трезвом уме и твёрдой памяти», они покажутся совершенно нелепыми. Но если представить себе, что можно любить кого-то с такой силой, что ничто иное — *действительно ничто* — больше не имеет ни малейшего значения, то вы сможете почувствовать то, о чём пела Мирабаи. Что ей до тела — лишь любовь важна отныне. Лишь любовь.

В том же XVI веке в Бенаресе (Варанаси) жил поэт-индуист Тулсидас. Он посвятил себя Раме и написал что-то вроде фольклорной версии Рамаяны под названием «Рамачаритаманаса». Эта поэма насквозь проникнута абсолютной, живой любовью *бхакта*. Просто чтобы дать вам почувствовать вкус этой преданности, этого любовного опьянения, мне хотелось бы привести вам здесь слова Тулсидаса о его возлюбленном Раме: «Я обожаю Господа Вселенной, носящего имя Рама, венец рода Рагху и драгоценную корону царей, источник сострадания и гонителя всякого греха, явившегося в телесной форме силой *своей майи*, своей всепокоряющей силы. Величайший из всех богов, даритель высшего мира и полного блаженства, вечный, безмятежный, стоящий вне обыденного понимания, чистый, безгрешный, всепроникающий. Нет в сердце моём иного желания, о Господь рода Рагху: даруй мне припасть к твоим стопам, о Венценосный, и освободи мой разум от заблуждений». Вот таково его отношение к Богу — только преданность и безграничная, всепоглощающая любовь.

Цель любых методик *бхакти* — взрастить эту любовь и направить её к Богу или к гуру. Можно адресовать её любому высшему существу — Господу Иегове или Пурушатме, Кришне или Раме. Можно найти объект и на физическом плане — всё что угодно может стать дверью в неведомое и привести вас к Богу. Какой бы ни была форма, дело в том, что мы открываем ей сердце. Можно петь, молиться, танцевать, использовать любые другие средства *бхакти*, чтобы раздуть в сердце

⁹² Цит. по: *For Love of the Dark One: Songs of Mirabai*, translated by Andrew Shelling (1993).

пожар любви к Тому, кто дарует нам истинное пробуждение.



Гуру-крипа, или метод гуру, представляет собой одну из форм практики *бхакти*. Это особая форма *бхакти*, которая сфокусирована на гуру, на милости гуру и его благословении.

Я тоже следую этой методике, хотя здесь, на Западе, подобное многим кажется странным. Мы не привыкли к идее духовного учительства. Несколько лет назад мне предложили написать рецензию на книгу двух американских социологов, которые писали о «примитивном феномене», как они называли восточный институт гуру. Я потерял к ним всякий интерес, когда прочитал такое предложение: «Гуру представляет собой реальную или воображаемую авторитарную фигуру, чья основная функция заключается в том, чтобы олицетворять культурную санкцию на желательную для индивидуума деятельность и помогать её осуществлению».

Наверное, это всё, что в состоянии понять интеллект относительно гуру, поскольку именно так это всё выглядит снаружи. На самом деле это крайне ограниченный взгляд на проблему, ибо взаимоотношения с гуру представляют собой явление исключительно внутреннего плана и не имеют ничего общего с интеллектуальным постижением.

Сущность взаимоотношений с гуру — любовь. Гуру — это человек, который пробуждает в нас чувство невероятной любви и использует его для того, чтобы освободить нас от иллюзии двойственности. Отношения между гуру и *челой* (учеником) прекрасно описаны Раманой Махарши (посмотрим, сможете ли вы понять этот образ): «Это похоже на слона, который пробуждается после того, как увидел во сне льва». Слон спит и *во сне видит* льва, который заставляет его проснуться. Рамана Махарши продолжает: «Так же, как появления во сне льва достаточно для того, чтобы слон пробудился, так и благословения духовного учителя достаточно, чтобы пробудить ученика от сна невежества к осознанию подлинной Реальности»⁹³. Обратите внимание на интересную мысль: гуру как отдельное самостоятельное существо существует только в *иллюзии отдельности*, во сне ученика. В то мгновение, когда метод гуру срабатывает и ученик пробуждается, гуру исчезает. В сам метод встроены

⁹³ Цит. по: Ramana Maharshi, *Spiritual Instruction of Bhagavan Sri Ramana Maharshi* (1974).

автоматический механизм самоуничтожения. Вы используете его до тех пор, пока ваше восприятие не откроется, а потом начинаете видеть сквозь него и просто даёте ему уйти. Гуру вам больше не нужен, его задача выполнена.

Я уже упоминал, как мои собственные взаимоотношения с гуру становились с течением времени всё менее дуалистичными. Через некоторое время после нашей первой встречи я как-то сидел в противоположном от Махарадж-джи конце двора и думал, глядя на него: «Что я здесь делаю? Это тело, которое сидит вон там, не имеет никакого отношения к делу». В этот момент Махарадж-джи позвал какого-то старика, сказал ему несколько слов, тот бегом подбежал ко мне и почтительно коснулся моих стоп. Я спросил его: «Зачем вы это сделали?», и он ответил: «Махарадж-джи сказал мне: иди и прикоснись к стопам Рам Дасса. Мы с ним хорошо понимаем друг друга». В тот самый момент, когда я подумал: «Этот дядя в покрывале тут лишний», Махарадж-джи ответил: «Отлично! Ты понял. Давай, давай дальше!»

Ничто не в состоянии умалить великую любовь, которую я питаю к Махарадж-джи. Когда пробуждение начинается, вы чувствуете огромную любовь ко всем, кто помогал вам пройти этот путь. Уменьшилась лишь моя невротическая *потребность* в любви. Её место заняла сознательная любовь, *присутствие*, и теперь всякий раз, когда я люблю вас или кого-то ещё, я тем самым люблю Махарадж-джи, потому что он — везде и во всём.

Когда я говорю о Махарадж-джи, кто-нибудь обязательно спрашивает меня: «Вы действительно чувствуете, что он приносит вам совершенное духовное удовлетворение? Вы чувствуете, что он может освободить вас от всех желаний и привязанностей? Вы чувствуете, что он может привести вас к окончательному освобождению? Если вы чувствуете всё это, тогда, конечно, вы можете говорить, что нашли настоящего гуру».

На эти вопросы я всегда отвечаю кратко: «Если вы не уверены, ничего не получится». Когда вы уверены, у вас не остаётся никаких сомнений. Невозможно принять интеллектуальное решение: «Ну, хорошо, этот человек отвечает всем моим требованиям к тому, каким должен быть настоящий гуру, так пусть им и будет». Настоящий гуру всегда подставит подножку всем вашим ожиданиям. Вы можете думать: «Да это какой-то дешёвый хам! Я не желаю иметь с ним ничего общего!» И тем не менее окажется, что именно он-то и есть ваш гуру.

Другой часто задаваемый вопрос: «Значит ли это, что я непременно должен обзавестись гуру, чтобы прийти к Богу?» Всегда полезно иметь внешнего учителя, который может помочь вам разобраться со всеми вашими проблемами. После Махарадж-джи как я могу отрицать это? Но Великий Гуру, глядящий на нас из-за пределов этого мира, есть одновременно Бог, Учитель и ваше истинное «Я». Быть может, вы найдёте свой путь, обращаясь непосредственно к Богу, быть может — в общении с земным гуру, а быть может—погрузившись в самые сокровенные глубины вашего собственного «Я». Махарадж-джи говорил: «Гуру — не вне нас. Нет никакой необходимости в том, чтобы встретиться со своим гуру на физическом плане». Если гуру откроется вам — прекрасно. Если нет — значит, ваш путь не в этом и вам нужны какие-то другие практики.

Хотя лишь немногим из вас судьба предначертала следовать путём *гуру-крипы*, это вовсе не значит, что по пути у вас не будет других наставников. Индуисты различают так называемых *упагуру* и *садгуру*. *Садгуру* — это как раз то, о чём мы с вами до сих пор говорили. Это дверь к Богу. *Садгуру* может принимать разнообразные формы, но он всегда Единственный.

На пути каждого человека встречаются *упагуру*. Они подобны указателям на обочинах дороги, на которых написано «Тебе туда!» или «Иди этой дорогой». Я полагаю, гораздо правильнее воспринимать этих людей именно как живых носителей *информации*, а не как учителей. Так мы можем получать информацию отсюда и оттуда, а потом идти дальше, вместо того чтобы решать: «Вот он, мой учитель!» и торчать возле него, ожидая, что он ещё скажет, и терять драгоценное время. Вся эта история с гуру ведёт нас к Великому Обязательству, важность которого трудно преуменьшить, и потому мы сидим и сравниваем, и беспокоимся о том, правильный ли это учитель или лучше поискать другого. Подобный интеллектуальный анализ отнюдь не способствует тому, чтобы в крови потекли благодатные токи любви.

Чем мудрее мы становимся внутренне, тем лучше понимаем, что нам не нужно решать свои проблемы в одиночестве. Мы оглядываемся вокруг и понимаем, что нас ведут и защищают. Даже когда мы думали, будто всё делаем сами, рядом с нами всегда были невидимые друзья. Помимо *упагуру* и *садгуру* на физическом плане есть ещё и астральные проводники и наставники. Каждый из нас — средоточие многочисленных

уровней относительной реальности, и физические и астральные существа помогают нам на пути доступными им способами. Мы окружены множеством доброжелательных сущностей, которые очень хотят помочь нам освободиться.

В «*Mount Analogue*» (Гора Аналог) Рене Домалья есть прекрасное место о том, как взбираются на гору познания. Сначала путешественник должен прийти к логическому заключению, что гора существует, а потом понять, как до неё добраться. Наконец он начинает взбираться на гору, и тут рассказчик говорит: «Произведя все расчёты и будучи не в силах думать ни о чём, кроме горы, упорно желая этого и оставив все прочие надежды, прилагая колоссальные усилия, отвергнув комфорт и удобства, мы добрались до двери, ведущей в иной мир. Или так нам показалось. Позднее мы узнали, что, если нам и удалось достичь горы Аналог, то только потому, что незримые двери этой незримой страны распахнули перед нами те, кто от века сторожат их... Те, кто видел нас, хотя мы не могли видеть их, открыл нам дверь, отвечая на все наши детские расчёты, наши мимолётные желания, наши неуклюжие усилия ласковым приветом».



Хотя наличие внешнего гуру и не является обязательным, предположим, что вам всё-таки удалось встретиться. Что же полагается делать с ним или с нею? Здесь и нужно применять практику *гуру-крипы!* Для начала я хотел бы сказать, что самая суть взаимоотношений между гуру и учеником заключается в чувстве полного, абсолютного доверия. Вы должны верить, что всё, что бы ни сделал с вами гуру, пойдёт вам на пользу. Я знаю, что кто-то наверняка вздыбит шерсть и вспомнит про Джима Джонса⁹⁴ и Кул-эйд⁹⁵, но здесь дело в том, что только безоговорочное доверие и полная открытость дают нам возможность получить «передачу» от другого человека. Только моя любовь к

⁹⁴ *Джим Джонс* (1931-1978) — сектант, проповедник, инициатор массового самоубийства на религиозной почве в Джонстауне. Погибло около 918 человек. Джим Джонс был застрелен или застрелился сам во время этих событий. —

Прим. перев.

⁹⁵ *Kool-Aid*, «Кул-эйд» — товарный знак растворимого порошка для приготовления фруктовых прохладительных напитков; выпускается в нескольких вариантах. Принадлежит фирме «Крафт фудс» [Kraft Foods, Inc.] —

Прим. перев.

Махарадж-джи и явившаяся её результатом внутренняя открытость позволили мне получить его благословение. Словно бы сама милость Господня изливается на вас мощным потоком, и навстречу ей каждый открывается в любви... а-аххххх! и она проходит через вас. Она всегда готова хлынуть в вашу душу, и ждёт только того, чтобы вы открылись ей навстречу.

Но если вы откроетесь ей, вам уже некуда будет спрятаться. Ваша жизнь становится совершенно прозрачной. Помню, как-то раз я отправился в один *ашрам*, чтобы провести там несколько дней. Там можно было арендовать пещеру за восемнадцать рупий в неделю. Платите свои восемнадцать рупий, и служитель проводит вас к пещере. Там вас замуровывают, а пищу передают через маленькое отверстие. Это очень хороший способ проделать какую-нибудь действительно важную внутреннюю работу. Стояло лето, и в пещере было очень жарко, так что я всё время сидел голышом. Вообще-то во время медитации полагается иметь на себе хотя бы набедренную повязку, но мне было слишком жарко, чтобы я обращал внимание на правила. Мне было жарко. Вокруг никого не было, так что я сидел голышом. Когда я по прошествии недели вернулся к Махарадж-джи, первое, что он мне сказал, было: «Как хорошо не иметь на себе никакой одежды». «Правда, Махарадж-джи? Спасибо», — только и мог сказать я.

На некоторое время я уехал в Бомбей. Мне нужно было нанести визит президенту совета попечителей *ашрама*. В первый вечер, когда я был у него дома, он сообщил мне: «Доктор сказал, что у меня больное сердце, и мне каждый вечер надо принимать рюмку виски». «Понимаю», — сказал я. «Может быть, вы присоединитесь ко мне?» — спросил он. В Индии не поощряется пить алкоголь — ни для йогов, ни для членов правления *ашрамов*.

Но в этом случае речь шла о предписании врача, я пошёл навстречу своему хозяину и сказал: «Конечно!» Мы расположились у него в комнате. Я ожидал, что он принесёт маленький медицинский стаканчик скотча, но вместо него на столе появились ведро со льдом, сифон с содовой, бутылка скотча и два больших стакана. Мне тут же вспомнились те далёкие дни, когда я действительно *любил* скотч с содовой. Хозяин налил здоровенную порцию себе и такую же мне. «Желаете содовой?» — спросил он, а потом наполнил стакан льдом и газированной водой и радушно предложил его мне. Выпив свой скотч, я

почувствовал себя совершенно вымотанным. По дороге в столовую я отчаянно спотыкался и даже не смог найти стол без посторонней помощи. Его жене пришлось кормить нас обоих. И это с одного стакана! На следующий вечер мы начали немного пораньше... и понеслось.

Дня через три я вернулся на север во Вриндаван, в ашрам Махарадж-джи. В тот же вечер, как я приехал, он вызвал меня на ковер. Он принялся рассказывать мне об одном йоге, который уехал в Америку и о котором там стали заботиться несколько очень преданных ему женщин.

— Он там *с женщинами*, — сказал Махарадж-джи.

— Да, Махарадж-джи, я знаю.

— Ты знаешь, как он их называет?

— Знаю — своими матерями.

— Как? И сколько же им лет?

— Ну, одной лет двадцать, это точно.

— Это надо же — матери!! — воскликнул Махарадж-джи.

— А ты знаешь, что эти матери дают ему? — спросил он, немного погодя.

— Нет. А что такое они ему дают? — спросил я.

— Они дают ему молоко.

— Но это же замечательно, Махарадж-джи. Материнское молоко — это просто отлично.

— Каждую ночь они кормят его молоком, — сказал Махарадж-джи.

— Ну разве не здорово! — продолжал я гнуть своё. Тогда он наклонился ко мне поближе и сказал весьма заговорщическим тоном:

— А ты знаешь, что они подливают ему в молоко?

— Нет, Махарадж-джи. А что они подливают ему в молоко?

Он посмотрел мне прямо в глаза и сказал:

— Спиртное!

А потом принялся хохотать.

Куда мне было деваться? Думаете, теперь, когда его уже нет в физическом теле, всё по-другому? Если он действительно тот, кем я его

считаю, то нет. Когда вы не можете ничего скрыть, вы весь как на ладони, а когда вы весь как на ладони... ну что ж, вот он вы, такой, как есть. Так или иначе, нам придётся быть теми, кто мы есть — кем бы мы ни были. Нам не удастся притвориться, что мы — кто-то ещё: кого мы хотим надурить?

Я думаю так: в то мгновение, когда вы осознаете, что есть кто-то, кто *знает о вас всё*, вы становитесь свободным. Больше не нужно прятаться и притворяться — о, что за облегчение! Все наши тайны становятся нелепыми, потому что есть кто-то, кто уже знает о вас абсолютно всё и при этом говорит: «О да! Вы только посмотрите на весь этот кошмар! Вот они мы какие». Махарадж-джи прекрасно знает всё моё грязное бельё, но это не мешает ему любить меня.



Именно так для меня, ученика, выглядят взаимоотношения с гуру — открытость и доверие, чувство, что тебя знают и любят. А каковы они для гуру? Если гуру действительно совершенное существо, то что оно чувствует, когда сидит рядом со своим учеником? В Индии говорят: «Хотя кажется, что учитель и ученик — это два разных человека, на самом деле учитель наслаждается переживанием себя самого в двух различных обликах».

Это похоже на цветок, который превратился в нос, чтобы насладиться своим собственным запахом. При этом, с точки зрения гуру, ничего на самом деле не происходит. Я сидел напротив Махарадж-джи и чувствовал себя Чарли Маккарти⁹⁶ — вот лучший способ описать это чувство. Мне казалось, что он сам придумал и создал меня, чтобы поиграть со мной. Вы можете задать вопрос: «Зачем же он это сделал?» Спросите у него сами. У меня нет никаких идей по этому поводу.

Хотя с самим гуру ничего не происходит, проявляющиеся через него законы мироздания требуют от него определённых действий. Иногда эти действия подразумевают использование *сиддх* (паранормальных способностей). Когда я встретился с Махарадж-джи в первый раз, он рассказал мне, как незадолго до этого умерла моя мать, о чём он никак не мог знать. При этом он, конечно, использовал некую разновидность

⁹⁶ *Чарли Маккарти* — большая деревянная кукла, с которой выступал популярный американский комик и чревовещатель Эдгар Берген. — *Прим. перев.*

сиддх, ибо рационального объяснения такому знанию нет и быть не может.

Нужно понять, что, когда в ход идут подобные силы, это вовсе не личный произвол гуру. Он не сидит и не думает: «Ага, сейчас я применю мои способности и сорву крышу этому чуваку». Существа, подобные Махарадж-джи, суть чистые воплощения *дхармы*, закона Вселенной, и потому, встретив нужного человека и дождавшись нужного момента, он сделает или скажет нечто такое, от чего произойдёт сдвиг личной реальности ученика и он поднимется на новую ступень постижения. Гуру просто *присутствует* при этом, делая то, что требует *дхарма* настоящего момента.

По большей части гуру используют *сиддхи*, чтобы освободить ученика из ловушки, в которой он застрял, открыть дорогу изменениям, уже готовым произойти с ним. Рамакришна говорил: «Зелёный орех очень трудно достать из скорлупы, но высуши его, и она треснет от одного прикосновения».

Если вам доведётся пообщаться с такой удивительной сущностью, вы сразу заметите, что они очень тонко чувствуют, когда человек готов к этим изменениям. Сотни людей приходят к Махарадж-джи и припадают к его стопам — он не обращает на них ни малейшего внимания и продолжает говорить. Они получают *прасад* и покидают храм. А потом приходит кто-то, кому, по моим понятиям, тоже стоит дать *прасад* и поскорее выпроводить вон, потому что он просто ни в какие ворота не лезет. Но Махарадж-джи вдруг оставляет все свои дела, поворачивается к нему, ведёт с ним долгие разговоры и благословляет особым образом. Тут я понимаю, насколько непостижимы для меня пути гуру и насколько мой рациональный ум не способен понять, что и почему он делает с тем или иным человеком. Каким-то образом он чувствует, что сидящий перед ним человек готов воспринять новую мудрость.

Саи Баба из Ширди⁹⁷, родившийся в Индии где-то в середине XIX века, был известен как «*сиддхи-баба*», то есть как святой, обладающий невероятными силами. Он был из тех, кто может пойти к реке, вынуть собственный желудок и кишки, промыть их в проточной воде и развесить

⁹⁷ *Саи Баба из Ширди* — мусульманский святой. Умер в 1918 году, предсказав, что воплотится вновь через 8 лет. Родившийся в 1926 году Сатъя Нараяна Раджу провозгласил себя его инкарнацией, а затем и аватарой — воплощением Бога на земле — и стал известен как Бхагаван Шри Сатъя Саи Баба. — *Прим. перев.*

на дереве сушиться⁹⁸.

Как-то раз к нему пришла пожилая пара. Они горько плакали, потому что кто-то украл все их деньги. Теперь они не могли отправиться в паломничество к реке Ганге, которую очень хотели увидеть, прежде чем наступит их смертный час. «Ни о чём не беспокойтесь», — сказал им Саи Баба. Он поднял ногу, и из его большого пальца потекла священная Ганга.

Саи Баба много ходил по стране из города в город. Однажды он пришёл в маленькую деревеньку, и, поскольку он выглядел довольно странно, люди поначалу избегали его и не хотели иметь с ним дела. Как-то раз у него кончилось масло для *арати*, так что он не мог проделать необходимые обряды. Он прошёл всю деревню, стучась в каждую дверь и прося немного масла для священной лампы (*дины*), но никто даже не открыл ему. Тогда он бросил это дело, налил в лампу воды, благословил её, и она загорелась. Это убедило жителей деревни в том, что перед ними человек праведной жизни, и они стали воздавать ему почести и слушать его проповеди. Теперь они были готовы услышать то, что он мог сказать им. Так всегда: сначала нужно немного встряхнуть аудиторию, чтобы люди открылись для новых возможностей. В общих чертах, для этого и используются *сиддхи*.

Есть ещё одна история о Саи Бабе из Ширди, которая поясняет, когда и при каких условиях используются *сиддхи*. Сына одной женщины укусила кобра, и она попросила у Саи Бабы священного пепла, чтобы исцелить его, но он отказал ей в просьбе, и ребёнок умер. Женщина была вне себя от горя, она плакала и кричала. Тогда один из учеников попросил его: «Баба, пожалуйста, ради меня воскресите её сына». На это Саи Баба ответил: «Не лезь в это. Случившееся послужит ей на благо. Душа её сына уже нашла себе новое тело, в котором сможет проделать действительно добрую работу — которая была бы невозможной в этом, прежнем теле. Если я верну его в старое тело, то, новое, должно будет умереть, чтобы жило это. Я могу сделать это ради тебя, но все ли последствия ты обдумал? Осознаёшь ли ты свою ответственность и готов ли ты принять её на себя?»

Вот оно, подлинное сострадание гуру. Ученик видел только смерть ребёнка и горе матери. Сострадание же Саи Бабы проистекало от видения

⁹⁸ Эта техника очищения называется *бахии-крита антар дхаути*. — Д. Б.

всей картины, а не только той её части, которая определялась обычными человеческими эмоциями.

Истории о силе питают нашу веру, ибо напоминают нам о том, что в мире есть множество процессов, недоступных земному зрению. Свами Нитьянанда, гуру Свами Муктананды, был прекрасным йогом и довольно колоритной личностью вроде Саи Бабы. Каждый день сотни людей приходили, чтобы увидеть его — Нитьянанда только сидел, что-то мурлыча себе под нос, и не обращал на них ни малейшего внимания. Люди как-то научились интерпретировать его мурлыканье; они подходили и спрашивали: «Баба-джи, стоит ли мне покупать эти акции?» — «М-м-м-м-м-м-м-м...» — «Баба-джи говорит, что стоит». Они покупали их и получали навар. Нитьянанда тратил деньги на то, чтобы замостить дороги вокруг своего *ашрама*. С утра приходили рабочие, они копали, и мостили, и разравнивали гравий, а в конце дня Нитьянанда говорил им: «Идите домой, а по дороге поднимите любой камень, какой понравится, — ваша плата будет под ним». Это были две рупии в день. Рабочие шли домой и по дороге поднимали какой-нибудь камень — не важно, близко от *ашрама* или далеко, главное, чтобы он сам бросился в глаза, — и под ним непременно обнаруживались две рупии, всякий раз в новеньких хрустящих банкнотах. Ни под каким другим камнем никаких рупий не было; невозможно было поднять другой камень и получить ещё две — вам уже заплатили.

Через некоторое время слухи дошли до властей, которые были, мягко говоря, озадачены. Довольно непросто отправиться к гуру и спросить, откуда он взял деньги, но выбора у них не оставалось, и потому полиция в лице инспектора и сержанта отправилась в *ашрам* к Нитьянанде. Явившись к нему, они сказали: «Ох, Баба-джи, мы тут пришли, потому что, ну, вы понимаете, нас несколько обеспокоило, откуда у вас берутся все эти совершенно новенькие банкноты, если позволите». Нитьянанда ответил: «О нет, я ни в коем случае не хочу, чтобы вы беспокоились. Пойдёмте со мной, я вам покажу, откуда они берутся». Нитьянанда углубился в джунгли с двумя полицейскими «на хвосте». Он вёл их всё дальше и дальше в чащу, и под конец они вышли на берег уединённого озера, кишевшего крокодилами. Нитьянанда, ничтоже сумняшеся, вошёл в воду. Полицейские пританцовывали на берегу, причитая: «Ох, вы только осторожнее, пожалуйста, гуру-джи». Нитьянанда не обращал на них внимания. Он поманил к себе одного из крокодилов, и зверюга послушно подплыла к нему. Он открыл ему пасть, засунул руку внутрь и

принялся горстями доставать оттуда хрустящие новые рупии. Полиция в панике бежала и никогда больше не беспокоила его.

Должно быть, для гуру вообще очень забавно играть с нашей заикленностью на деньгах, потому что у Махарадж-джи тоже была одна история, связанная с деньгами. К нам в *ашрам* пришёл некий *садху* и принялся бранить Махарадж-джи за то, что он слишком привязан к материальной собственности. Махарадж-джи только слушал его и кивал, а потом сказал *садху*: «Отдай мне деньги, которые завязаны у тебя в *дохоти*». *Садху* возразил: «О чём это ты? У меня нет никаких денег». «Отдай мне деньги, которые завязаны у тебя в *дохоти!*» — повторил Махарадж-джи. *Садху* неохотно вытащил несколько скомканных рупий, действительно спрятанных в уголке его *дохоти*. Махарадж-джи взял их и бросил в огонь. *Садху* снова принялся бранить его, на этот раз за то, что он позволил себе распоряжаться чужой собственностью. На это Махарадж-джи воскликнул: «О, прости меня, прости! Я не знал, что ты так привязан к деньгам», — и, сунув в огонь щипцы, стал доставать оттуда новенькие банкноты по десять рупий. «Все деньги в мире — мои», — говорил он, насмешливо глядя на *садху*.



Все эти истории о *сиддхах* очень забавны, но помимо всего прочего, они служат живым свидетельством того, что гуру — действительно тот, кем мы его считаем. Но как бы забавны ни были эти истории, всё это лишь слова, а преданность рождается только в практике *бхакти*. Для ученика самое главное — сосредоточить все свои чувства и помыслы на образе гуру, при этом не важно, какие именно методы *бхакти* он применяет. Для достижения этой цели есть несколько путей.

Гуру-крипа Свами Муктананды (его способ выразить своё отношение к гуру) представляла собой форму медитации. Он медитировал на своего гуру. В своей автобиографии Муктананда описывает, каким образом он делал это: «Медитируя на образ гуру, помещайте его последовательно во все части своего тела, от пяток до макушки. Делая это, начинайте медитацию и представляйте, что вы сами и есть гуру. Гуру внутри вас. А вы внутри гуру. Медитируйте так изо дня в день и не испытывайте никаких сомнений»⁹⁹. Практикуя эту медитацию, Муктананда дошёл до

⁹⁹ Цит. по: Swami Muktananda, *Play of Consciousness: A Spiritual Autobiography* (1978).

того, что начал полностью идентифицироваться со своим гуру, Нитьянандой. У него настолько сдвинулось осознание, что на всём протяжении своей *садханы* он не мог со всей уверенностью сказать, кем же именно он является.

Медитативная практика, подобная этой, направлена на то, чтобы ученик мог слиться со своим гуру. Это способ так изменить своё сознание, чтобы больше не ощущать себя и гуру как двух отдельных людей. Разумеется, это медитация, но основанная на преданности, и любовь двигает весь этот процесс.

Вы берёте сущность вроде Нитьянанды или Махарадж-джи, которая не имеет формы, которую невозможно точно определить, и начинаете вбирать её в себя. Примерно так же ребёнок идентифицируется с отцом или матерью. Вы сливаетесь с этой сущностью всё больше и больше, пока между вами не останется никакой разницы. Это можно проделывать с Христом, с Буддой, с пророком Мухаммедом, с Махарадж-джи — с любимым, кому навстречу открылось ваше сердце. Просто представьте, что это существо сидит прямо напротив вас, а затем начинайте медленно вбирать его в себя, в каждую часть вашего тела, пока оно каким-то образом не займёт ваше место.

Такая медитация представляет собой очень мощную практику. И всё же лично для меня *гуру-крипа* — нечто совсем иное. Для меня это — просто быть рядом с гуру, каждое мгновение, и видеть, как моя жизнь отражается в его просветлённом сознании. Даже сказать вам не могу, сколько раз в день я встречаюсь с Махарадж-джи. Его портреты развешаны у меня везде: в комнате для *пуджи*, на приборной доске автомобиля, на холодильнике, над унитазом. Я действительно просто живу с ним!

Любовь к Махарадж-джи для меня — способ самораскрытия. Махарадж-джи всегда рядом, всегда напоминает мне о себе. Когда я разговариваю с кем-нибудь, этот человек становится моим гуру. Когда я сержусь на кого-нибудь, он становится моим гуру. Мгновение за мгновением я общаюсь с этой невероятной сущностью, сотканной из чистого сознания, любви, света и *присутствия*.

Моя любовь к Махарадж-джи учит меня смирению. Я сознательно готов на всё, что, по его мысли, будет для меня хорошо. Я подчиняюсь его видению моего жизненного пути, жертвуя ради этого своим. Святой Иоанн сказал: «Тот, что послал меня, и сейчас со мной, ибо Он не

покинул меня. Я делаю всё, что приятно Ему». И эта практика смирения постепенно изменяет меня, превращая меня в него.

Я думаю, что нашёл в Махарадж-джи нечто такое, что удовлетворило одновременно мой ум и моё сердце. Именно любовь высочайшего полёта, любовь, безбрежная, как океан, пронизывала собой всё пространство вокруг него. Это была его аура. Его *присутствие* было настолько мощным, что вы чувствовали, будто погружаетесь в него и очищаетесь только от того, что находитесь рядом с этим человеком. Даже теперь, когда он живёт в моём сердце, со мной происходит то же самое: я чувствую, что тону в его энергии.

В этом и заключается сущность моего отношения к Махарадж-джи: любить его, *сдаться* ему, открывать своё сердце его *присутствию*. Такова моя практика *бхакти*, моя *гуру-крипа*. Дело в том, что эти качества — любовь, открытость, смирение — и есть сущность любой практики *бхакти*. Можно найти любую сущность, которая созвучна нашему сердцу: Махарадж-джи или Анандамайи Ма, Христа или Кришну, Аллаха или ещё кого-нибудь. Просто выберите имя и пригласите его носителя внутрь, поместите его образ у себя в сердце и принесите себя ему в жертву: пойте ему, читайте ему гимны, молитесь, приносите ему цветы. Любите его и открывайте своё сердце всё шире и шире. И вы увидите, как постепенно, но неуклонно вы будете становиться им.

Социальные аспекты садханы

Оглядываясь на пройденный путь, мы понимаем, что пытаемся создать для себя целое новое мироощущение, которое превращает любое наше действие в *карма-йогу* и вселяет в нас потребность в медитации, очищении и *преданности*. Когда я думаю обо всём этом, меня не оставляет ощущение, что какая-то часть работы до сих пор не сделана, что есть область, в которую мы до сих пор не заглянули. Эта область — наше окружение, эмоциональный, межличностный и культурный контекст нашей жизни. Именно это я и называю, за неимением лучшего термина, «социальными аспектами *садханы*». Полагаю, сейчас как раз пришло время вернуться немного назад и более детально рассмотреть эту часть нашей жизни, ведь и она тоже изменится по мере того, как мы будем продвигаться по пути духовного постижения. Ничто не должно остаться вне потока.

Когда мы говорим о личности в том контексте, в каком это слово обычно употребляется, мы имеем в виду типично западное изобретение. В индийском обществе на это явление обращают гораздо меньше внимания, потому что там отношение людей друг к другу в большей мере определяется их социальной ролью и душой, чем персональной идентичностью. Мы здесь, на Западе, совершенно влюблены в человеческую личность.

Фокусировка на личности означает фокусировку на том, что отличает людей друг от друга: я — это я, потому что я такой, но не этакий. Общая сумма всех отличий даёт нам определение в собственных глазах: «я уверен в себе», или «я подавлен», или «я — хорошая мать», или «я никакой». Процесс культивирования личности означает, что мы растём, целиком захваченные осознанием индивидуальности и отдельности — как своей, так и любого другого человека. Если бы наше внимание ко всем этим различиям было нейтральным, если бы мы просто наблюдали их и восхищались тем, во скольких вариантах проявляется в этом мире Божественное, всё было бы отлично. Но вместо этого осознание различий чаще всего превращается в осуждение, которое ведёт к злобе на других и к невротической озабоченности своими собственными проблемами.

Создаётся впечатление, что многие из нас — а быть может, даже большинство — выносят из детства глубокое чувство собственной неполноценности, бессилия, некомпетентности, которые встроены глубоко в самую сердцевину того, чем мы, по нашему мнению, являемся. Эти ощущения настолько всеохватны, что приобретают уже почти теологическое качество первородного греха. Это внепонятийный, эмоциональный уровень — гнездящееся в области желудка чувство, будто мы недостаточно хороши, которое приходит из ранних детских впечатлений. Не имеет смысла глубоко вдаваться в причины его возникновения, чтобы прийти к выводу, что это достаточно распространённое явление.

Вместо того чтобы искать источники этого чувства в себе, вместо того чтобы пытаться проследить его корни в нашем личностном развитии, мы принимаем его как данность и пытаемся привязать к какой-нибудь своей отдельно взятой характеристике. Мы берём одно из своих индивидуальных отличий и обвиняем его в своём глубоком чувстве неадекватности и неправильности; мы находим козла отпущения внутри себя и виним его в том, что нам плохо. Проблема вот в чём: мы боремся с тем, что психолог назвал бы «негативной концепцией эго».

Когда я ещё был психотерапевтом, меня всякий раз поражал тот факт, что у каждого человека есть свой собственный «пунктик». Каждый говорит, что если бы не «это», у него в жизни всё было бы просто отлично. Если бы нос у меня был другой формы. Если бы груди у меня были поменьше. Если бы у меня было больше оргазмов. Если бы я родился в более богатой семье. Если бы мои родители не развелись, когда я был ещё маленький. Если бы волосы у меня были другого цвета. Если бы в детстве у меня было больше друзей. Если бы мой отец был способен на сострадание. Такое «если бы» есть у всех. Быть может, я не включил в этот список вас лично, но, готов поспорить, сорок процентов читателей найдут себя в нём — остальные шестьдесят, по крайней мере, уловили общую идею.

Мы так эмоционально захвачены «неправильным» внутри нас, что эта неправильность начинает окрашивать всё наше видение мира. Если вас не устраивает ваш нос, то и вокруг вы будете замечать исключительно носы. Вы будете замечать всех преуспевающих людей, но обращать внимание станете прежде всего на их замечательные носы, с которыми ваш не идёт ни в какое сравнение. Каждое из этих негативных

определений служит выражением глубинного ощущения, что тот, кто вы есть, вам не нравится. Если же вы себе действительно не нравитесь, это делает вас крайне чувствительным к любому нелицеприятному мнению о вас со стороны окружающих.

Позвольте рассказать вам один эпизод из моей жизни, случившийся где-то году в 1964. Мы с Тимом Лири в течение многих лет были коллегами, но вот в наших отношениях наступил такой момент, когда мы почему-то совсем потеряли способность договариваться друг с другом. Фактически, мы решили расстаться на некоторое время, но у нас всё ещё оставалась куча совместных дел. Я был казначеем и директором нашего некоммерческого предприятия, кроме того, мы вместе управляли Миллбруком, нашей коммуной в Нью-Йорке. А поскольку Тимоти по большей части был в разъездах, я исполнял почётную обязанность няньки его детей.

Я вернулся в Миллбрук в 1964, проведя некоторое время в Европе. Пока меня не было, управлял Миллбруком Тимоти; в прошлом году, пока он был в Индии, этим занимался я. Как-то вечером, когда я сидел с его детьми, Тимоти вошёл в комнату и с порога заявил:

— Дети, я должен вам кое-что сказать. Дядя Ричард (это я) — плохой человек.

— Да ну тебя, папа! — примирительно сказал его сын. — Он, может быть, и дурак, но уж никак не плохой.

— Нет, — настаивал Тимоти, — он *плохой человек*.

Тут я потерял всякое терпение (к чему вообще был склонен в те дни) и сказал:

— Если я плохой человек, то ты, Тимоти, психопат, — что его сильно задело, как я на то и рассчитывал. Мы сильно обиделись друг на друга.

Я уехал из Миллбрука и отправился в Калифорнию. Но слова Тимоти всё время крутились у меня в голове, пробуждая глубокое чувство собственной неполноценности, тут же развернувшееся во всей красе. Я думал: «А что, если это правда? Я наделал в своей жизни немало дурного. Может быть, я *действительно* плохой? Может быть, во мне есть что-то изначально испорченное и развращённое?» Я никак не мог избавиться от этих мыслей.

Той осенью я принимал ЛСД с женщиной, которая была в то время

моей подругой. И как-то посреди сессии рассказал ей эту историю с Тимоти. «Вот, Тимоти думает, что я плохой человек», — грустно сказал я. Она посмотрела на меня, и уж не знаю, что она увидела в том состоянии, в котором мы с ней находились, но она сказала: «Ну, знаешь, может быть, это и правда».

На этом наши отношения и закончились; я больше не мог заниматься с ней сексом, и она уехала с другим парнем. Но её слова пролили новую воду на мельницу, запущенную Тимоти, и теперь эти мысли по-настоящему преследовали меня: Вы действительно думаете, что я дурной человек? Уже двое людей так сказали — может быть, это на самом деле правда?

Потом, зимой того же года, я принял действительно сильной кислоты — на этот раз в полном одиночестве. Я уходил всё глубже в себя в поисках того места, где я ощущал себя действительно плохим. Я встал перед зеркалом и постарался стать максимально плохим — насколько это возможно; я пробудил все свои плохие мысли. Я посмотрел на себя и по-настоящему испугался.

Но и на этом я не остановился. Я пошёл ещё глубже. Я вышел за пределы той области, где чувствовал себя плохим. Я шёл всё дальше, и дальше, и дальше... пока не достиг того места внутри себя, где я просто *есть*. Просто *есть*, ничего больше. Я делаю много плохих вещей в своей жизни, и делаю много хороших, я не хорош и не плох, я просто есть. Вот оно, добро, и вот оно, зло, и вот он, я.

Мне уже было знакомо ощущение этого места, но никогда прежде мои друзья не говорили мне, что я плохой, и никогда прежде у меня не было возможности познакомиться с этим «злом» в себе так близко, как в этот раз, и потому это место за пределами добра и зла до сих пор не открывалось мне в такой полноте. С тех пор я раз и навсегда освободился от всех этих игр в добро и зло, так что данный эпизод моей жизни оказался для меня великим даром.

Продолжение последовало через полтора года. Тимоти арестовали в Ларедо, и мне пришлось работать с группой людей, которые организовали для него фонд. Мы с Тимом до сих пор были в весьма прохладных отношениях, но совместную работу никто не отменял. Я тогда жил Нью-Йорке, а Тим — в Миллбруке. Как-то в два часа утра мне позвонили из Миллбрука и сказали: «Тим принимал кислоту и звал тебя всю ночь. Он хочет, чтобы ты приехал к нему. Вы могли бы

поговорить?» К тому времени мы с ним не общались уже примерно полгода.

На следующее утро я взял напрокат машину и поехал в Миллбрук, чтобы встретиться с Тимоти. Когда я вошёл в комнату, он лежал на полу. Увидев меня, он вскочил, подошёл ко мне и обнял. Потом он сказал:

— Ричард, я хочу, чтобы ты знал одну вещь.

— Что такое, Тимоти?

— Ты совсем не плохой, — сказал он.

— Спасибо, я это и так знаю. Но я очень рад, что ты тогда сказал это мне, потому что если бы я не отправился в *путешествие*, то не смог бы проделать всю ту работу, которая привела меня к этому пониманию.



Быть может, это уведёт нас несколько в сторону от темы, но, поскольку я открыл для себя психоделики и неоднократно использовал их, мне хотелось бы поговорить о них и о том, какова их роль на пути духовного постижения. Использование этих веществ уходит в прошлое гораздо дальше, чем многие думают. В Бхагавадгите Кришна говорит: «Я есть Сома». Сома — это растение, которое использовали индийские йоги для достижения мистических состояний. Мы не знаем, что это было за растение — информация утрачена много веков назад. Каков бы ни был его химический состав, это был волшебный эликсир, амброзия богов, напиток трансформаций, который одухотворял тех, кто его принимал. В Ригведе есть гимн, посвящённый Соме, где её называют «каплей хрусталя с тысячей глаз». В гимне рассказывается, на что похожи ощущения принявшего Сому:

Мы выжили Сомы

И стали бессмертны;

Мы достигли Света

И узрели богов.

Те, кто пробовали грибы и ЛСД в шестидесятых, ощущали нечто подобное от приёма этих психоделиков. Они помогали нам духовно

раскрыться, они были священны для нас. Олдос Хаксли¹⁰⁰ говорил, что это был «дар щедрой благодати».

Подобные Соме вещества неоднократно упоминаются в индуистских духовных системах. В *аштанга-йоге* Патанджали тоже есть упоминания об использовании психоделиков для изменения сознания. Некоторые исследователи полагают, что многие йогические практики прямо основывались на психоделических грибах. Такого мнения придерживается и Гордон Вассон, миколог, который до этого был вице-президентом Поручительской Трастовой Компании в Нью-Йорке. Он заинтересовался священными грибами, которые в Мексике называют *Теонанакатль* — «плоть богов». Это грибы семейства *Psilocybe*, которые, как и некоторые другие, могут быть причиной изменённых состояний сознания. Начав работать с *Теонанакатлем*, он уволился с поста вице-президента Поручительской Трастовой Компании и стал путешествовать по всему миру, изучая грибы и их использование в религиозных целях. Он обнаружил «грибные камни» — каменные изваяния в форме грибов, — оставшиеся от весьма древних религий. Он утверждал, что первые йоги-мистики Индии были поедателями грибов с северных гор, впоследствии спустившимися на юг, в долину Инда. Там, однако, их любимые грибы не росли, так что им пришлось разработать систему йогических практик — *пранаяму*, *хатха-йогу* и *раджа-йогу*, — чтобы попытаться воспроизвести те же состояния сознания, доступ к которым у них издавна был благодаря грибам.

Эти традиции не ограничены пределами Индии. Карл Хайнрих, этноботаник из Санта-Крус, Калифорния, сделал предположение, что «хлеб», который Иисус разделил со своими учениками на Тайной Вечере, был на самом деле психоделическим грибом под названием «мухомор обыкновенный», который иногда выглядит как простая лепёшка и высоко ценится в некоторых культурах не только за галлюциногенное действие, но и за вкус. На Западе также широко использовались психоделические вещества. Уже не существует, практически, никаких сомнений в том, что древние греки имели обыкновение изменять сознание посредством химических веществ. Во время Элевсинских мистерий использовался

¹⁰⁰ *Хаксли, Олдос* (1894-1963) — культовый писатель, автор книг «Остров» («София», Киев, 1994), «О, дивный новый мир», «В дороге», «Двери восприятия: рай и ад» («Врата восприятия», «София», Киев, 1995), которая дала название группе «Doors», и многих других. — *Прим. перев.*

настоянный на спорынье напиток под названием *кикейон*. В Элевсинских ритуалах принимали участие одновременно до трёх тысяч человек. В разное время среди них были Платон и Аристотель.

А в Новом Свете был *пейот* — психоделический кактус. Мне довелось принимать участие в пейотной церемонии — это был красивый ритуал, уходящий корнями в традиции американских индейцев. Ценность подобных церемоний состоит в том, что психоделический опыт здесь носит сугубо ритуальную окраску и для него имеются социально адекватные формы. Так что если вас вдруг что-то напрягает или *путешествие* пошло как-то неудачно, то у группы всегда есть возможность помочь вам проработать это. Однажды ночью мы все вместе провели несколько часов, пытаясь помочь выбраться одному «застрывшему» человеку, потому что солнце не могло взойти, пока его восприятие не очистится. Было уже четыре часа утра; ночь была долгой и холодной, и все с нетерпением ждали восхода солнца, но оно не могло подняться над горизонтом, пока наш друг не вырвется из переживаний, которые удерживали его. Помогать должны были все, и к нему устремлялся поток невероятной любви и внимания. Это была необычайно запоминающаяся церемония.

Через некоторое время после моей первой встречи с Махарадж-джи он спросил меня про то, что называл моим «йогическим снадобьем» — ЛСД. Я порылся у себя в сумке, извлёк коробочку с пилюлями, которую всегда носил с собой, и показал ему лежавшие в ней три капсулы с ЛСД — около девятисот микрограмм, очень солидная доза. Он взял их у меня и положил себе в рот; после этого он целый день продолжал разговаривать и заниматься всеми повседневными делами, причём с ним абсолютно ничего не происходило.

Через некоторое время я вернулся в Америку, что-то написал об этом эпизоде и несколько раз возвращался к нему в лекциях. Но внутри у меня всё время шевелилось сомнение: может быть, благодаря ловкости рук или гипнотическому внушению Махарадж-джи вовсе не принял мои таблетки, а просто перебросил их через плечо или сделал ещё что-нибудь в этом роде? (Вот он — мой неугомонный интеллект, снова за работой!)

Когда я в следующий раз приехал в Индию, Махарадж-джи пригласил меня к себе и сказал:

Ты давал мне какое-то лекарство, когда был у меня в последний раз?

— Да, Махарадж-джи, — ответил я.

— Я его принял?

— Ну, думаю да, Махарадж-джи.

— И что случилось?

— Да ничего.

— *Джао, джао* (иди отсюда)! — сказал он мне тогда. На следующее утро Махарадж-джи снова позвал меня к себе и сказал:

— У тебя есть ещё то лекарство?

— Да, — ответил я.

— Давай его сюда.

Я достал ЛСД, которое было у меня в сумке. На этот раз у меня оказалось пять таблеток, одна из которых была сломана. Он взял четыре целых — огромная доза, около тысячи двухсот микрограмм чистого ЛСД — и демонстративно положил их себе на язык, устроив из этого почти пантомиму, так чтобы у меня не оставалось ни малейших сомнений, что он действительно принял их.

Проглотив все четыре, он спросил:

— *Пани* (Можно мне воды)?

— Конечно, — ответил я.

Я принёс ему воды, и он отпил немного из чашки.

— Они сделают меня безумным? — спросил он.

— Возможно, — ответил я. — Можешь теперь делать, что захочешь.

(Следует всё время помнить, с кем ты разговариваешь, не так ли?)

— Сколько это будет продолжаться?

— Около часа, — ответил я.

Тогда он подозвал старика, у которого были такие огромные карманные часы на цепи, которые более естественно смотрелись бы на стене вокзала. Махарадж-джи заставил его сесть рядом с собой на циновку, опёрся на него и уставился на часы — это была комедия, достойная братьев Маркс!¹⁰¹ В какой-то момент, где-то через полчаса,

¹⁰¹ Братья Маркс, Граучо, Гарпо и Чико, — популярные американские кинокомики 20-40 гг. — *Прим. перев.*

Махарадж-джи скрыл лицо под покрывалом на несколько минут. Когда же он его откинул, под ним обнаружилась физиономия душевнобольного с языком наружу и глазами, сведёнными к носу. «Матерь Божья! — подумал я. — Что я наделал! В первый раз он действительно не принимал ЛСД и знал, что я это знаю, потому что хорошо читает мысли. А теперь он решил действительно проглотить его — но не знал, к чему это может привести, и вот он сошёл с ума, этот милый старый человек! Ох, и всё это теперь на моей совести!» В этот момент Махарадж-джи посмотрел на меня и стал хохотать. Он всё смеялся и смеялся над тем, как ловко разыграл меня, и не мог остановиться. После этого он вернулся к своим обычным занятиям, разговаривая с посетителями и угощая их фруктами.

По истечении часа Махарадж-джи ткнул пальцем в стариковские часы и спросил:

— Ну, что скажешь?

— Думаю, оно не сработает, — сказал я.

— А посильнее у тебя ничего нет?

— Нет, Махарадж-джи. Он пожал плечами.

— Большинство йогов побоялись бы принимать такое лекарство, — сказал он. — Такие вещи раньше были известны в долине Кулу, но знание о них потеряно. Никто больше ничего о них не знает.

Позже я спросил его: «Махарадж-джи, можно ли принимать такие вещества?» На это он ответил: «Если ты находишься в каком-нибудь прохладном месте и в душе у тебя мир, если ты один и обращён мыслями к Богу, это может быть полезно. Они позволят тебе поклониться Христу и поздороваться с ним за руку. (Он имел в виду возвращение *домой*, в царство Духа.) Но ты останешься там всего на два часа, а потом тебе всё равно придётся уйти. Лучше стать Христом, чем ходить здороваться с ним, но этого твоё лекарство сделать не может. Оно не приведёт тебя к полному *самадхи*».

Но это вовсе не значит, что оно бесполезно. Махарадж-джи сказал: «Такой опыт может быть очень полезен. Даже короткий визит к святому человеку значительно укрепляет веру. Но всё же любовь — гораздо более могущественное лекарство, чем твоё ЛСД».

(Однажды я рассказал одному из индийских учеников Махарадж-джи о том, как давал ему кислоту. «Это ещё цветочки», — возразил он мне и

рассказал, как пару лет назад к Махарадж-джи пришёл один *садху*. В Индии некоторые *садху* принимают мышьяк в рамках практики *бхакти-йоги*. Они принимают его в микроскопических дозах, в которых он не ведёт к летальному исходу, а действует как психоделик. У *садху* с собой был запас мышьяка года на два, которого бы хватило, чтобы извести десять человек.

— Ну и где твой мышьяк? — сказал Махарадж-джи *садху*.

— Но, Махарадж-джи, у меня нет никакого мышьяка, вы ошибаетесь, — возразил ему *садху*.

— А ну-ка давай сюда мышьяк, — строго сказал ему Махарадж-джи.

Садху полез к себе в *дохти* и извлёк пакет. Махарадж-джи открыл его и проглотил всё содержимое. Все вокруг начали плакать и рвать на себе волосы... но ничего не случилось.)

Первый раз, когда я принимал ЛСД после возвращения из Индии, я был в мотеле в Салинасе, штат Канзас. Это было прохладное место, в душе у меня царил мир, я был один и обращён мыслями к Богу. Условия были подходящими.

Я начал с форменной мелодрамы класса «В» — то есть впал в панику. Это называется «*дурное путешествие*». Мне оставалось только помчаться гольшом в офис управляющего мотеля и заявить ему: «Вы должны мне помочь — я умираю!» Потянувшись к дверной ручке, я вдруг понял, что собираюсь сделать. Я увидел себя, бегущего в офис, и сидящего там менеджера и посмотрел на себя его глазами: лысеющий голый мужик средних лет, который мчитя из комнаты 125, вопя: «Помогите, умираю!» Потом я увидел полицию, скорую психиатрическую помощь, транквилизаторы и всё, что последует потом. «Должен быть выход получше», — сказал я себе.

Я отошёл от двери, сел на кровать и подумал: «Можно ли как-нибудь избежать смерти?» Тут я понял, что ответ на этот вопрос всё равно будет отрицательный — смерти избежать *нельзя*. Быть может, её придётся подождать лет эдак сорок, но она всё равно придёт. Я по-настоящему осознал и глубоко прочувствовал неизбежность смерти: раз уж я кого-то собой представляю, то этот кто-то непременно должен умереть.

Так что я перестал беспокоиться и сказал Махарадж-джи (который всегда со мной): «Раз уж этого всё равно нельзя избежать, пусть оно случится сейчас. Я готов — я хочу умереть». Я простёрся перед

телевизором, прилепил изображение Махарадж-джи прямо в середине экрана, так что все видимые на нём образы как бы исходили у него из головы, и приготовился умереть.

В последовавшей за этим сессии я получил *даршан*¹⁰² Махарадж-джи. Он проявился именно так, как о том написано в одиннадцатой главе Бхагавадгиты, и комнату заполнила собой Вселенная. Махарадж-джи погружался во всех живых существ и вбирал их в себя снова. Он сидел у меня на кровати в комнате мотеля и смеялся, а Вселенная втекала в него и вытекала обратно.

Потом было пустое пространство — мгновение, в котором не было ни мыслей, ни восприятия.

Первой пришедшей мне в голову после этого мгновения пустоты мыслью была: «О! Теперь можно стать всем, чем мне только захочется!» И с этой мыслью я снова начал обретать воплощение. Моя карма подарила мне это краткое безмыслие, прежде чем моё «я» снова заявило о своих правах. У меня был *даршан* Христа, но Христом я не стал.

Когда я вернулся, то был гораздо свободнее, чем раньше.

Довольно долгое время психоделики были главной темой нашего культурного контекста. Полагаю, они во многом определяют наше мировоззрение, потому что для многих из нас они были ключевым элементом пути. В процессе моего собственного пробуждения они сыграли очень важную роль, и я хочу отдать им должное как проводникам в царство духа.



Возвращаясь к той истории о нас с Тимом, хочу сказать, что именно тогда я начал по-другому относиться к испытываемым мной чувствам. Я начал с негативной проекции, которая была у Тима на меня, и с тех чувств, которые она во мне пробудила. Тогда очень медленно я начал извлекать уроки из этой ситуации, и это навсегда изменило моё отношение ко всем личностным играм. С тех пор вместо того, чтобы быть грузом, привязанным к ногам, моя личность стала для меня средством дальнейшего освобождения.

¹⁰² *Даршан* — дословно «лицезрение» образа Бога или гуру. Имеется в виду прямой контакт с Ним, так как подразумевается, что Бог в этот момент тоже видит молящегося. — *Прим. перев.*

Именно так нам обычно удаётся обратить наши эмоциональные игры против них самих. Техники же, подобные этой, можно использовать против всего, на чём мы застреваем, — против гнева, депрессии, скуки, одиночества, при работе со всеми навязчивыми эмоциями, которые поднимаются в душе. Вместо того чтобы пытаться избавиться от них или роптать на Бога, мы приглашаем их внутрь и с благодарностью принимаем тот урок, который они несут. Мы обращаем ситуацию в её противоположность, и она освобождает нас.

Возьмём другой пример — гнев. Когда меня кто-нибудь злит, я почти впадаю в *амок!* Но, когда я прихожу в ярость, когда в крови закипает адреналин, а в горле поднимается рычание, я вдруг понимаю космический юмор ситуации. Я слышу, как Махарадж-джи смеётся: «Опять попался!», потому что мы злимся, когда что-то не соответствует нашим ожиданиям, когда жизнь не подтверждает наших представлений о том, как всё (с нашей точки зрения) *должно быть*. А поскольку наша задача как раз в том и заключается, чтобы найти в себе то место, где мы залипаем на собственных моделях реальности, мы должны быть благодарны судьбе за людей, которые приходят — и снова и снова будят нас. Если они могут привести нас в ярость — разве это не подарок с их стороны? Разве это не акт сострадания? Разумеется, для них это не есть осознанный акт сострадания, но для нас это всё равно именно он. «Ты меня реально достал. Спасибо тебе».

Теперь вопрос в том, сколько времени это занимает у меня — перейти от гневного «Гррррррр!» (то есть с уровня индивидуальных различий) к мысли «Ага, вот он я, который делает «Гррррррр!»» (что есть уже уровень осознания)? Наши практики направлены на то, чтобы максимально сократить этот временной промежуток. Мы учимся просыпаться как можно быстрее — ещё до того, как мы успеем создать себе кучу дополнительной кармы своими реакциями.

(Небольшое лирическое отступление на тему гнева. Мой нью-йоркский друг написал мне: «В центре города на Ист-Сайде я увидел совершенно разъярённую женщину, которая, высунувшись из окна своего автомобиля, грозила кулаком водителю подрезавшего её грузовика. Она буквально брызгала слюной от гнева, пытаюсь подобрать слова, которые в полной мере могли бы выразить её отношение к происходящему. Наконец её прорвало, и она завопила: «Ты... ты... ты... странное создание Господа, вот ты кто!»

Комплекс неполноценности можно использовать в качестве практики, и гнев тоже можно использовать в качестве практики. А как насчёт одиночества? Оно знакомо большинству из нас. Если рассмотреть этот феномен с сугубо клинической точки зрения, можно сказать, что мы ощущаем эмоцию, которую называем *одиночеством*, когда оказываемся в таком психодинамическом пространстве, где у нас нет контакта с другими индивидуумами. Даже такое описание во многом лишает это состояние его романтического флера, не правда ли? Простое рассмотрение феномена в абстрактных категориях значительно ослабляет его власть над нами.

Одиночество — это часть личностной мелодрамы. Представьте себе, что вы сидите в одиночестве в своей комнате; все вас оставили, никому нет до вас никакого дела; вы чувствуете, что вас не любят, и упиваетесь жалостью к себе. Что можно сделать с этим с духовной точки зрения? Если в вашем активе есть какие-нибудь центрирующие практики, например медитация, это поможет вам взять ситуацию под контроль. Успокоив своё сознание, вы сможете услышать тихий голос вселенского юмора, который говорит: «О! Вы только посмотрите на эту всепоглощающую жалость к себе! Такая концентрированная, уже можно на хлеб намазывать!» Там, в глубине вашей души, где живёт одиночество, есть маленький гурман-наблюдатель, способный по достоинству оценить качество этой эмоции, насладиться тонким вкусом страдания. И эта часть вас всегда там.

Если начать рассматривать ситуацию с этой точки зрения, общая картина начинает меняться. Например, очень скоро обнаружим разницу между тем, чтобы быть одному, и тем, чтобы быть в одиночестве. На духовном пути время от времени встречаются ситуации, когда мы переживаем очень интенсивное чувство уединённости — ибо на самом деле каждый из нас везде и всегда *один*. Ещё в самом начале пути мы нередко сталкиваемся с осознанием этого «всеобщего одиночества» в позитивном смысле слова. Если воспринимать этот опыт в рамках прежнего образа мыслей, в нас немедленно станут подниматься старые эмоциональные паттерны, что создаст подобие ментального капкана — ибо для тех, кем мы себя упорно считаем, «полное одиночество» — это нечто поистине ужасное. Если в нашем арсенале есть практики, которые позволят нам немного отстраниться от своего страха, расслабиться и изучить его, то мы обнаружим, что речь здесь идёт о некоей разновидности «уединения в толпе», к которому *одиночество* не имеет

никакого отношения. Мы вовсе не одиноки — но не потому, что кругом люди, а потому, что на самом деле *никого не существует* — в том числе и нас.



Многие из тех, кто сейчас читает эту книгу, находятся в довольно затруднительном положении. Мы выстроили целую эго-структуру, включающую представления о том, кто мы такие и как функционируем в этом мире, основанном на перегруженных эмоциями моделях индивидуальных различий, которые, как нас научили думать, во всём определяют наше существование. Теперь же нашему взору открываются такие способы восприятия себя, мира и других людей, что совершенно несовместимы с прежним образом мыслей. Как же нам сочетать одно с другим? Как понять, что с нами происходит? Как ответить на этот вызов?

Давайте поиграем в одну игру. Представьте, что всё поле вашего восприятия, всё, что мы можем и умеем воспринимать, похоже на телевизор, в котором мы можем менять реальность, просто переключаясь с одного канала на другой. Если мы смотрим на какого-нибудь человека, настроившись на первую программу, мы видим его так, как вообще привыкли видеть людей, — прежде всего, с точки зрения их соответствия нашим желаниям и системе ценностей. То есть, как мы уже говорили раньше, если вы сексуально озабочены, то будете видеть тех, с кем можно заняться сексом, тех, с кем нельзя, и тех, кто тоже претендует на тех, с кем можно, а следовательно, ваших соперников. Таков будет ваш способ описания мира. Если вы стремитесь к достижениям, если вы человек, заикленный на силе и власти, сконцентрированный на третьей *чакре*, вы будете видеть всех через призму подчинения и контроля. Вы сразу будете выделять тех, кого можно побить и кто может побить вас; ваш наметанный глаз сразу сможет распознать, на какой ступени лестницы власти находится тот или иной человек. Если вы спортсмен, то будете оценивать людей по тому, насколько они телесно развиты. Если вас больше всего заботит цвет кожи, то только это вы и будете видеть в людях. И всё это, заметьте, пока только первый канал.

Теперь давайте переключим программу. Теперь вы сможете поглубже заглянуть в других людей и начнёте видеть их личности: вот этот — весёлый оптимист, вон тот — по жизни угрюм, а вот у этого, кажется,

затяжная депрессия. Те из нас, кто живёт преимущественно на этом плане, склонны так воспринимать окружающих: «Вон та женщина всегда была добра ко мне — она хороший человек и относится к людям по-матерински». Это психологический план, и когда мы сфокусированы на собственных психологических особенностях, то и в других воспринимаем преимущественно их.

Переключив канал ещё раз, мы оказываемся на астральном плане. Здесь наше восприятие себя и других определяется линиями нашей мифической истории — например, астрологическими характеристиками. А поскольку в мире существует всего двенадцать знаков Зодиака, мы каждого видим как Льва, или Овна, или Весы. Мы говорим: «Ага, вон пошёл Стрелец». Человек возражает: «Я не Стрелец, я Фред», на что мы ему отвечаем: «Это ты так думаешь, а на самом-то деле ты Стрелец». Такова реальность на этом плане.

Когда мы начинаем воспринимать всю картину с третьего канала и выше и обнаруживаем, что есть куча других планов помимо физического и на каждом из них мы что-то собой представляем, очень легко потонуть в этих новых способах описывать себя. На всех этих планах гораздо больше *шакти*, чем на привычном нам земном, и потому, когда мы подключаемся к ним, всё кажется даже более реальным, чем тут, на плотных уровнях. Стоит нам начать осознавать самих себя на других каналах, как тут же образуется тенденция ставить эти новые варианты своей личности на главные роли в романтической комедии создания образа себя. Теперь мы покончили со своей личностью на физическом плане: «Теперь я знаю, что я больше не Джо». Правда, за этим естественным образом следует: «Теперь я знаю, кто я такой на самом деле, — я Мессия!» Великое множество людей тем или иным способом переключили свои каналы и по самые уши влюбились в новых себя, которых там обнаружили. На самом деле, мы просто сменили один костюм на другой. Новый, может быть, гораздо интереснее и наряднее, но, по существу, вы всё так же пойманы в ловушку индивидуальных отличий, как и раньше. Мы с наслаждением придумываем для себя новые роли и с головой уходим в них, вместо того, чтобы отпустить, отпустить, отпустить...

Итак, первая программа — физическая идентичность; вторая — эмоциональная; третья — астральная.

Если переключить канал ещё раз, мы окажемся на уровне души.

Теперь, когда мы смотрим на другого человека, мы видим другую душу, которая в свою очередь смотрит на нас. Мы смотрим в глаза другому и видим ещё одну сущность, во всём подобную нам. «Ты там? А я тут! Правда, здорово?» Мы всё ещё можем видеть упаковку, которая включает тело, личность, знак Зодиака и все прочие индивидуальные различия. «Там» всё ещё кто-то другой, отдельный от меня, но все наши отличия теперь похожи скорее на полупрозрачные вуали, скрывающие подлинный облик. Нас двое, у нас есть свои индивидуальные характеристики, но тем не менее мы совершенно идентичны.

Вот ваши взаимоотношения — с родителями или с детьми, со всеми, кого вы привыкли воспринимать исключительно по его роли, которую он или она играют в вашей жизни: «Это моя мать». «Это мой отец». «Это моя дочь». «Это мой сын». «Это малышка Мэри-Джейн — привет, малышка Мэри-Джейн!» А теперь переключите канал. Вы смотрите на Мэри-Джейн и видите внутри неё другое создание, которое совсем не Мэри-Джейн. Это даже не кто-то другой — не Сара-Лу, например. Это — душа, другая часть её существа, которая говорит: «Я здесь, и я такая же, как ты».

То, что мы описываем как четыре канала, есть на самом деле четыре способа восприятия реальности. Из соображений эффективности, чтобы пройти по жизни как можно легче, мы обычно ограничиваем наше восприятие первым каналом или в крайнем случае каналами 1 и 2. Кроме того, мы принимаем за данность тот факт, что наши индивидуальные различия — каковы бы они ни были — вещь постоянная, каждый человек сегодня точно таков же, каким он был вчера, и потому относиться к нему можно соответственно. Если вы вчера были Мэри-Джейн, я делаю вывод, что и сегодня вы тоже намерены ею быть, что означает, что мои отношения с вами будут строиться на основе прошлой истории. Если я повесил на вас ярлык полного уродца, то и относиться к вам я буду как к полному уроду, ведь вероятность того, что раз вы были уродом вчера, то скорее всего останетесь им и сегодня, весьма велика. Это называется «эффективностью социальных связей».

Но что, если вместо того, чтобы воспринимать наши индивидуальные различия или вспоминать, кем другой человек был в прошлый раз, когда мы встретились, я увижу душу, увижу другое создание, во всём подобное мне самому? Тогда каждое мгновение станет как первое. И тогда каждая новая встреча будет означать совершенно новую игру. Это будет очень

интересная игра: «Ну-и-кто-же-ты-на-этот-раз?»

Стоит нам открыть для себя каналы 3 и 4, как мы сознательно начнём общаться с людьми, опираясь на восприятие этих двух планов. Нам совершенно не нужно, чтобы и другой человек был на том же самом плане, — это зависит исключительно от них. Это видение, которое мы будем отныне культивировать в себе самих. Мы видим в другом родственную душу; нам даже нет необходимости разговаривать с ним, ведь это — мы сами. В процессе такого восприятия себя и других мы создаём особое пространство, в котором они могут присоединиться к нам, если пожелают. Мы сами становимся фактором, благоприятствующим духовному росту тех, с кем мы вступаем в контакт. Результатом такого видения становится осознание того факта, что подобное возможно всегда и в любых взаимоотношениях.

Возьмём, к примеру, мои отношения с отцом. Он всегда сознавал, что прежде всего он — мой отец. Он всегда отлично знал, кто он такой. Все его личности ходили строем и с песнями: он был республиканцем, человеком, который любит свою семью, которому принадлежит много разных вещей. Когда мы с ним были вместе, он всегда и прежде всего был моим отцом. Это означало, что я должен был быть его сыном. Но оттуда, где пребывал я, он выглядел всего лишь ещё одним живым существом, которое волею кармы в этом воплощении оказалось моим отцом — так же, как я оказался его сыном. Наша карма привела нас к таким взаимоотношениям; если угодно, мы были друг для друга кармическими предпосылками. Но за всем этим неизменно стояло: «Ты там? А я тут! Вот здорово!»

Так оно всё выглядело оттуда, где был я. Если бы я теперь сказал ему: «Ты там?», он бы закатил глаза и ответил: «Опять ты несешь эту чушь?» В мои задачи не входит заставить его принять мои взгляды. В третьей главе Бхагавадгиты сказано:

*«Пусть мудрые не тревожат разум тех, кто не мудр.
Пусть они преданно трудятся, покажите им радость доброй
работы; те, кто тешит себя иллюзией сил природы, пусть
связывают себя действием этих сил. Пусть тот, кто видит
всё это, не тревожит покой тех, кто не видит».*

Так что в мои задачи отнюдь не входило убеждать моего отца, в том, что на самом деле он не мой отец — у него было свидетельство о моём рождении, и это было для него единственной реальностью. Мне нужно было добавить *дополнительное измерение* нашим отношениям и сделать это в своём собственном восприятии. Я вижу в нём своего отца, но помимо этого я вижу в нём другую душу, во всём подобную мне — только пребывающую в инкарнации, условием которой является её полная идентификация с мыслями, связанными с её земным путём. Мой отец настолько прочно идентифицируется с ними, что они приобретают для него абсолютную реальность. И это нормально. Мне нет необходимости объяснять ему, как оно всё выглядит с моей точки зрения. Мы просто сидим вместе и разговариваем как отец с сыном, и всё это время я повторяю свои *мантры*, пребывая в том месте внутри себя, откуда я вижу нас как две души, вместе исполняющие этот причудливый танец.

Естественно, это всего лишь ещё один план восприятия, он не лучше и не хуже, чем тот, которым пользуется мой отец, но по крайней мере он даёт нам какую-то альтернативу. Мой разум творит для нас обоих пространство, где отец, если бы только пожелал, смог бы отринуть присущие его роли ограничения, которые заставляют его думать, будто это всё, что у него есть.

И то, что в один прекрасный день произойдёт между нами в этом пространстве, будет просто замечательно. Мы, конечно, немного поговорим как отец с сыном, а потом плюнем на всё это и просто посидим немного вместе. Если вы попались в ловушку своих ролей, вам становится неуютно, когда заканчиваются реплики, прописанные для вас в сценарии. Но мы с папой просто посидим и помолчим вместе, и это очень скоро станет похоже на молчаливую медитацию. Слова больше не будут нам нужны. Мы просто сможем наконец-то побыть вдвоём.



Находясь на уровнях третьем и выше, мы автоматически меняем своё отношение к окружающим. В нём появляется некая беспристрастность. С кем бы ни были эти взаимоотношения, они всё равно будут подчиняться одним и тем же основным правилам. Не важно, имеем мы дело с родителями или детьми, с врагами или друзьями — теперь мы ко всем относимся одинаково, с той точки зрения, что все мы

— сущности, пришедшие в этот мир ради уроков воплощения, все мы — Господь, наслаждающийся игрой в множественность. В Гите говорится:

«Тот, чья любовь одинакова к врагам и к друзьям, чья душа остаётся неизменной в радости и печали, кто ровно относится к хвале и хуле, чей дом — не в мире сем и чьё сердце полно любовью, тот человек любезен мне».

Когда мы смотрим на других людей с третьего и четвёртого уровней, мы вряд ли станем судить их. Мы видим всё совершенство каждого существа и перестаём предъявлять к ним бесконечные претензии. Мы больше не говорим им: «Ты должен быть вот таким». «Ты не должен быть этаким». «Если бы ты был хорошим отцом, ты бы...» «Мой ребёнок непременно будет тем-то и тем-то». «Надеюсь, моим пациентам придёт в голову...» «Хороший сотрудник никогда не позволит себе...» Слышите, сколько суждений, сколько претензий и ожиданий? «Я думаю, мой муж должен...» «Моей жене следовало бы...» Что может быть фатальнее для отношений?

Если мы идём в лес, то не глядим на деревья оценивающе и не думаем про себя: «Жалко, что вот этот дуб — на самом деле не бук». Деревьям мы почему-то разрешаем быть тем, что они есть; мы сознаём, что каждое дерево совершенно и может быть только таким, как оно есть. Но когда дело доходит до людей, то, если кто-то не соответствует нашим ожиданиям, мы готовы обрушить на его голову весь ад! Мы судим и судим, и на всё имеем своё мнение.

Видите ли, проблема с привычкой судить состоит вот в чём: каждый из нас в любой момент времени делает лучшее, на что он способен. Махарадж-джи всё время говорил мне: «Рам Дасс, неужели ты не видишь, что всё в мире совершенно?» Каждый человек совершенен — именно такой, какой он есть. Прямо сейчас. Всё дело в *гунах*, в силах мира, вечно переплетающихся и взаимодействующих друг с другом. В каждом конкретном случае эти силы формируют совершенно уникальный рисунок, являющий ещё одно совершенное проявление непроявляемого. Вот к вам приходит человек, напряжённый и раздражённый, а вы видите в нём совершенство. Вы говорите: «Какая красота! Вот Бог в этом разозлённом человеке. *Ты странное создание Господа*, вот ты кто!» — и даёте каждому его воплощению проявить себя так, как ему это нужно.



Когда мы только начинаем осознавать, что формы нашей личности существуют и на других планах, бывает очень полезно общаться с людьми, которые играют в ту же игру, что и мы. Очень здорово играть с другими созданиями, которые тоже работают над собой, обретают осознание, подобно нам. Мы называем этих людей членами нашего *сатсанга*, или нашей *сангхи*, или нашего братства, и они столь важны для каждого, идущего по пути, что в буддизме их считают одной из трёх драгоценностей: «Я нахожу прибежище в Будде, я нахожу прибежище в *дхарме*, я нахожу прибежище в *сангхе*¹⁰³».

Сатсанг очень важен, он предохраняет нас от возвращения на первый и второй уровни. Когда вы в своём *сатсанге*, вы можете сколько угодно делать «гррррр!», и ваш оппонент тоже может делать «гррррр!», но при этом вы оба думаете: «Ты там? А я тут! Здорово!» Вот почему так здорово тусоваться со своим *сатсангом*. Есть мнение, что все мы — в одной лодке и поэтому должны помогать друг другу достичь пробуждения. Мы можем сколько угодно продолжать растрчивать свою жизнь на мелодрамы, главное — помнить о том, что за всем этим кроется вселенская шутка.

Сатсанг — сообщество, основанное на духе и не имеющее привязанности ко времени и пространству. Мы так привыкли думать о своих взаимоотношениях с другими людьми в категориях времени и пространства, что продолжаем зависеть на своих старых драмах даже несмотря на то, что они уже отработали своё. Предположим, кто-то уезжает. Мы устраиваем по этому поводу мелодраму: «До свидания! Мы будем так скучать! Это так ужасно, что ты нас покидаешь!» И мы действительно *чувствуем* всё это и погружены в свои чувства с головой. А через несколько минут мы уже полностью захвачены тем, что делаем в этот момент, и уже не думаем об уехавшем друге. Когда же мы видим его вновь, нам кажется, что прошло всего лишь мгновение.

Как-то ночью я звонил одному парню в Техас. Последний раз я навещал их с женой лет двенадцать назад. Я позвонил ему, мы начали говорить, и уже через пару минут мы оба были *там*. Все двенадцать лет вдруг куда-то делись. Но парень почему-то продолжал твердить: «Было бы так здорово пообщаться с тобой ещё раз». Я подумал: «*Было бы?* А

¹⁰³ *Сангха* — буддийская община. — Д. Б.

чем мы, по-твоему, сейчас занимаемся? Вот же они, мы!» Думаешь, если бы наши тела — наши большие, смешные, смертные тела — подошли друг к другу и крепко обнялись, это было бы более *реально*, чем то, что происходит сейчас? А что до телефона — был ли он так уж необходим? Он был тут, а я — там, так что...

Я всегда говорю: «Нет никого, по кому я стал бы скучать». Ведь на самом деле никто не может уйти от меня — равно как и я от них. Я больше не живу исключительно на физическом плане, где царствуют пространство и время. Когда мы перестаём идентифицироваться с первым и вторым каналами, то понимаем, что все наши разлуки и расставания больше не являются для нас трагедией. Воспринимая мир с третьего канала и выше, мы больше никогда не сможем оказаться в одиночестве, ибо нигде не сможем его найти. Могу ли я действительно расстаться с Махарадж-джи? Думаете, если я пойду в ванную и закрою за собой дверь, он останется *снаружи*?

Он всегда не дальше, чем на расстоянии одной мысли от меня. Живой дух, сообщество пробужденных, внутренний гуру — назовите это, как хотите, — всегда на расстоянии одной мысли от вас. Одной-единственной мысли! Если вы чувствуете себя одиноко, просто сядьте и помедитируйте. Одна мысль — и больше нет одиночества. В то мгновение, когда вы перестанете воспринимать себя как отдельного человека — то есть как человека одинокого, — мы соединимся с остальными. А остальные — это другие сущности, такие же, как я. Тем не менее там будет только один человек, потому что четвёртый канал — не последний в списке программ, и если вы захотите пойти дальше и повернёте переключатель ещё раз, то обнаружите, что, глядя в глаза другого, вы на самом деле смотрите *на самого себя*. Все формы, вся отдельность — лишь игра теней. Эмоции, взаимоотношения — не более чем иллюзия, игра. Тела, личности, астрологические знаки, души — всё это на самом деле вы, танцующий с самим собой, воображая, что вас двое.

Умирание

Смерть — это тема, которую большинство из нас предпочитают избегать. В Гите говорится: «Как обитающий в теле переживает детство, юность и старость, точно так же переходит он в новое тело... Неизбежна смерть для того, кто рождён, и неизбежно рождение для того, кто мертв, и потому не печалься»¹⁰⁴. Это главная мысль, которую несёт Гита, но люди читают эту книгу годами, и, тем не менее, продолжают плакать о своей будущей смерти и страшиться её. Большинство из нас стараются откладывать мысли о смерти подальше — в особенности мысли о своей собственной смерти, ибо для живых существ нет ничего ужаснее, чем мысль о том, чтобы лишиться своего существования в том смысле, в каком они его понимают. Наши самые глубинные страхи и тревоги связаны с вопросами выживания, и даже когда мы говорим о смерти в некоем абстрактном, академическом ключе, мы вовсе не хотим познакомиться с ней поближе. Мы боимся допустить её на тот уровень восприятия, на котором сможем попробовать её на вкус.

Чтобы придать вопросу личную окраску, чтобы соотнести его со сферой нашего непосредственного восприятия, в этой главе мне хотелось бы поделиться с вами целой серией опытов, которые кардинально изменили моё собственное отношение к смерти. Они привели меня от того, во что я верил году, скажем так, в 1960, к тому, во что я верю сейчас. Я просто расскажу вам несколько историй, в которых заключается сумма опыта, изменившего моё восприятие мира.

Когда я ещё подвизался в качестве психолога, я считал тело и личность реальными и был весьма привязан к своей точке зрения. И поскольку они были не только реальны, но и представляли собой единственную возможную реальность нашего существования, я верил в то, что, умерев, мы действительно умираем, — и точка. А раз уж сделать с этим ничего нельзя, остаётся только игнорировать смерть и наслаждаться жизнью, пока это ещё возможно. Целью жизни, как я это тогда воспринимал, было оставаться счастливым каждый момент бытия. В смерти, пожалуй, ничего счастливого не было, и потому этой темы

следовало по возможности избегать. (Тот психолог, которым я был, разумеется, сказал бы не «избегать темы», а, скорее, «разобраться с ней с реалистических позиций».)

Потом я стал принимать психоделики. Они оказались моими первыми учителями в вопросах смерти. Во время экспериментов с психоделиками у меня был ряд переживаний, в которых я переставал быть тем собой, каким привык себя считать, а потом, через некоторое время, вновь возвращался к обычному модусу восприятия. В определённом психологическом смысле я умирал и вновь возрождался, и таким образом психоделические *путешествия* глубоко изменили моё понимание смерти.

Один из таких опытов смерти и возрождения произошёл как раз во время того эпизода в мотеле, о котором я вам уже рассказывал. Другой — когда я впервые попробовал псилоцибин. Я ел грибы дома у Тимоти. В какой-то момент я сидел один в полутемной гостиной и вдруг увидел футах в восьми от меня существо, которое, к моему несказанному удивлению, оказалось *мною*. Тот «я» стоял в другом конце комнаты, одетый в академическую шапочку и мантию. «Ого, — подумал я, — вот вам Ричард Алперт в виде профессора». Тогда это создание начало одну за другой примерять все мои социальные роли: профессор, пилот, виолончелист, любовник, карьерист. Это выглядело как маскарад: Ричард в авиационном шлемофоне с очками, Ричард в смокинге, играющий на виолончели и т. д. И каждую свою роль я *отпускал, отпускал, отпускал...* В конце концов, мне показали, чем был Ричард в детстве, когда родители впервые стали вешать на него ярлыки своего восприятия: Ричард — хороший мальчик или Ричард — плохой мальчик и т. д. И вот передо мной стояла самая сущность «*ричардовости*», и, увидев её, я пришёл в ужас. Я подумал: «А если я отпущу эту, я что, потеряю память?» Мне удалось упокоить себя мыслью о том, что у меня по крайней мере остаётся моё тело.

Однако это оказалось весьма безответственным заключением, потому что, посмотрев на диван, на котором я сидел, я увидел диван — от края и до края, во всех подробностях, — но вот только на самом деле на нём никто не сидел.

За всю мою психологическую карьеру со мной не произошло ничего, что могло бы подготовить меня к ситуации вроде этой. Я был готов

¹⁰⁴ Бхагавадгита (2:13,27). — Д. Б.

удариться в панику и позвать на помощь Тима — это было настоящее *«плохое путешествие»*, — но тут вмешалось моё еврейское чувство юмора, которое ехидно возразило: «Ой, таки тут кто-то есть! Кто-то же собирается кричать». Если всё, чем я себя считал, в том числе и моё тело, исчезло, тогда кто будет издавать крики? Кто же это был? Внезапно страх ушёл, вытек из меня, словно вода. Я почувствовал, что встретил внутри себя какое-то новое существо, никак не связанное с моими прошлыми представлениями о том, кем я был.

С тех пор «тот, кем я себя считаю» стал терять надо мной власть. Когда меня вышибли из Гарварда и лишили профессорского звания, мне уже не казалось, что я теряю своё «я», — я просто терял своё «профессорство» и больше ничего. Когда я стал лысеть, это не было: «Мамочки, я лысею, какой кошмар!» Это было скорее: «Ой, гляди, что происходит!» Я стал меньше привязываться к своему телу, личности или социальным ролям.

Всё сводится к тому, что процесс умирания есть процесс *отпускания*. Поэтому я воспринимал свои психоделические опыты как своеобразную прививку, возможность попрактиковаться в *отпускании* — ещё и ещё раз, пока дело не дойдёт до того, самого главного. Галлюциногенные грибы и другие психоделики, которые я принимал, дали мне шанс поработать с самим процессом *отпускания* — личности, эго, всего, чем я себя считал. Эти маленькие смерти и возрождения изменили моё восприятие умирания.

Докторские диссертации обычно с очень серьёзным видом подтверждают то, что все и так знают. Одна диссертация, защищённая в Калифорнийском университете в Беркли, наглядно продемонстрировала, что люди, принимавшие психоделики или занимавшиеся медитацией более трёх лет, гораздо меньше боятся смерти, чем любая другая часть населения. Да любой, кто это пробовал, и так мог бы им это сказать!

Один из исследователей, Эрик Каст, проделал в Медицинской школе Чикаго ряд революционных опытов с применением ЛСД в терапии пациентов с раком в последних стадиях. Одна из пациенток, медсестра по образованию, сказала потом: «Да, я знаю, что умираю от рака, но посмотрите, как прекрасен мир!» Ей удалось перестать идентифицироваться с умирающим существом и вместо этого — слиться со Вселенной, малой частью которой была её смерть.

Примерно в то же время, когда я в первый раз попробовал грибы, мы с

Тимом начали работать с Олдосом Хаксли, который тогда читал лекции в Массачусетском технологическом институте. Олдос открыл нам «Тибетскую книгу мёртвых». Это древний текст, который читают тибетским ламам в момент смерти и в течение сорока девяти дней после неё, чтобы помочь им пройти опыт умирания и того, что следует за ним. Это как если бы кто-то сидел рядом, когда вы боретесь с агонией, и шептал вам на ухо: «Будь здесь, будь здесь. *Оставайся* со своим умиранием, запомни каждое его мгновение. *Отпускай*... всё хорошо. *Отпускай* всё... так, правильно». Это же лучшая поддержка в трудный час! Если условия позволяют, хорошо бы, чтоб рядом с каждым умирающим находился такой человек. В «Тибетской книге мёртвых» говорится о *бардо*, или об «островах», которые представляют собой состояния сознания, или планы реальности, которые человек проходит после того, как оставил физический план. Эти *бардо* не появляются ниоткуда в момент нашей смерти. Это просто другие планы реальности, и они были здесь всегда. Все *бардо*, описанные в «Тибетской книге мёртвых» существуют вокруг нас, только мы их не воспринимаем, пока живы, поскольку это заслоняет нас от этих слоёв реальности, — это один из механизмов, при помощи которых оно помогает нам фокусироваться на нашей повседневной жизни. Когда мы умираем, это теряет над нами всякую власть, и мы внезапно осознаём их существование. Если бы мы были открыты им всё время, то уже сейчас бы переживали всё *бардо* сразу.

Самым необычным для меня было то, что, читая «Тибетскую книгу мёртвых» с её описаниями разных *бардо*, я не переставал думать: «Боже ты мой, вот это самое случилось со мной в прошлый четверг, когда я ел грибы!» Было очень странно держать в руках книгу, написанную две с половиной тысячи лет назад, в которой говорится об ощущениях человека, принимающего психоделики, об ощущениях, которые мы обычно называем неопишуемыми и невыразимыми. Вот же оно всё, написано чёрным по белому двадцать пять веков назад!

Тим, Ральф Мецнер и я впоследствии перевели «Тибетскую книгу мёртвых» на язык психоделических путешествий и опубликовали под названием «Психоделический опыт». Мы воспринимали «Книгу мёртвых» как путеводитель по умиранию и возрождению при помощи психоделиков, потому хотели написать учебник для тех, кто хочет использовать их в сакральных целях.



Примерно в то же время, когда я предавался экспериментам с психоделиками, моя мать должна была умереть. Состав её крови привёл к увеличению селезенки, и, когда врачам в конце концов пришлось её удалить, мать умерла. Я прошёл через всё вместе с нею, и это стало ещё одним опытом переживания смерти. Когда мать умирала, я понял, как именно мы пытаемся скрыть от себя самих постепенный распад своего тела. Нам вообще свойственно прятаться от того, что с нами происходит. Помнится, я пришёл к матери незадолго до того, как она умерла; у неё была какая-то инфекция в полости рта, поэтому она не могла пользоваться своим мостом и медсестра унесла его. Мне никогда не доводилось видеть мать без зубов. Теперь она была на пороге смерти, и, собрав немногие оставшиеся у неё силы, она держала небольшой веер, закрывая им рот, чтобы сын не видел её в таком состоянии. Такие маленькие детали живо свидетельствуют о том, как сильно мы стараемся не сознавать, что наше тело разрушается.

Я вижу ауру отрицания, которая сопутствует смерти в нашей культуре. Чем ближе мать была к смерти, тем больше времени я старался проводить с ней в госпитале. Мы тихо сидели вместе, почти в медитации, и молчали, держась за руки. В комнату входили какие-то люди — медсестры, доктора, отец, мои дядя и тетки. Все они яростно отрицали то, что должно было вскоре случиться, они говорили: «Герт (так звали мою мать), ты выглядишь *гораздо лучше*», а потом выходили в холл и качали головой: «Она не протянет и недели». Это было ужасно — никто не хотел быть с ней честным, потому что все отчаянно боялись признать реальность смерти.

Отрицание пронизывает всю систему и все взаимоотношения, существующие в её рамках. Молодая сестричка как-то рассказала мне о пациенте, который умирал от ревматического заболевания сердца. Всякий раз, входя к нему в комнату, она чувствовала себя страшно виноватой, потому что *она* собиралась жить дальше, а он, молодой человек почти её возраста, должен был умереть. Она сказала мне: «Я знала, что он хочет поговорить со мной, но всегда старалась превратить это во что-нибудь лёгкое — в шутку или в уклончивое обещание, что у него всё будет хорошо, которому всё равно не суждено было сбыться. Пациент знал, что его ждёт, знала это и я, но, видя мои отчаянные попытки избежать разговора и чувствуя мою тревогу, он жалел меня и

оставлял при себе то, чем так хотел поделиться с другим человеком. Он умер, так и не побеспокоив меня».

Другая медсестра написала в своём дневнике список стандартных ответов на прямой вопрос пациента: «Доктор, я умру?» Вот этот список:

Морализаторский ответ: *«Не стоит так говорить, мистер Джонс. Никто не знает своего часа».*

Констатация факта: *«У вас сильный и постоянный пульс, кожа нормального цвета. Не думаю, что вы умрёте сегодня, мистер Джонс».*

Прямое отрицание: *«Думаю, вы не умрёте ни сегодня, ни завтра, мистер Джонс».*

Переадресация вопроса другому человеку: *«Я не могу сказать вам этого. Лучше спросите у доктора, он уполномочен отвечать на такие вопросы».*

Философский: *«Никто не знает, что несёт нам будущее».*

Перемена темы: *«Лучше скажите мне, кто это на фотографии у вас на тумбочке?»*

Шутливый: *«Ой, да ну вас, мистер Джонс, вы ещё меня переживёте!»*

А кроме того, можно ведь ещё проигнорировать вопрос и повернуться к пациенту спиной.

В какой-то момент, когда мы с мамой были одни в комнате, она сказала мне:

— Рич, я знаю, что умираю. Почему же мне никто об этом не скажет?

— Да, думаю, ты права. Ты скоро оставишь это тело, — ответил я.

— Как ты думаешь, что со мной будет потом? — спросила она.

— Ну, я не знаю наверняка. Но я вижу, что, хотя твоё тело постепенно увядало от болезни, это ничего по большому счёту не изменило. Ты всё та же, кого я знаю, и я всё тот же, кого знаешь ты, так что вот они мы. Хотя увядание и продолжается.

Потом я добавил:

— А если судить по тому, что я прочитал в книгах, у меня есть такое подозрение, что, когда ты оставишь своё тело, ничего, опять-таки, не изменится. Поначалу, возможно, тебе будет немного не по себе, но когда это пройдёт... останемся мы.

У нас было много таких моментов, когда мы с мамой пребывали в некоем пространстве, где нам было очень хорошо и спокойно вместе. Но когда заканчивалось действие морфина, или что они там ей давали, она тут же снова становилась пожилой еврейкой из среднего класса. Вместо того чтобы осознать близость смерти, она говорила, что ей «уже гораздо лучше». Она старалась контролировать всё, что происходило вокруг: «Передвинь вот это, сделай вон то». На самом деле, в последний раз, когда я видел её живой, я был у неё в комнате, и мы тихо сидели вместе, но тут пришёл водопроводчик, чтобы наладить туалет, она совершенно забыла о моём присутствии и с головой ушла в препирательства с мастером об установке унитаза. Именно такой она и была во время нашей последней встречи.

Чтобы пойти на похороны матери, я принял ЛСД, и это оказалось очень интересно, потому что *она* тоже на них пришла. Мы стояли рядом и созерцали всю картину, которая показалась нам очень красивой. Мы наслаждались обществом всех этих людей, которые пришли, чтобы выразить ей свою любовь. Для нас обоих это оказался очень счастливый день. Это-то и поставило меня в весьма двусмысленное положение, потому что, согласно законам кладбищенского шоу-бизнеса, родственникам полагалось стоять по одну сторону от гроба, а всем остальным — по другую, чтобы они могли видеть, как скорбят родственники. Я был совершенно счастлив, стоя рядом с матерью, но прекрасно понимал, что одна неуместная улыбка — и всё пойдёт насмарку. «Ты только посмотри на него! Он же наркоман! А ты не знала? Смеётся на похоронах собственной матери. Какое падение!»

Потом, во время заупокойной службы, мама решила поиграть с семьёй в одну игру. На каждую годовщину свадьбы отец дарил матери одну красную розу в знак того, что их любовь жива. На похоронах гроб мамы был покрыт ковром из роз; и вот, когда его везли по проходу как раз мимо того ряда, где сидел отец, из этого ковра выпала одна красная роза и упала к его ногам. В том ряду сидели мой отец, консервативный бостонский адвокат и бывший президент железнодорожной компании;

мой старший брат, преуспевающий нью-йоркский фондовый брокер; мой второй брат, которому в то время казалось, что он — Иисус Христос; и, наконец, ваш покорный слуга. Мы все проводили розу глазами — разумеется, история с розами была всем нам хорошо известна, — и, когда мы начали выходить по одному, отец наклонился и подобрал её.

Мы вышли из синагоги и сели в «кадиллак», чтобы ехать на кладбище. Отец держал розу; никто не говорил ни слова. Наконец мой брат, тот, который Христос, сказал: «Наверное, это она послала тебе весточку». И все немедленно с ним согласились. Можете себе такое представить? Не только мы с Иисусом, но и адвокат, и брокер, и пожилая матрона с Лонг-Айленда — все согласились. Они все сказали: «Да-да, точно, это она послала тебе весточку!» То был прекрасный момент, когда эмоции помогли этим людям преодолеть цинизм и сомнения и допустить возможность, что случилось нечто поистине чудесное: мама прислала нам привет с того света, и это означало, что какая-то её часть всё ещё с нами.

Естественно, первым делом папа спросил, как можно сохранить эту розу, — он же был материалистом. Мало просто получить послание — нужно ещё и сохранить его. Был выработан безумный план действий, сделаны многочисленные телефонные звонки, найдена компания, которая обещала закатать розу в пластиковый контейнер, наполненный некой жидкостью, благодаря которой роза будет навеки сохранена такой, какая она сейчас, так что можно было быть совершенно спокойным — впереди вечность, но у нас будет наша красная роза. Мы отправили им розу авиапочтой, а когда она прибыла назад в своём пластиковом контейнере, торжественно поместили её на каминную полку.

Прошёл год. Выяснилось, что процедура консервации розы была недостаточно надёжной, так что цветок завял, а жидкость в контейнере почернела. Теперь у нас на камине стоял шар с чёрной водой.

Тем временем отец решил жениться во второй раз (надо сказать, на замечательной женщине, — я был посаженным отцом на свадьбе), и встал вопрос, что делать с нашим жутковатым памятником на каминной полке. Вечная проблема со всем, что хочется сохранить навсегда: сохранили, и что теперь с этим делать? Роза переселялась с места на место, причём каждое следующее было менее почётно, чем предыдущее, пока не нашла последнее пристанище в чулане в дальнем углу гаража, куда в конце концов попадало всё, что мы хотели сохранить навсегда. (Потом я спас её

оттуда, и она долгое время стояла у меня на столике для *пуджи*. Во время одного из переездов она пропала, и я не знаю, где она теперь.)



Главный урок, связанный со смертью, тоже исходил от моего учителя, Махарадж-джи, но, что интересно, несколько раз на сцене тем или иным образом возникала моя мать. В первый раз это случилось в Непале — её лицо возникло передо мной на потолке моей комнаты в отеле, когда я лежал на кровати и раздумывал, стоит ли мне поехать в Японию с моим другом Давидом Падвой или вернуться в Индию с Бхагаван Дасом и предпринять паломничество по храмам. Поездка в Японию была более безопасной, и притом всю дорогу первым классом. Возвращение же в Индию означало, что я опять остаюсь без денег и придётся экономить на самом необходимом. И вот, пока я сидел, пытаюсь понять, что мне делать, передо мной появилась мать. Выражение её лица было одновременно раздосадованным и довольным. Сердилась, видимо, мамаша из среднего класса, будто говорившая: «Когда ты наконец осядешь на одном месте и станешь нормальным членом общества?» Но другая, довольная её часть, с улыбкой говорила мне: «Давай, малыш, давай!» Я всегда подозревал, что у мамы есть эта другая маленькая часть, но никак не мог с ней встретиться, потому что имел дело в основном с той женщиной из среднего класса и со всеми фрейдистскими заморочками относительно сыновей и матерей (любую из которых можно было с полным правом отнести к нам). Но тем не менее она была здесь, в отеле в Катманду, и побуждала меня не бояться и ехать в Индию, где, как потом оказалось, меня ждал Махарадж-джи.

Несколько месяцев спустя, когда я встретился с Махарадж-джи, ему удалось сорвать мне крышу и открыть моё сердце снова благодаря моей матери. В тот день, когда я встретил его, Махарадж-джи заявил: «Твоя мать умерла в прошлом году». Он закрыл глаза и сказал: «Перед смертью она очень располнела». Это была правда, причиной тому была увеличенная селезенка. Я подтвердил информацию. Тогда он произнёс одно слово по-английски (остальной разговор шёл на хинди); он посмотрел мне прямо в глаза и сказал: «Селезенка». Так по-английски он назвал орган, убивший мою мать. От одного этого слова мой разум закрипел и остановился. Откуда он знал? *Нет, ну откуда он знал?* Мой ум был похож на автомат для игры в пинбол — крик, и он остановился посреди игры! И тогда моё сердце раскрылось ему.

На следующий день Махарадж-джи сказал мне: «Ты знаешь, что твоя мать — очень возвышенное существо?» Я спросил у переводчика: «Разве он не сказал, что она *была* возвышенным существом?» Переводчик спросил снова, и Махарадж-джи сказал: «*Най, най* — она очень возвышенное существо». У меня в голове всё перевернулось: я увидел это возвышенное существо, принявшее воплощение бостонской еврейки из среднего класса, которая на каких-то тонких уровнях поддерживала моё неуклонное продвижение по духовному пути, при этом всю дорогу сохраняя видимость буржуазной респектабельности, — то есть большую часть своей жизни тщательно маскируясь и втайне смеясь над этим. После этих слов Махарадж-джи я начал по-новому воспринимать её, отдавая должное тем *сущностям*, что скрывались за масками наших социальных и семейных ролей.

Махарадж-джи полностью изменил моё отношение к смерти. Он часто говорил о ней что-нибудь вроде: «Умирает тело, а не душа». «Тело уходит, ибо ничто не вечно, кроме любви Господа». «Ты ничего не сможешь взять с собой, когда умрёшь, потому что мир — не более чем сон или иллюзия». Для Махарадж-джи смерть была спасением из темницы этой иллюзии — *«побегом из Центральной Тюрмы»*, как он это называл.

Однажды, прогуливаясь в компании одного из своих учеников, Махарадж-джи вдруг сказал, так, мол, и так, моя старая ученица только что умерла, и принялся смеяться. Он всё хохотал и хохотал, и ученик сказал ему: «Вы просто садист какой-то! Над чем вы хохочете, если она умерла?» Махарадж-джи удивлённо посмотрел на него и сказал: «А ты ждёшь, что я буду притворяться одной из этих кукол?» Он имел в виду: я что, должен притворяться печальным, если она закончила свою работу здесь и ушла со сцены?

Однажды Махарадж-джи лежал на своей циновке в храме. Неожиданно он сел и сказал: «Тут кто-то есть». «Нет, Махарадж-джи, никого тут нет», — стали убеждать его те, кто был вокруг. Он возразил: «Да-да, кто-то только что пришёл. Вы все думаете, будто я ничего не знаю». Несколько минут спустя в храм вошёл какой-то человек, который сразу же ринулся к Махарадж-джи, — это был слуга одного из старых учеников Махарадж-джи. Махарадж-джи закричал ему: «Я не пойду! Я никуда не пойду! Я знаю, что он умирает, но я никуда не пойду!» Тот сказал: «Откуда вы узнали это, Махарадж-джи? Даже его семья ещё не в

курсе. Да, он умирает, и зовёт вас». «Нет-нет, я никуда не пойду», — упорствовал Махарадж-джи. Все стали его упрашивать: «Махарадж-джи, пожалуйста, пойдите к нему, ведь он был вашим преданным учеником долгие годы!», но Махарадж-джи всё твердил: «Нет-нет, не пойду».

Наконец все его достали, он взял банан и подал его слуге со словами: «Вот, дай ему этот банан, и с ним всё будет в порядке». Слуга простёрся ниц и поблагодарил его, а потом помчался домой с бананом. Там он размял банан и дал его умирающему; тот съел его и с последним кусочком умер.

Какие выводы можно сделать из этой истории? Что это за «*всё в порядке*»? Махарадж-джи не говорил, что его ученик поправится, — он просто сказал, что *с ним всё будет в порядке*. С чего вы взяли, что «в порядке» означает остаться в этой уже проработанной инкарнации?

Когда я впервые приехал в Индию в 1967 году, у меня был, как я его называл, лендроверный период. Мы с моим другом Дэвидом колесили по всей стране в огромном лендровере, в магнитофоне у нас играли концерты Вивальди, мы ели консервированного тунца, пили хлорированную воду и держали окна закрытыми, чтобы до нас не добрались злые микробы. Прибыв в Бенарес, мы остановились в первоклассном отеле английского типа. Но стоило мне выйти на улицу, тут-то всё и начиналось.

Бенарес — это индийский город смерти, её здесь не прячут от людских глаз, как у нас, на Западе. В Бенаресе, когда кто-нибудь умирает, его заворачивают в ярко-оранжевую ткань и укладывают на деревянные носилки. Потом тело, сопровождая пением имени Рамы, открыто несут через весь город к *гхатам*¹⁰⁵ сожжения. Всё это значительно отличается от наших похорон, где принимают кучу всяких антисептических мер. Индуисты стараются приехать в Бенарес умирать, ибо есть поверье, что в таком случае к ним придёт Шива и в самый момент расставания души с телом шепнет им на ухо имя Рамы, приносящее просветление. Другими словами, для тех, кто понял, что в этой жизни к чему, это очень благоприятное место для смерти.

Как и в случае с тибетскими монахами, читающими «Книгу мёртвых» у одра умирающего, это поверье отражает представления о том, что

¹⁰⁵ *Гхат* — архитектурно оформленный спуск к реке, используемый для омовений, сожжения трупов и других ритуальных надобностей. — *Прим. перев.*

направление мысли в момент смерти очень важно. Обе мировоззренческие системы предусматривают реинкарнацию, и обе включают две основные составляющие духовного взгляда на проблему смерти: во-первых, очень важно, о чём вы думаете в момент смерти; во-вторых, ключом к прекращению перерождений является отказ от привязанностей. И бенаресские традиции, и «Книга мёртвых» показывают способ пройти через врата мироздания в мгновение смерти и оказаться непосредственно в объятиях Господа. В каждом варианте имеется набор символов и ритуалов, долженствующих в самый нужный момент напомнить вам правила игры. В Гите Кришна говорит: «Умирая, думай обо мне». И для облегчения этой задачи есть специальные техники.

Но во время моего первого визита в Бенарес я ничего этого не увидел. Гуляя по улицам города, я видел множество несчастных созданий, больше напоминавших обтянутые кожей скелеты, больных проказой или какими-то другими ужасными болезнями. Они ползали и копошились в пыли со своими чашами для подаяния; их были сотни и сотни. У каждого из них был маленький мешочек, подвязанный к набедренной повязке или к сари, в котором было всего несколько монет, чтобы купить дрова для погребального костра.

Я бродил по улицам Бенареса. Я только что пообедал в отличном ресторане, съел на десерт мороженое, которое стоило больше денег, чем эти несчастные когда-либо видели за раз, в кармане у меня была пачка трэвел-чеков, и я осматривал достопримечательности древнего индийского города. Но чем больше я гулял, тем хуже мне становилось, потому что меня с головой захлестывала жалость к людям, которых я видел вокруг. Мысль о том, что я являюсь счастливым обладателем трэвел-чеков, а у этих людей не на что купить еды, сделалась совершенно невыносимой. Я кинулся обратно в комнату отеля и забился под кровать. Для меня это было слишком. Чем-то вся эта ситуация походила на встречу Будды со стариком, больным и умирающим.

Через несколько месяцев я вернулся в Бенарес. Однако между этими двумя приездами я успел познакомиться с Махарадж-джи и открыться новому пониманию сущности игры. Благодаря этому я начал понимать, в чём секрет Бенареса. Я пошёл у *гхатам* сожжения, что возле реки. Это такие специальные места на берегу Ганга, где сжигают трупы и где это делали с незапамятных времён. Я провёл целую ночь, стоя там, у *гхатов*;

вокруг меня пылали мёртвые тела, распространяя запах горячей плоти; я видел, как черепа разбивали палкой¹⁰⁶, и слышал шепот Шивы: «Рама, Рама, Рама».

Теперь, глядя на этих ползающих в пыли людей, я видел уже нечто совершенно другое. Я смотрел на происходящее с *их* точки зрения и, к своему огромному удивлению, вдруг понял, что они, в свою очередь, испытывали огромную жалость *ко мне*, — потому что они уже сделали это — добрались до Бенареса, чтобы умереть здесь, а мои шансы сделать это были ничтожно малы. «Посмотрите на него — мечется тут, не имея понятия, куда ему идти!» И с этим новым пониманием происходящего пришла огромная радость за этих людей. Они были *счастливы* — они знали, что уже почти *дома!*

На похоронах Махарадж-джи был один его старый ученик, который ночь напролет пел во всё горло: «*Шри Рам, Джай Рам, Джай, Джай Рам! Шри Рам, Джай Рам, Джай, Джай Рам!*» На следующий день люди спросили его, почему он пел так громко и радостно. Он ответил: «Глядя на погребальный костер, я видел Махарадж-джи — он сидел прямо и смеялся, а рядом с ним стоял Шри Рама и лил ему на голову *гхи*, чтобы он быстрее горел. Над ними парили боги и богини, осыпая их дождём из цветов».

«Умирает тело, но не душа», — так говорил нам Махарадж-джи. Именно это пытался сказать нам Христос. Он говорил: «Не сходите с ума. Я вам покажу, как оно всё устроено. Вы боитесь — тогда смотрите, я сам пройду всё от начала до конца, и тогда вы забудете, что такое страх. Я приму все страдания. В том числе и муки последних сомнений: «Отче, отче, почему ты оставил меня?» Я возьму всё это на себя, чтобы вы могли убедиться, что на самом деле ничего страшного в этом нет. Я даже умру, чтобы показать вам, что и в этом нет ничего особенного, а потом вернусь, просто чтобы вы поняли, что на самом деле всё круто и что со смертью ничего по большому счёту не меняется». Я начал видеть могущество этого прекрасного учения о свободе, как только смог выйти за рамки образа «бедного Христа, на кресте распятого». Бояться нечего — вот был подлинный смысл учения Христа.

¹⁰⁶ Разбитие черепа палкой входит в ритуал кремации (обычно это делает старший сын покойного). — Д. Б.

Когда Рамана Махарши умирал от рака, ученики просили его:

— Пожалуйста, Баба, исцели себя!

— Нет-нет, с этим телом всё кончено, — отвечал он им.

— Не покидай нас! Пожалуйста, не покидай нас! — просили его ученики со слезами на глазах.

Он же посмотрел на них с удивлением:

— Покинуть вас? Не говорите чепухи. Куда же я от вас денусь?

«Я здесь, — говорил он им, — ничто не изменится. Уходит только тело».



Все части моего опыта — психоделики, смерть матери, встреча с Махарадж-джи — со временем стали складываться воедино, как кусочки мозаики, формируя у меня новое отношение к смерти. Они подарили мне новый взгляд на мир, и тогда я начал понимать, как западная культура на самом деле вырабатывает своё отношение к смерти. Мы пытаемся спрятать смерть подальше и притворяемся, будто если не упоминать о ней в приличном обществе, то её как бы и не существует. По правде же оказывается, что чем больше мы пытаемся спрятаться от смерти, тем страшнее она становится. Я понял это и принял решение уделять ей больше внимания в своих лекциях и вообще дать ей достойное место в моей работе и жизни. Мне показалось естественным познакомиться с ней поближе, начав больше общаться с людьми, подошедшими к самому её порогу.

Джинни Файфер была подругой Олдоса и Лоры Хаксли. Когда мы познакомились, она умирала от рака тазовых органов. Джинни была интеллектуалкой, участницей хемингуэевского кружка и не имела никакого отношения к мистицизму, который считала полным дерьмом. Когда я в первый раз явился к ней с визитом, она была в весьма воинственном настроении.

— Что вы думаете о смерти? — спросила она меня.

Я честно ответил. Она выслушала всё, что я сказал, и резюмировала:

— Полная чушь!

Несколько недель спустя я снова приехал к ней. К тому времени она была уже очень слаба — у неё даже не было сил разговаривать со мной — и страдала от сильных болей. Боль пронизывала её живот и бёдра, и она просто корчилась у себя в постели от невыносимых мук.

Я вошёл к Джинни в комнату, сел у её кровати и погрузился в медитацию. Я медитировал, не уходя от неё вглубь себя, а оставив глаза открытыми и сосредоточившись на её разрушающемся теле. Я применял буддийскую медитацию, которую тибетские монахи совершают на кладбищах, где трупы традиционно оставляют гнить под открытым небом. Монахи последовательно медитируют на раздувшийся труп, на гниющий труп, на труп, кишасый червями и, наконец, на скелет. Цель и смысл этой медитации состоит в том, что она ослабляет у человека привязанность к собственному телу. Многих всё это отпугивает — им крайне не нравится сама идея медитировать на труп. Но на самом деле это единственный способ противодействовать глобальному отрицанию и поллианновскому¹⁰⁷ оптимизму, в которых мы давно уже застряли.

Медитируя там, в комнате с Джинни, я видел умирающее тело, я видел боль. Но вместо того, чтобы дать эмоциям захлестнуть себя, я позволял чувствам подниматься, но при этом созерцал их со стороны. Передо мной была грозная красота Вселенной. В комнате стало очень тихо и спокойно; её заполнило какое-то пурпурное сияние. Это было совершенно необыкновенно. После того как мы вместе побыли в этом пространстве минут двадцать, Джинни повернулась ко мне и сказала: «Мне так хорошо и спокойно». И это при том, что всё это время её тело корчилось от боли. Боль была всё ещё здесь — она никуда не ушла. Но Джинни удалось перестать идентифицироваться с человеком, страдающим от жестокой боли. Она больше не была этим человеком. Теперь она стала тем, кто стоит надо всем этим.

Этот случай с Джинни научил меня, как обращаться с болью. Самое страшное в смерти — это боль и страх. Если мы не готовы, если не находимся в осознании, боль и страх собьют нас с толку и разом потеряется в них. Мы должны уметь с ними обращаться. Когда мы

¹⁰⁷ *Поллианна* — героиня рассказов американской детской писательницы Э. Портер (1868-1920), находящая причины для радости в самых бедственных ситуациях. Эвфемизм для обозначения неисправимого, закоренелого оптимиста. — *Прим. перев.*

медитируем, у нас неизбежно начинают болеть ноги и колени, но мы учимся сидеть с этой болью, открываться ей — и так мы учимся встречать любую сильную или неожиданную боль, которая придёт к нам в смертный час. В этом Джинни стала моим учителем; она показала мне, сколь велика потребность в таком умении и помогла понять, как нужно работать с болью.



В моей жизни был ещё один урок, связанный с пребыванием возле умирающих. Он ярко продемонстрировал, что в нашей культуре крайне недостаёт мест, где человек мог бы умереть, осознавая этот процесс. У нас нет своего Бенареса, зато есть *больницы*. У меня была приятельница по имени Дебби Лав, которая тоже должна была умереть. Она была замужем за Питером Маттхайсеном, который написал целую кучу прекрасных книг про Непал и Гималаи. Дебби умирала в больнице «Гора Синай» в Нью-Йорке. Больницы — вообще коварные места: они так специально устроены, чтобы поддерживать в пациентах жизнь всеми возможными средствами, так что, когда ты там умираешь, это как бы служит доказательством неэффективности всей системы.

Дебби была членом нью-йоркской дзэн-общины, и все её соученики решили, что, вместо того чтобы сидеть и медитировать в общине, они придут для этой цели к ней в госпиталь. Каждый вечер они собирались в больнице «Гора Синай», и комната Дебби очень скоро превратилась в храм. Там был маленький столик для *пуджи*, а все ученики в своих чёрных одеяниях усаживались вдоль стен и совершали *дзадзэн*¹⁰⁸.

В первый вечер, когда к Дебби пришли ученики, посреди медитации в палату ввалилась компания молодых врачей-интернов. Они распахнули дверь и вошли с уже готовым набором стандартных сердечных и ободряющих фраз типа: «Ну и как мы сегодня себя чувствуем? Давайте-ка посмотрим вашу карту. Вы сегодня были хорошей девочкой? Вы хорошо кушали сегодня?» Но вместо палаты они оказались в храме. Их хватило только на: «Ну и как мы сегодня...» — и они замерли с разинутыми ртами.

На третью ночь, вместо того чтобы вламываться в палату, они уже осторожно открывали дверь, тихо входили и стояли некоторое время,

¹⁰⁸ *Дзадзэн* — традиционно переводится как «практика сидячей медитации». — *Прим. перев.*

читая записи в карте, а потом так же тихо уходили. Они делали свою работу, но больше не претендовали на то, что они тут главные. Теперь они вели себя, как доктора на футбольном поле; они не встречаются не в своё дело, а просто помогают, если кто-то из игроков вдруг сломает ногу. Теперь они были служителями системы, а не притворялись её хозяевами.

Опыт Дебби показал, что можно создать пространство, подходящее для сознательной смерти, прямо посреди системы. Но лучше всего, конечно, было бы иметь такое место, где умирающего не просто приютят, а смогут поддержать и ободрить. Я бы придумал особую программу, что-нибудь вроде «Настройка на Смерть». Если вы умираете и желаете сделать это осознанно, просто позвоните по номеру. Мы пришлём к вам кого-нибудь, кто хочет поработать над собой через общение с человеком — в данном случае, с вами — кто хочет умереть осознанно.

Среди нас нет профессиональных проводников в смерть, но многие, и я в том числе, сочли бы за честь и чрезвычайно могущественную *садхану* побыть рядом с человеком, который готовится переступить великий порог. И есть огромное количество людей, которые были бы рады, если бы рядом с их смертным ложем был человек, совершивший достаточно глубокую внутреннюю работу, чтобы действительно *присутствовать* в такой момент. Наша служба «Настройка на Смерть» была бы чем-то вроде профессиональной *свахи*, которая помогает умирающим и их проводникам найти друг друга.

У нас могли бы быть свои бенаресы для западной цивилизации. Это были бы места, куда люди приходили бы и после небольшой обзорной экскурсии могли бы сказать: «Вот где я хочу умереть. Пусть вокруг меня будут люди, которые не пытаются отрицать смерть или цепляться за жизнь». Приходящие в такой центр будут вправе решать, какой именно доктор им нужен, в каких объёмах они хотят принимать лекарства и какие религиозные обряды должны сопровождать их кончину. Можно организовать всё по христианскому обряду, а можно — по мусульманскому, буддийскому, индуистскому или любому другому. Мы сделаем всё возможное, чтобы у нас были представлены любые традиции: викканская¹⁰⁹, зороастрийская, растафарианская¹¹⁰ и т. д. Мы

¹⁰⁹ *Викка* — неоязыческая религия, подразумевающая поклонение созидательным силам природы в образах Богини и Бога и основанная во многом на верованиях древнего европейского язычества. Распространена в Европе и

бы делали всё возможное для того, чтобы организовать такое окружение, которое помогало бы человеку в момент смерти обратиться к Богу. И хотя «Западный Бенарес» стал бы прекрасным проектом для будущего, мы можем уже сейчас работать с тем, что у нас есть, и в этом смысле Дебби показала всем нам, чего мы можем добиться.

В любом случае, смерть в идеальных условиях подразумевает, что у вас есть некоторое время на подготовку, что далеко не всегда возможно. К некоторым из нас смерть придёт внезапно и неожиданно. На самом деле она может случиться с кем угодно и когда угодно. В Наропе мне как-то довелось в течение одной недели встретиться с женщиной, у которой обнаружили рак, с мальчиком, который упал со скалы и разбился насмерть, и с ещё одной женщиной, которая попала в автокатастрофу, унёсшую жизнь её друга. Всё это случилось совершенно неожиданно.

С внезапной смертью гораздо труднее работать духовно. Нет времени создать правильное окружение, которое могло бы повернуть наши мысли в нужном направлении. Первоочередное значение приобретает внутреннее состояние. Однажды осознав, что смерть может прийти *в любой момент*, мы начинаем уделять больше внимания тому, что творится у нас в сознании в каждый момент бытия. Мы начинаем спрашивать себя: «Если бы мне было суждено умереть прямо сейчас, будут ли мои мысли обращены к Богу?»

Именно здесь и могут быть полезны практики вроде *мантры*. Носите в кармане *малу* и, перебирая её, повторяйте «Кришна, Кришна, Кришна», или «Христос, Христос, Христос», или «Рама, Рама, Рама», или «Аллах, Аллах, Аллах». Если в каждый момент жизни ваше сознание будет полно именем Бога, вероятность того, что оно будет там и в момент смерти, значительно повысится. Махатма Ганди гулял у себя в саду в самый обычный день, ничем не отличавшийся от всех прочих, когда в него внезапно трижды выстрелил убийца. Ганди не сказал ни «Ой!», ни «Боже, меня убили!», ни даже «Да здравствует Индия!». Он произнёс «Рама» и умер. Он был настолько готов, что даже в момент, которого

Америке. Одним из основных её поведенческих принципов является «If it harms none, do what thou wilt» — «Делай что хочешь, если это никому не приносит вреда». — *Прим. перев.*

¹¹⁰ *Растафари* — мистическое течение христианского толка, зародившееся на Ямайке. Связано с пропагандирующей *расту* танцевальной музыкой регги и употреблением марихуаны в ритуальных целях. В 50-60 гг. носило довольно экстремистский характер. — *Прим. перев.*

нельзя ни предвидеть, ни предсказать, сразу же обратился мыслями к Богу. Вот он я, Боже, уже иду! Посмотри, мама, я не цепляюсь руками! Я свободен!

В момент смерти нам больше всего нужна невероятная ясность сознания. Раз уж смерть — одно из самых впечатляющих событий, которые могут с нами случиться в жизни, разве не стоит выказать ей особое уважение, заранее подготовившись к её приходу, чтобы встретиться с ней в полном сознании? Конфуций сказал: «Тот, кто ясно видит путь поутру, может в радости умереть вечером». *Садхана* и есть такое приготовление, чтобы мы могли в любой, даже самый неожиданный момент, легко отпустить все мысли о собственном существовании.



Был и ещё один урок, который мне подарили умирающие. Он состоял в том, что мне на самом деле ничего не стоило застрять в окружающих смерть мелодраматических эмоциях, — я сделал бы это так же легко, как и любой другой человек. Главное, что я вынес из этого урока, — насколько глубоко было моё собственное отрицание смерти.

Вэйви Грэйви однажды познакомила меня с совсем молодым парнем, который умирал от болезни Ходжкина¹¹¹. Вэйви знала, что я стремлюсь общаться с умирающими, а парень был не прочь со мной поговорить, так что Вэйви нас свела. Мы встретились в доме Тома Вулфа. Я сел возле парня и сказал:

— Итак, я слышал, ты скоро должен умереть.

— Ну да, — ответил он.

— Хочешь поговорить об этом?

Он стал рассказывать мне о том, как собирается умереть. У него была так называемая стадия 4Б, то есть последняя. Он уже прошёл все возможные варианты терапии и решил, что хочет уйти сам, по собственному желанию, чтобы избежать сильных болей, сопровождающих последний этап течения болезни. Он собирался принять ЛСД, а затем смертельную дозу героина. Я сказал:

¹¹¹ Другое название болезни — лимфома Ходжкина или лимфогранулематоз. Относится к классу онкологических заболеваний. — *Прим. перев.*

— Это звучит разумно. Только тебе надо всё очень тщательно спланировать и хорошенько подготовиться, чтобы наркотики не сорвали тебе крышу. Тебе нужно уже сейчас начать работать с ними, чтобы ты знал, как остаться в полном сознании, когда пробьёт твой час. Он сказал:

— Я думаю, что сделаю это, когда уже стану слишком слабым, чтобы двигаться.

— Как хочешь, — ответил я, — это *твоя* смерть.

В этот момент он отошёл прикурить сигарету, и я заметил, что у него ужасно трясутся руки. Я подумал: «Ой-ой-ой, что же такое я делаю? Я его перепугал своими будничными разговорами о смерти. Вы только посмотрите на него!» Поэтому я на всякий случай спросил:

— Слушай, я тебя случайно не пугаю? Мне бы этого не хотелось.

Он ответил:

— Нет, вы не понимаете. Я пытаюсь найти в себе силы, чтобы умереть. Вы — первый человек из встреченных мною, кто не наложил в штаны от страха, когда разговор подошёл к этой теме. Вы даёте мне силу, которая сейчас так нужна. Я просто переполнен ею.

Мы разговаривали ещё долго. Мы даже сняли любительский фильм, в котором говорили о его приближающейся смерти. Его собственные волосы выпали из-за медикаментозной терапии, но он всегда носил длинный хипповый парик. Посреди фильма я попросил его снять парик в кадре; аудитория просто выпала в осадок.

Общение с этим парнем показало мне, насколько легко для любого из нас утонуть в привычных эмоциях, окружающих проблему смерти. Как-то раз мы вместе с ним ехали по Первому шоссе в Калифорнии. Если вы когда-нибудь по нему ездили, то наверняка знаете, что это очень узкая и извилистая дорога с высоченными склонами, обрывающимися прямо в океан. Я сидел за рулём, он раскинулся на пассажирском сиденье; мы любовались волнами и небом, наслаждаясь красотой дня. В какой-то момент мы остановились на заправке, и парень сказал мне: «А можно я сяду за руль — ведь это, наверное, моя последняя возможность». Я сказал: «Конечно». Он сел за руль, и мы снова выехали на шоссе. Когда впереди замаячил первый поворот, я вдруг осознал, что он слишком слаб, чтобы повернуть руль, и что впереди по курсу у нас обрыв. Поэтому я протянул руку и, делая вид, что это совершенно случайное движение, повернул рулевое колесо и вывел машину опять на дорогу. Потом нас

понесло в другом направлении, и я снова очень буднично повернул руль.

Я сидел возле парня, исподтишка придерживая руль, когда до меня вдруг дошло, что прямо сейчас я изо всех сил пытаюсь отрицать происходящее. Его страх был так силён, а привязанность к мыслям о том, что он всё ещё тот, кем был всю жизнь, так глубока, что он просто не мог осознать, кем он *на самом деле* является — человеком, который слишком слаб, чтобы вести машину. И в ту же самую игру играл я! Я совершил элементарную ошибку — стал играть по старым правилам. Поэтому я сказал ему: «Эй, знаешь что? Мы тут с тобой играем в одну игру, притворяясь, будто ты всё ещё в состоянии водить машину. На самом деле тебе сейчас надо лежать и кайфовать, а мне — катать тебя по окрестностям. Мы можем просто наслаждаться настоящим, вместо того чтобы цепляться за то, как оно было раньше».

Я рассказал ему историю из книги «Плоть и кости дзэн» про человека и землянику¹¹². Помните её? За человеком гнался тигр, и, чтобы спастись, он решил спуститься с обрыва. Подойдя к краю, он глянул вниз и увидел ещё одного тигра, который кружил внизу. Он оказался на самом краю пропасти, тигр шёл за ним по пятам, и тигр поджидал внизу. И вот висит он там, цепляясь за скалу, между двумя тиграми, и вдруг видит, что прямо перед ним из голого камня растёт кустик земляники, а на нём — единственная спелая, красная ягода. Человек сорвал губами эту ягоду и съел её. Последняя строчка притчи была такая: «И какой же сладкой она была!» Так что я сказал парню: «Наслаждайся своей земляникой *сейчас!*»

Вся эта история показала мне, сколь соблазнительны привычные игры и как легко снова скатиться в отрицание, когда мы имеем дело с приближающимся к смерти человеком. Элизабет Кюблер-Росс¹¹³ выводит отрицание как первую из пяти стадий умирания, и это действительно первая и самая непосредственная реакция. Смерть настолько несовместима с нашим привычным представлением о себе, что мы просто отрицаем саму её возможность. Скажите кому-нибудь, что он умирает, и первое, что вы услышите в ответ: «Нет, только не я. Это неправильный диагноз!» После отрицания приходит гнев: «Кто это со мной сделал?»

¹¹² *Zen Flesh, Zen Bones*, compiled by Paul Reps and Nyogen Senzaki (1994).

¹¹³ *Кюблер-Росс, Элизабет* — американский врач-психолог, специалист по проблемам смерти и умирания. «София» издавала в 1999 году её книгу «О смерти и умирании». — *Прим. перев.*

Потом следует третья стадия — попытки выторговать себе другую судьбу: «Если я буду хорошим и стану пить все лекарства, то непременно поправлюсь». Когда становится ясно, что это ни к чему не приведёт, наступает депрессия. И, наконец, за депрессией следует принятие.

Я не уверен, что Элизабет доводит эту линию до конца. Принятие — не последняя остановка на пути. Все эти пять стадий суть психологические состояния, через которые мы проходим, когда непосредственно сталкиваемся со смертью, и с духовной точки зрения их совершенно недостаточно. Принятие может быть просто на словах: «Отлично. Я умираю. Хорошо, пусть будет так». В такой формулировке всё ещё есть слабая привязанность к мысли: «Это я собираюсь умереть». Духовный взгляд на вещи ведёт нас дальше принятия. Для идущих по этому пути смерть — лишь ещё одна дверь, ещё одна открывающаяся возможность, и все духовные практики на самом деле направлены на подготовку к этому моменту.

Если мы принимаем для себя вероятность реинкарнации, то должны понять, что мысли, с которыми мы умираем, имеют первоочередное значение, ибо они непосредственным образом влияют на то, что случится потом. Я имею в виду, что то, чего мы хотим в момент смерти, может исполниться за её порогом. Об этом говорится в том пассаже из Гиты, который я уже цитировал, где Кришна говорит: «Те, кто молится богам, уходят к богам». Но миры богов и адские миры, да и вообще все мыслимые миры суть лишь новые формы, новые инкарнации. Возможно, они кажутся нам более интересными, чем те, с которыми мы привыкли иметь дело на этом плане, но тем не менее они — лишь новые вуали между нами и Тем, кого мы зовём Возлюбленным.

Если мы хотим избежать новых воплощений, лучшее, что мы можем для этого сделать в момент смерти, это не иметь вообще никаких мыслей в голове. В момент смерти все мы — действительно все — вступаем в царство чистого света. Каждый из нас переживает слияние с *Брахманом*, с Великой Пустотой, погружается в *нирвану*. Но для того, чтобы выстоять под напором кармических сил, нужно иметь сознание, прошедшее глубокую духовную подготовку, — ибо мощные импульсы мыслей, чувств и желаний будут тянуть нас обратно в мир форм. Когда нами овладеет действительно сильное желание, мы отвернёмся от света, и последуем за ним, и начнём нисходить обратно через последовательность *бардо*, пока не достигнем плана, на котором наше желание сможет

осуществиться. Но тот, у кого на момент смерти не осталось желаний, кто может сказать: «Вот жизнь, вот смерть. Да!», тот не получает ничего и ничего не отвергает. И тогда после смерти такой человек освобождается от Колеса Перевоплощений. Он умирает и затем рождается в Боге.

Заключение

Раз уж мы с вами дошли до заключения, традиция требует, чтобы мы оглянулись назад на проделанный путь и попытались осознать, куда же он нас завёл. Для этого нам, как мне кажется, стоит сделать следующее: во-первых, свести воедино те несколько линий мысли, за которыми мы следовали на протяжении всей книги, подобрать хвосты и добиться некоторого чувства завершения пути. И, во-вторых, попытаться понять, *какое же отношение всё это имеет к Бхагавадгите.*

По поводу последнего пункта хочу оговориться сразу: мне кажется, что связь между этой книгой и Гитой получилась несколько более тонкой, чем можно было предположить заранее. Несмотря на то что я предполагал написать книгу о Гите, большая её часть оказалась не связанной с этим источником напрямую в техническом смысле слова. То есть у нас получился явно не текстологический дискурс, чего можно было бы ожидать, равно как и не простая интерпретация *шлок*. Полагаю, лучше всего было бы сформулировать так: эта книга представляет собой мои комментарии основополагающих принципов, на которых строится Гита, и свод размышлений относительно того, каким образом мы можем использовать практики Гиты в своей повседневной духовной жизни. Именно эти аспекты Гиты мы с вами и исследовали всю дорогу.

В заключение я хотел бы сказать, что, по-моему, стоило бы подождать с выводами до тех пор, пока книга не принесёт плоды в сердце каждого из её читателей, пока учение Гиты не станет частью нашего личного опыта. Я вижу свою задачу не в том, чтобы связать всё в один тугой узелок, а в том, чтобы проследить ход основных нитей мысли на протяжении всей книги.

Оглядываясь назад, мы видим, что главной темой книги было то, что Бхагавадгита предлагает нам подробную карту путей нашей *садханы*. В Гите представлена система практик, называемых *йогами*, целью которых является слияние индивидуума с *Брахманом*, с Единым. Когда эти практики начинают работать, как это случилось с Арджуной, приходит Мистическое Видение.

В одиннадцатой главе Гиты нам даётся намек, на что такое видение похоже. Арджуна говорит Кришне: «Я слышал из уст твоих слова

истины, но сердце моё жаждет узреть тебя как Господа всего сущего»¹¹⁴. И тогда, поскольку герой уже подготовился к этому внутренне, Кришна дарит ему «божественное видение», и Арджуна видит его в космической форме, внушающей страх и трепет. Он зрит всю Вселенную — перед собой, вокруг себя — блистающую, как тысяча солнц; и всё это великолепие Кришна одновременно вбирает в себя и вновь исторгает вовне.

От этого видения у Арджуны срывает крышу. Он заявляет: «Я видел то, что никто до меня не видел. Я полон восторга, и всё же страх в сердце моём. Помилуй меня, Господи, предстань передо мною вновь в твоём человеческом облике»¹¹⁵. Разум Арджуны не в силах вместить мистического видения; он хочет вернуться к привычному восприятию, увидеть Кришну в его человеческой форме. Но в результате этого опыта Арджуна оставляет последние сомнения и смиряется со своей *дхармой*. С этого момента Кришна начинает давать ему указания в более прямой форме, ибо у Арджуны более нет искушений.

Однако дело в том, что, когда Арджуна сталкивается с этим невероятным опытом, он уже ведёт очень чистую с духовной точки зрения саттвическую жизнь. Уже сам факт, что Кришна имеет с ним дело, говорит о том, что Арджуна весьма преуспел в отказе от убийства, воровства, лжи, похоти, отношений «ты мне — я тебе». Восприятия космической формы Бога приходит уже после того, как всё это становится данностью; нужно только учение Кришны и капелька новой мудрости высшего порядка.

Приготовления к получению мистического опыта очень важны. Помните, что мы говорили о низшей мудрости и высшей мудрости. Низшей мудростью интеллект может манипулировать, играть ею, постигать её, концептуализировать и так далее, в то время как высшая мудрость приходит исключительно в результате инициации. Источником высшей мудрости является прямой опыт; её нельзя получить — её нужно *стать*. Именно это и помогает нам сделать Гита. В первых нескольких главах этой книги присутствует и низшая мудрость, затем следуют практики очищения, работа с которыми открывает путь к высшей мудрости. Только высшая мудрость даёт нам возможность получить некоторую разновидность непосредственного опыта — а

¹¹⁴ Бхагавадгита (11:2-3). — Д. Б.

¹¹⁵ Бхагавадгита (11:46). — Д. Б.

именно ту, с которой столкнулся Арджуна в главе 11.

Многие из тех, кто использовал психоделики, получили всю последовательность в обратном порядке. Прежде чем мы успели прочитать главы с первой по десятую, на нас свалился непосредственный опыт из одиннадцатой. Мы обрели невероятное видение высшей реальности без какого бы то ни было структурного понимания происходящего, без надлежащего очищения, которое подготовило бы нашу природу к его принятию. К сожалению, таковы издержки использования психоделиков. Но иногда эти видения всё же побуждали нас возвращаться немного назад и искать очищения, искать высшей мудрости, чтобы основа дальнейшего пути стала принципиально другой. И хотя широко распространившаяся в последнее время в Соединённых Штатах йога выглядит несколько не так, как это описывается в Бхагавадгите, благодаря психоделикам нам удалось изменить своё восприятие и отказаться от тотально экстернализованного, мирского, философско-материалистического мышления Запада, теперь мы готовы услышать то, что нам говорит Гита, и стать живым воплощением высшей мудрости — Человеком Освобождённым.

Гита предлагает нам набор техник, которыми мы теперь уже готовы пользоваться. Мы применяем их, несмотря на то что знаем — вся практика, по большому счёту, суть пускание пыли в глаза. Мы делаем всё это, потому что ощущаем необходимость в практике, потому что нас интуитивно влечёт к ней. Что-то внутри нас настоятельно требует этого. Во всей этой ситуации есть некоторое противоречие, ибо мы знаем, что все наши драмы, в том числе и та, которая называется «Я стремлюсь к просветлению», — не более чем многочисленные покровы, не дающие нам разглядеть, кто же мы есть на самом деле. Так что драма «Достижение просветления» не даёт нам достичь его по-настоящему. Но затем даже они становятся для нас стимулом для дальнейшего углубления духовной практики, ибо теперь они исходят из более чистого внутреннего источника и круговорот движется дальше. С более высокого уровня хорошо видно, что достижение совершенства включает в себя использование различных методик. Мы осознаём, что делать на самом деле ничего не нужно, но в том состоянии абсолютной открытости всем возможностям, которые предоставляет жизнь, нам естественным образом хочется работать над собой.

Когда мы уже готовы приступить к практике, Гита предоставляет

широкий спектр разнообразных *йог*, которые можно и нужно применять в повседневной жизни. По существу, *йога* — это любая практика, которой мы занимаемся с намерением стать ближе к Богу. Ключом является именно намерение. Мартин Барбер говорил: «Нет ни единого действия, которое человек не мог бы превратить в путь к Богу».

Хотя Гита предоставляет нам полный набор методов на выбор, не возникает сомнений, что наибольшее значение она придаёт пути *карма-йоги*. Как вы помните, Гита стала индуистским ответом на вызов, брошенный буддизмом; она показывает, как можно жить и действовать в миру, вместо того, чтобы отречься от него.

Я воспринимаю Гиту в основном как учебник *карма-йоги*, путеводитель по тому, как можно действовать в Духе. Мне думается, учение Гиты в полной мере отражено в жизни Ганди и Мартина Лютера Кинга. Гита — это путь йоги, специально созданный для жизни, полной действия, а вовсе не для созерцательного существования. Она рассказывает о том, каким образом можно вести духовный поиск посреди мирской суеты: посвящать все свои действия Богу, совершать их без привязанности и не воспринимать себя как того, *кто* действует.

Но прежде чем мы прибудем туда, где возможно такое чистое, непривязанное действие, нам предстоит пройти через многие другие уровни восприятия, и каждый из них потребует исполнения своей особой *садханы*. К примеру, если мы всё ещё действуем с позиции «Мне следует заниматься *карма-йогой*», наши действия будут загрязнены гневом и чувством вины и в силу этого не будут чистой *карма-йогой*. И тем не менее сама эта «нечистота» заставит нас глубже задуматься о своих действиях. Когда это произойдёт, когда наша мудрость станет светлее, а мотивация чище, то *карма-йога* тоже неизбежно изменится.

В предыдущих главах мы говорили о *карма-йоге* и жертвоприношении как о двух различных практиках. На самом же деле можно утверждать, что высочайшие проявления *карма-йоги* служат также и наиболее полным выражением акта жертвоприношения. Практикуя истинную *карма-йogu*, мы жертвуем собой и своим стремлением к немедленной награде ради действия, лишённого эгоизма и исполненного *дхармы*. Ритуал жертвоприношения удовлетворяет некую глубинную жажду, что живёт внутри нас, жажду завершить цикл, воздать Богу за то, что мы от него получили. Когда Кришна согласился спуститься на землю и принять человеческое воплощение, это был *акт жертвоприношения*. Можете

себе представить: быть Богом и добровольно облечься в человеческое тело? Новый костюм тесен, он плохо сидит и от него всё чешется. Но для того чтобы восстановить *дхарму* на физическом плане, Кришна идёт на это и принимает форму. Жертвоприношение нисходит к нам как дар, и для того, чтобы завершить цикл и придать ему статус священного, мы в ответ приносим нашу жизнь в жертву Богу. Великий переход бесформенного в форму и затем вновь в бесформенное становится жертвой, которую мы бросаем в огонь вечной трансформации — *«Свах!»*.

Если всё это кажется вам чересчур романтичным, приносите в жертву высшему осознанию все свои повседневные действия. Принесите в жертву пробуждению всё, что вы делаете в течение дня, то есть *действительно всё*. Когда ведёте машину, заправляетесь бензином, стелите постель, чистите зубы, идёте в туалет — что бы вы ни делали, пусть это будет зерном на мельницу вашего пробуждения.

Любое наше действие можно рассматривать с мирской точки зрения, а можно и с совершенно иных позиций, подразумевающих другое восприятие себя и задач, которые мы призваны выполнить здесь, на земле. Можно просто «чистить зубы», а можно «чистить зубы для того, чтобы прийти к Богу». Всё дело в выборе, и процесс сдвига этой внутренней позиции глубоко затрагивает всё наше существо. Так шаг за шагом происходит трансформация поля нашего восприятия, трансформация самой нашей вселенной.

Мы можем превратить любую часть своей жизни в жертвоприношение. Мы можем принести в дар свои чувства. Если у вас трудности в общении с каким-то человеком, сделайте из них практику. Поставьте фотографию этого человека на ваш домашний алтарь. Я всегда беру фотографии людей, на которых по-настоящему злюсь, и приклеиваю их над столиком для *пуджи*. Махарадж-джи говорил мне: «Что бы ты ни чувствовал по отношению к другому человеку, никогда не вышвыривай его из твоего сердца». И вот теперь этот разозливший меня человек — тут, у меня на алтаре. Я совершаю утреннюю медитацию, смотрю на картинку, и моё сердце закрыто от него. И тогда я смотрю на картинку, смотрю в лицо этому человеку до тех пор, пока не ощущаю себя в силах отпустить гнев, изменить своё восприятие, пока не увижу в нём Бога. Я приближаюсь к огню своих чувств настолько близко, насколько могу, — и поверьте мне, он жжётся!

Жертвоприношение и отречение — родственные практики. Жертвоприношение в некотором роде ритуализирует сам акт отречения. Среди наших духовных практик обязательно должно найтись место для отречения, *танасы*, или работы с самоограничением — называйте как хотите. Очень полезно ввести в свою жизнь элемент дисциплины, когда в этом возникает настоятельная потребность. Если есть потребность, очень хорошо поститься, потому что это позволит вам увидеть, как сильно вы на самом деле привязаны к еде. Если вам этого хочется, очень здорово попрактиковать *брахмачарью*, потому что она покажет вам, насколько вы являетесь рабом своих сексуальных желаний. Благодаря *танасье* мы можем осознать весь богатый спектр своих привязанностей. Если мы сможем посмотреть на них со стороны, мы уже не будем всё время поглощены своими чувственными желаниями. Если наше сознание не будет всё время сосредоточено исключительно на внешних объектах, оно сможет обратиться внутрь, к Свету.

Вот зачем нужны практики самоограничения. Если они приносят радость, чувство освобождения от чего-то, что не давало нам прийти к Богу, значит, отречение было выбрано правильно и своевременно. С другой стороны, если мы стискиваем зубы и делаем всё это только потому, что так правильно и мы хотим быть «хорошими», тогда, возможно, стоит немного подождать. Когда в голове появляются мысли типа: «Сколько именно я могу пожертвовать?» — это явный показатель, что в дело вмешалась добродетель. «Я отказался от секса, и от мяса, и от молока, и от...» Просто праздник эго какой-то! Перед нами привязанность к состоянию непривязанности в чистом виде. Вы ещё даже не начали отречься от отречения. Практика отречения подразумевает только и исключительно *отказ от своих страданий* по какому бы то ни было поводу, и, когда это происходит, вся эта мелодрама отпадает за ненужностью. Игра не в том, сколь малым количеством еды мы в состоянии обходиться, или сколь редко можем заниматься сексом, или как мало нам на самом деле требуется одежды, — всё это бред. Цель игры в том, чтобы быть свободным, — не привязываться ни к обладанию, ни к не-обладанию, а просто — *быть свободным*.

Отречение не бесконечно. Когда мы достигнем освобождения, оно будет уже не нужно. С того мгновения, когда мы освободимся от своих привязанностей, мы сможем делать что угодно. Вся Вселенная будет в нашем распоряжении. Вся энергия мироздания находится по определению в свободном доступе, и, как только мы освободимся, она

будет полностью к нашим услугам. Но всё это случится только после того, как привязанности потеряют власть над нами, потому что лишь тогда нам доверят ключи от королевства¹¹⁶. Когда у нас не будет ни желаний, ни привязанностей, мы станем действовать только в тех случаях, когда нас будет призывать к этому *дхарма*. Нами не будет руководить желание получить что-нибудь от этой ситуации, которое всегда уводит людей с пути *карма-йоги*. Разве это не прекрасно?



Хотя она и не занимает в тексте Гиты центрального места — оно по праву принадлежит *карма-йоге*, — *бхакти-йога* представляет собой суть её содержания. В главе двенадцатой Кришна говорит, что *бхакти* — это высшая форма йоги. Он говорит Арджуне: «Тех, кто обращает ко Мне свои сердца и с любовью поклоняется Мне, я считаю лучшими йогами»¹¹⁷. *Бхакти-йога* и *карма-йога* неразрывно сплетены воедино. Кришна говорит Арджуне, что тех, кто служат ему с любовью, он наставляет из самой глубины их сердец. Цель *карма-йогов* — научиться действовать исходя из чистой *дхармы*, то есть чтобы каждое их действие направлял Господь. А Кришна говорит нам, что для этого достаточно добавить в исходное уравнение константу любви.

Итак, мы добавляем любовь, мы практикуем *бхакти-йогу*, даже несмотря на то, что сознаём риск раствориться без остатка в объекте своей преданности и никогда не пойти дальше. Есть то, что мы называем низшим *бхакти* и высшим *бхакти*. Низшее может быть весьма дуалистичным по своему характеру — это поклонение кому-то или чему-то, находящемуся «где-то там». Низшее *бхакти* исходит из потребности и привязанности. В нём нет ничего плохого — это часть того, как вообще работает *бхакти*. Оно прекрасно, пока мы понимаем, что на самом деле происходит, не останавливаемся на достигнутом и взыскуем большей мудрости, чтобы двигаться дальше.

Я сам в своё время начинал с низшего *бхакти*, с головой уйдя в глубоко личностную любовь к этому невероятному человеку по имени Махарадж-джи. У меня был человек, который любил меня, заботился обо мне, кормил меня, одевал, гладил по головке, таскал за бороду и учил

¹¹⁶ Аллюзия на английский детский стишок «Ключ от королевства» («The key of the kingdom»). — *Прим. перев.*

¹¹⁷ Бхагавадгита (12:2). — Д. Б.

жизни. Никто и никогда не любил меня так, как он! Моё сердце романтически открылось ему — я любил в нём «Большого Папочку». И тем не менее сердце действительно открылось, и всё, чему он меня учил, сразу же попадало прямоком в сокровенные глубины души. Это учение кардинально перестроило самое моё существо и очистило восприятие, так что моя привязанность к Махарадж-джи как к человеку — на уровне личностной любви — вскоре начала уступать место чему-то другому. Ей на смену пришла любовь к тому, что он открыл мне, к тому, что стояло за его земной физической оболочкой. С этого мгновения сама моя любовь к нему стала двигать меня к пробуждению. Вот так работает йога преданности.



Глава девятая Гиты заканчивается тем, что Кришна велит Арджуне всегда думать о нём и любить его. «Отдай Мне свой разум и своё сердце, и тогда придёшь ко Мне», — говорит он¹¹⁸. Перед нами настоящий венлок практик — сначала была установлена прямая связь между *карма-йогой* и *бхакти-йогой*: через сердца своих приверженцев Кришна управляет их действиями. Теперь мы видим и связь между *бхакти-йогой* и *джняна-йогой*: чтобы прийти к Богу, надо отдать ему как сердце, так и ум. Чтобы не попасть в ловушку низшего *бхакти*, нам понадобится мудрость; однако мыслящий ум необходимо уравновешивать любящим сердцем. Когда *джняна* и *бхакти* идут рука об руку, они способны свернуть горы! Преданность становится чище, а мудрость — утончённее. *Бхакти* ведёт нас через пустоту к любовному постижению *дхармы*.

Папа Рамдас был индийским святым. Он родился в 1884 году и большую часть своей жизни провёл в Мангалоре, в *ашраме*, который основал вместе с Матерью Кришнабаи. Папа Рамдас говорил, что, раз уж у людей есть и тело, и сердце, и интеллект, надо использовать для духовного развития все эти три фактора; иначе мы будем делать упражнения для одной части тела и напрочь игнорировать все остальные. Он считал, что тело надо использовать для самозабвенного служения (*карма-йога*), сердце — для преданности (*бхакти-йога*), а разум — для постижения (*джняна-йога*). Другими словами, каждая йога применима

¹¹⁸ «Стань Моим *бхактом*, думающим обо Мне, поклоняющимся Мне; простирайся ниц передо Мной. Душой устремившись ко Мне как к высшей цели, ты придёшь ко Мне» (Бхагавадгита 9:34). — Д. Б.

для одного из аспектов нашей многообразной природы, а все вместе они призваны изменить наше восприятие и точку зрения на собственную жизнь.

Все методы *джняна-йоги* — это возможность обратить ум к себе самому. Папа Рамдас говорил: «Человек должен использовать свой ум для *вичары* — для того чтобы различать реальное и нереальное и освободиться от привязанности к нереальному, то есть к тленности мира». Он призывает нас переключить наше внимание от нереального — то есть от того, что мы в обычной жизни зовём «реальностью», — к тому, что *истинно реально*. Работа с утверждениями, подобными этому, со всеми вытекающими из него выводами, с писаниями и учениями святых людей вроде Папы Рамдаса, и есть одна из форм *джняна-йоги*. Есть и другие формы *джняны*, в которых ум используется для того, чтобы победить ум, — например, дзэнские коаны или *атма-вичара*. Есть практики, помогающие сфокусировать сознание, — это медитация и повторение *мантр*. И есть практики, позволяющие отрешиться от собственного ума, например *свидетельствование*.

Мне кажется, практика свидетельствования может быть для нас основным духовным упражнением, потому что она уводит нас от всех мелодрам нашей жизни. Она показывает, что есть и другой план, с которого очень здорово наблюдать свои переживания. Однако существует опасность ошибочно принять выносящий суждения внутренний голос за этого самого «духовного свидетеля». Когда мы впервые догадываемся, в чём суть и смысл игры, и начинаем смотреть на свою жизнь со стороны, наш *свидетель* нередко оказывается весьма склонным к вынесению суждений. У вас появляется стандарт — это может быть Будда, или Христос, или Кришна, или Махарадж-джи, — а помимо стандарта у вас есть ваши собственные мысли, чувства и поведение. Вы ставите их на одну доску и начинаете судить своё поведение по сравнению со стандартом. Это действует ваше так называемое суперэго, которое может привести только к ещё большему увязанию в привычном представлении о себе. Ни о какой свободе здесь нет и речи.

Свидетельствование, которое применяется в нашей духовной работе, носит совершенно противоположный характер. Оно не имеет ничего общего с суждением — хорошо ли, плохо ли, какая разница. Оно не пытается ничего изменить — оно просто видит и наблюдает. Оно

совершенно свободно от каких бы то ни было обязательств; оно не направлено ни на достижение просветления, ни на то, чтобы заставить вас двигаться вперёд, — это *просто наблюдение*, ничего больше.

По мере овладения этой практикой мы обнаруживаем, что пожертвовали своей привычкой идентифицироваться с тем, кто обретает опыт и получает впечатления. То есть мы приносим в жертву возбуждение от жизни. Теперь всякий раз, когда нам этого захочется, мы сможем уйти в свидетельство, которое есть лишь спокойное и уравновешенное наблюдение за происходящим. Для этого требуется лишь изменение точки зрения, на самом деле достаточно даже намерения, но, чтобы осуществить его, вам действительно нужно быть готовым отказаться от идентификации с тем, кто получает опыт.

Чтобы развить в себе способность к такому свидетельствованию, вам понадобится некоторое внутреннее пространство. Именно поэтому одной из первых инструкций по выполнению *садханы* для меня было «Дай себе немного свободного места». Не надо стараться постоянно чем-то заполнять своё время и сознание; освободите своё окружение, дайте себе пространство, чтобы можно было отойти назад и окинуть взглядом свои действия.

А потом просто делайте это. Наблюдайте. Не судите, не выносите оценок, не пытайтесь изменить происходящее — не делайте вообще ничего, просто наблюдайте. Вы с удивлением обнаружите, что большая часть содержимого вашего ума способна выжить только в том случае, если вы его не замечаете. В то мгновение, когда вы выносите его на свет осознания, оно тут же — и, заметьте, без всяких сознательных усилий с вашей стороны — начинает изменяться. А ведь вы всего-навсего стали идентифицироваться с другой частью своего существа, которая способна наблюдать за всем остальным.

Вот скажем, я сижу и наблюдаю за собой, и вдруг я двигаю рукой. Я наблюдаю, и потому замечаю движение. Я говорю себе: «И чего это ты, интересно, двигаешь руками?» Это суждение. А могу сказать себе: «Отлично, ты заметил, что двинул рукой, теперь прекрати». Это программа. Но там, за оценками и программами, скрыто простое свидетельство: рука двигается, свидетель замечает это, *ничего не происходит*.

Но дело в том, что на этом уровне наблюдения мы всё ещё действуем в рамках дуалистичной модели: свидетель всё ещё наблюдает за чем-то,

что не есть он. Потом, позднее, придёт другой уровень наблюдения, основанный на восприятии окружающего при полной непривязанности к нему. Когда мы достигнем этого уровня, произойдёт ещё одна трансформация: мы всё ещё будем свидетелями, но уже станем теми, кто *получает удовольствие*. Теперь мы — и опыт, и тот, кто его получает; теперь мы наслаждаемся полным присутствием. Нет ни одной части опыта, которой бы мы не являлись. И именно такое свидетельствование имеет в виду Кришна, когда говорит: «Я — Свидетель. Я — тот, кто Знает Всё»¹¹⁹. Это не наблюдение эго и не упражнение *джьяна-йоги*. Это *Брахман*. Практика превзошла сама себя; она вынесла нас на такой уровень восприятия, где мы наблюдаем за всем, потому что мы и есть всё, мы слились со всем сущим. Это то Единство, из которого рождается высшая мудрость. Это состояние за пределами Пределов.



Как же всё это действует? Что это означает в применении к нашей личной *садхане*? Все мы находимся на разных стадиях пути. Кто-то — в самом начале, только пробует это всё на вкус. Кто-то вообще сошёл с пути. Кто-то занимается регулярной практикой. Кто-то, возможно, не знает, какой ему сделать следующий шаг. Многие теряются, когда речь заходит о *садхане*: что именно я должен делать? Всё ли я делаю правильно? Может быть, есть какой-то другой путь, который лучше для меня, чем этот?

Пытаясь найти подход к такой сложной и комплексной проблеме, как *садхана*, необходимо применять определённые стратегии. Первая и самая главная из них — расслабьтесь! Не так уж на самом деле и важно, что именно вы будете делать дальше, ибо, что бы это ни было, оно станет вашим следующим уроком. Не сама практика имеет значение, но тот, *кто* её совершает, из какого именно места внутри вас она исходит. Все наши выборы и все наши решения далеко не так мелодраматичны, как нам хотелось бы считать.

Вторая часть моей стратегии состоит в том, чтобы научиться слушать свой внутренний голос. Это о том, чтобы доверять внутреннему интуитивному чувству того, что вас касается в данный момент. Эта

¹¹⁹ «О потомок Бхараты, знай Меня как познающего поле (материальный мир и тело человека), [пребывающего] во всех полях. Знание поля и познающего его — это [истинное] знание; таково Моё мнение» (Бхагавадгита 13:2).— Д. Б.

практика может принести вам не один неожиданный сюрприз. Например, я более чем уверен, что большинство людей, которые сейчас посещают медитационные и монастырские ритриты, несколько лет назад и помыслить не могли о таком времяпрепровождении. Только представьте: потратить отпуск на то, чтобы запереться в четырёх стенах и по шестнадцать часов в день просиживать на жёсткой подушке. А потом это вдруг кажется нужным и правильным и воспринимается как совершенно очевидный следующий шаг.

Так что вместо того, чтобы заранее составлять себе схему духовного пути, лучше прислушайтесь, что вам говорит внутренний голос. А это означает, что вам придётся научиться быть честным с собой. Не бойтесь менять своё мнение, когда интуитивная мудрость подсказывает вам сделать это. Начинать свою *садхану* и совершайте её со всей преданностью, испейте её сполна. Через какое-то время вы начнёте видеть ограничения, которые она налагает на вас. Тогда вы окажетесь перед выбором — либо отвергнуть свою интуитивную мудрость, чтобы иметь возможность продолжать, либо начать искать в методике недостатки, чтобы оправдать прекращение практики. Мне же кажется, что мудрее всего было бы просто сказать себе: «Сейчас мне больше нечего здесь делать». Никаких оценок. И практика хороша, и вы — очень даже ничего, просто в данный момент вам больше нечего делать друг с другом.

Теперь вам придётся довериться своему сердцу, потому что, вероятнее всего, ваше решение не найдёт особой поддержки ни у наставника, ни у других учеников. Учитель непременно скажет: «Ты не должен уходить. Если ты уйдёшь, гореть тебе в аду». Не беспокойтесь об этом, как бы он вас ни пугал. Единственное, чему вы должны верить, — это ваше мудрое сердце. В какой-то момент оно, быть может, приведёт вас назад к учителю, и, раз уж вы поверили ему, когда уходили, поверьте и теперь, когда оно говорит: «Продолжай!» Нет ничего плохого в том, чтобы покинуть учителя и, вернувшись через пять лет, сказать: «Кажется, я тогда ошибся». Ошибки — это неотъемлемая часть процесса.

Расслабившись и доверившись своему сердцу, вы обнаружите, что вам показались привлекательными именно те формы и практики, которые помогут совершить прорыв. Работайте с тем, что привлекает вас прямо сейчас. Сейчас вам хочется сидеть у реки и смотреть на скалу, и чувствовать её величие и святость, и это выведет вас за пределы себя

самого. А потом природа потеряет для вас привлекательность — но что-нибудь другое непременно её обретёт. Иногда это будет имя Христа; ваше сердце распахнется перед ним, и вы почувствуете прикосновение Духа. А в другой момент ваш ум вдруг станет столь чистым и точным, что вы неожиданно для себя увидите всю открывающуюся перед вами перспективу, прекрасную и грозную природу сущего, и это остановит поток ваших мыслей. Каждое мгновение не похоже на другое. Сейчас одна форма кажется вам правильной и удобной, а завтра — другая. Перетекайте из одной формы в другую, не прекращайте двигаться. Используйте их, а потом бросайте — ни одна из них не содержит абсолютной истины. Суть не в том, чтобы намертво приклеиться к той или иной практике, к тому или иному учителю; она в том, чтобы использовать то, что способно открыть вас живому духу *прямо сейчас*.

Если у вас есть какие-то сомнения, стоит ли вам придерживаться данной практики или нет, оставьте её. Если у вас есть какие-то опасения по поводу вашей *садханы* или в голове появляются вопросы, например, зачем вы вообще всё это делаете, немедленно перестаньте. Возвращайтесь назад и живите нормальной жизнью, такой, какой жили до того, как впервые услышали слово «садхана», до того, как стали медитировать и молиться, до того, как кто-то рассказал вам про весь этот бред. Идите и живите, как жили, и выкиньте из головы всю эту *мишугу*¹²⁰. И посмотрите, что получится. Понаблюдайте за тем, как внутри поднимется настоятельное желание открыть какую-нибудь духовную книгу и прочитав пару абзацев или просто посидеть, расслабившись и глядя на пламя свечи.

Если нам удастся усмирить все свои внутренние «должен» и «следует», если мы сумеем покончить с въевшимся в кости протестантским морализаторством, то обнаружим, что уже зашли гораздо дальше, чем позволяем себе думать. Мы продолжаем думать, будто топчемся на месте, будто надо изо всех сил толкать себя вперёд, тогда как на самом деле всё это время мы неслись вперёд со скоростью курьерского поезда. Поняв это, мы осознаём, что задача *садханы* не в том, чтобы попасть куда-то; она в том, чтобы убрать с дороги себя, чтобы мы не мешали самим себе.

Когда мы пытаемся успокоиться и прислушаться к тому, что говорит внутренний голос, то нередко обнаруживаем, что на нашем пути стоит

¹²⁰ *Мишуга* (идиш) — бред, безумие, идиотизм. — Прим. перев.

огромное множество эмоций. Мы обнаруживаем, что для того, чтобы двигаться дальше, нам надо сначала освободиться от накопленных за всю жизнь личностных реакций и моделей, а для этого следует вначале внимательно рассмотреть их. У каждого из нас есть сокровища, запрятанные глубоко в потайных уголках ума — мысли о том, кто мы такие, мысли, столь личные, столь буйные, столь унижительные, столь неудобные, что ох... — что мы никогда бы не позволили себе открыть их другому человеку. Можете написать себе целый список, как для прачечной, — но что бы это ни было, суть в том, что всё это заставляет нас ненавидеть самих себя и прятаться от этих раздражителей. Мы запираем их в каком-нибудь тёмном уголке души и стараемся никогда даже не проходить мимо ведущей к ним двери.

Когда я работаю с другими людьми, я иногда использую хорошую технику, которая помогает вытащить этих пещерных жителей из их нор, разложить перед собой на столе и хорошенько рассмотреть. Я сажусь напротив человека и предлагаю нам сфокусировать внимание на *аджня-чакре* — на точке *Третьего глаза*, расположенной между бровями и чуть-чуть выше. Потом я говорю ему: «Если вам в голову приходит что-то слишком неудобное, стесняющее, отвратительное, предосудительное, пугающее или дикое, чтобы рассказать другому человеку, расскажите это мне. Давайте». Это что-то типа: «А теперь не думайте о зелёной обезьяне». На ум немедленно приходит что-нибудь такое, что вы больше всего хотели бы спрятать — даже от себя самих: «Когда я один, я... ну, вы понимаете...» Или «Мне хотелось бы трахнуть свою мать». Или что-нибудь ещё в том же роде. Если человек в состоянии быть действительно честным, чтобы озвучить то, что приходит ему в голову, чтобы вынести это на свет, для него это будет первым шагом к освобождению.

Кроме того, данное упражнение позволяет нам понять, что мы вовсе не столь ранимы, как сами о себе думаем. Я начинаю делать с кем-нибудь это упражнение, и мне говорят: «О нет, нет, я не могу рассказать *об этом!*» Потом он некоторое время борется с собой и наконец заявляет: «Ну хорошо. Я вам скажу. Я мастурбирую, думая про член моего отца, а перед этим я связываю себе ноги». Потом он смотрит, как яотреагирую, ожидая, что я вскрикну, или отшатнусь, или посмотрю на него диким взглядом, или ещё чего-нибудь в таком роде. Но я просто сижу перед ним со своей *малой* и повторяю: «Рам, Рам, Рам». Он мог сказать *что угодно*. Что бы это ни было, это просто ещё одна *мысль*. Что ещё новенького у нас есть? Что в вас есть такого, чего не было бы ни в ком больше? Вы и

вправду думаете, что у вас в голове творится *нечто особенное*? Я долгие годы проделывал с людьми это упражнение и до сих пор не узнал ничего нового. Небольшие вариации на старые темы, но ничего по-настоящему оригинального. Более того, я ещё ни разу не услышал ничего такого, что действительно удивило бы меня. Оттуда, где я пребываю, из глубины моей *мантры*, всё это игрушки, чепуха, которая скользит мимо, не задевая.

Итак, мы позволяем всему этому подняться на поверхность, чтобы иметь возможность рассмотреть при дневном свете. Но вот вы сделали это, и возникает следующий вопрос — насколько быстро вам удастся отпустить эти паттерны? Нам предстоит сделать очень важный следующий шаг. Жить с этим нельзя — неужели вам ещё не надоели привычные мелодрамы собственного сознания? *Отпустите* их — у вас получится. Вы похотливы, развратны, ленивы, отвратительны, бесчестны, извращённы, алчны, невоздержанны, мстительны, презренны и ненавидите других людей? Отлично! Вот они мы. Понимаете? «Вот они мы» — другими словами, такова человеческая природа. Мы все — её часть, что же нам теперь делать? Так что просто отпустите всю эту чепуху. Выпустите её из своей головы. Просто дайте ей уйти, и всё. У вас появится несравненное ощущение свободы и лёгкости.

После того как вы совершили столь сложную работу и вытащили на свет божий все эти ужасы, было бы неплохо проделать уравнивающее упражнение и на некоторое время погрузиться в осознание собственной красоты и божественности. Позвольте себе ощутить — действительно глубоко ощутить — невероятную красоту вашего собственного существа, не давая никаким комплексам неполноценности помешать вам. Почувствуйте сияние вашего сердца, прикоснитесь к собственной глубинной мудрости. Побудьте с этими ощущениями, дайте себе проникнуться ими. Упражнения, подобные этому, помогают свести на нет всю ту негативную деятельность эго, к которой мы так привыкли. Другой способ познать собственную божественность заключается в том, чтобы идентифицироваться с сущностью Света, такой, как Христос, Гуань Инь, Рама или Будда. Начните с визуализации избранной вами Сущности перед собой на расстоянии вытянутой руки. Затем постепенно вбирайте её в себя. Используйте силу своего дыхания: с каждым вдохом светлое существо проникает в вас всё глубже и глубже. С каждым выдохом вы чувствуете, как его присутствие наполняет вас. Впустите его в своё сердце, в центр

вашего собственного существа. Позвольте его *присутствию* расширяться до тех пор, пока оно не заполнит вас до краев, пока не станет вами. Позвольте себе стать этим созданием Света и Любви. Потом спросите себя: «Пока я был этой Сущностью, что случилось со всем моим негативом? Куда он девался на это время?»

Так что я предлагаю вам расслабиться, довериться своему сердцу и позволить *дхарме* очистить вас. Моё восприятие стратегии *садханы* заключается в следующем: верьте своей *дхарме*. Верьте ей, даже если на уровне эго вы чувствуете, что делаете что-то не то. Для *садханы* будет очень полезно, если вы научитесь воспринимать действующие на нас и вокруг нас законы мироздания как благожелательные. Заметьте, под «благожелательными» я вовсе не подразумеваю «добрые», потому что им глубоко чуждо стремление сделать наше эго счастливым или даже как-то оберегать нашу жизнь. Я имею в виду некую силу, которая благожелательно направляет нас на путях кармы, и благожелательна она исключительно потому, что помогает нам пробудиться.

В моём понимании *дхарма* — это система, призванная помогать нам на пути духовной эволюции. Мы все — часть этого пути, и всё, что с нами происходит, есть дар, урок, который нам даётся для нашего же блага. Всё, что нам нужно, — это такая точка зрения, которая позволит воспринимать всё это должным образом. Именно сейчас, в данный момент задайте себе вопрос: как происходящее со мной служит делу моего пробуждения? Каждая жизненная ситуация совершенным образом устроена так, чтобы помочь вам взломать скорлупу своего эго, преодолеть то, что отделяет вас от Возлюбленного.

Насколько я понимаю законы мироздания, все мы постоянно пребываем в милости Божьей. Единственное, что от этой милости отпадает, есть наш собственный ум. Мы отпадаем от руки Господа, потому что думаем, будто мы недостойны. Стоит лишь отринуть эти мысли — одни только мысли! — и вот они — мы. Бог воистину всегда на расстоянии одной только мысли от нас, и стоит убрать эту мысль — как вот они, мы.



Итак, проблема закона и того, как он работает, возвращает нас к вопросам детерминизма и свободной воли, кармы и ответственности, на которые мы пока не дали ответа. Однажды я разговаривал с Трунгой в

Вермонте, и он сказал мне:

— А что ты будешь делать с волшебниками?

— Какие ещё волшебники, Трунгпа? Не вижу я вокруг никаких волшебников, и, кроме того, я всё равно не стал бы ничего с ними делать. Мой гуру заботится обо мне, это его дело. Я же просто люблю Бога.

— Ты увливаешь, — возразил Трунгпа. — Сейчас сложные времена, Рам Дасс, и мы должны принять на себя ответственность.

После некоторого размышления я решил, что он просто смеётся надо мной, и ответил ему так:

— Все времена сложные, Ринпоче, и вся ответственность лежит на Боге.

— Нет, ты не понимаешь, — сказал он. — Это ты должен принять на себя ответственность.

Со временем я пришёл к выводу, что Трунгпа был в определённом смысле прав и что я увливаю. Если я отвергну «волшебников» — то есть этот физический план с его индивидуальными различиями и борьбой добра и зла, — я в ловушке. В ловушке отрицания, в ловушке страха перед физической реальностью и всем её содержимым. Я столь же привязан к нему, как и в том случае, если бы был полностью захвачен индивидуальными отличиями и не видел стоящего за ними Единого.

В течение нескольких лет я работал с этой «ответственностью», и моё понимание вопросов предопределённости, и свободной воли, и парадокса, что и то и другое — чистая правда, становилось всё глубже. Дело в том, что существуют уровни свободной воли и детерминизма, что-то вроде сэндвича из свободной воли с прослойкой предопределённости в середине. Прежде чем стать теми, кто мы есть на самом деле, мы живём по законам кармы, которые работают совершенно автоматически. Но даже в этом механическом процессе мы *думаем*, будто совершаем выборы, и потому действительно должны их совершать. Нам приходится упражнять нашу «свободную волю». Потом наше осознание чуточку возрастает, и мы понимаем, что никакой свободной воли у нас на самом деле нет и всё происходящее есть лишь действие одного закона, наслаивающееся на действие другого. Мы видим, что всё естественным и «законным» образом течёт через нас, в том числе и наши так называемые «выборы». Мы говорим: «Нет у меня никакой ответственности — это всё работа кармы и ничего больше». Но потом, когда мы продолжаем

двигаться дальше и выходим за пределы трёх гун, мы обретаем брахманическое осознание — и в нём наша воля истинно, абсолютно, беспредельно свободна. Мы можем делать всё, что только захотим.

Сложность только в том, что на тот момент у нас не остаётся никаких желаний. Разве можно чего-то хотеть в состоянии абсолютного блаженства? Теперь единственное, что мы делаем при помощи своей «свободной воли», — это то, к чему нас влечёт наша *дхарма*. Так что отныне мы действуем только для того, чтобы исполнять закон, потому что ничего другого нам и в голову не придёт. Мы упражняем свою свободную волю посредством того, чтобы стать чистым инструментом *дхармы*. Где же теперь желания, которые так долго нас обуревали? Мы могли бы удовлетворить их одним лишь движением мысли — вот только сами желания давно уже куда-то подевались. Никакие личные побуждения больше не могут заставить нас совершать поступки, так что, несмотря на нашу абсолютную свободу, мы действуем только ради того, чтобы наилучшим образом сыграть свою роль в мировом порядке вещей.

Так лежит ли на мне ответственность или нет? И да, и нет. Всё зависит от позиции. Сейчас, в этот период моей жизни, я пытаюсь сохранять осознание обоих уровней — чтобы сложить всё это к ногам моего гуру и в то же время самому принять ответственность за свой танец. Насколько я понимаю, всё это дело рук Махарадж-джи — и всё равно я стараюсь со всей ответственностью и безупречностью играть свою роль. Я пытаюсь научиться работать сразу на двух уровнях. Сначала, ещё до встречи с Махарадж-джи, я думал, что это я принимаю все решения. Потом я увяз в отказе от ответственности, говоря: «Всем заправляет Махарадж-джи». Теперь я всё больше и больше признаю правомерность того и другого сразу и живу во всём великолепии этого парадокса.



Вот так оно всё и идёт. Мы пытаемся жить со всеми этими сложными, многослойными измерениями себя, мы видим, во что играем и куда игра должна привести нас. Мы понимаем, что движение неизбежно, и стараемся возможно полнее открыться процессу, а сами тем временем избавляемся от содержащейся в наших умах чепухи. Каждый из нас — карма для другого, а всё это вместе — игра Гуру. Всё это — божья *лила*: мы сами и наши жизни, наши мелодрамы и наши *садханы*. Всё это — лишь Господь, который играет сам с собою.

Кришна описывает, в каком качестве божественное проявляется во Вселенной: как то, что творит формы, как формы, которые оно сотворило, и как сущность, заключённая внутри каждой из форм. Кришна говорит: «Я — *Брахман*. Я — *Брахман*, который не имеет ни формы, ни времени, ни пространства, ни начала, ни конца. И в каждой душе искра того *Брахмана* есть тоже Я»¹²¹. Кришна создал каждого человека; Кришна есть каждый человек; Кришна — внутри каждого человека. Все мы — Кришна. Все мы — Бог. И инкарнацию за инкарнацией наша душа освобождается от покровов, которые отделяют её от Возлюбленного.

Очень медленно и постепенно мы начинаем постигать грозную и прекрасную природу порядка вещей. Только подумайте: всё это — действительно всё! — есть путешествие, маршрут которого определён заранее, путешествие, ведущее нас через танец воплощений, через все наши многочисленные роли и формы только ради того, чтобы мы могли вернуться к Господу, вернуться к Единому.

Каждый раз, когда нам является проблеск истинной реальности, мы можем увидеть нашу жизнь как историю, сказку, текущую своим путём. По большей части мы видим все наши выборы, решения и внутренние кризисы как «Что я должен делать дальше?». Потом переворачиваем страницу, и пожалуйста — всё это было записано ещё до нашего появления на свет. Это похоже на детективный рассказ, где вы — дворецкий, который на странице 42 идёт по коридору в буфетную. Но, кроме того, вы и человек, который читает этот рассказ и который, более того, читал его раньше, так что вам почему-то известно, что произойдёт, когда дворецкий откроет дверь буфетной. И наконец, когда вы готовы и наступает подходящий момент, вы понимаете, что и автор — тоже вы.

И там, за дворецким, читателем и автором, за *Брахманом* и *Пракрити*, за бесформенностью и формой, за всеми отличиями и противоположностями — *я есмь*. Форма перетекает в бесформенность, бесформенность перетекает в форму — всё едино. *Саб эк*. И в осознании этого танца бесформенности и формы мы осознаём и священность всего сущего. *Всего*. И начинаем почитать эту святость — наполняя свою жизнь духом, открывая новые пути и способы поклоняться святыням,

¹²¹ «Ибо Я — основа Брахмана, бессмертного и нетленного, [который является олицетворением] вечной религии и абсолютного счастья» (Бхагавадгита 14:27). «Я — душа, пребывающая в сердце каждого существа, о Гудакеша; Я — начало, середина и конец существ» (Бхагавадгита 10:20). — Д. Б.

бросая себя и своё воплощение в жертвенный огонь как приношение Богу. Наша жизнь будет становиться всё легче, всё прозрачнее. Мы всё ещё танцуем, но это уже почти не вмешивается в процесс. Наш танец стал легче — мы научились ходить, не касаясь ногами земли.

Программа курса по йогам Бхагавадгиты

В дополнение к лекциям, в программу курса входили упражнения, со временем становящиеся частью настоящей *садханы* (программы духовной практики), основанной на тексте Бхагавадгиты. Упражнения включали:

1. Ведение дневника
2. Размышление (на различные темы — в том числе время, смерть и т. д.)
3. Медитация
4. Свидетельствование
5. Давать и брать
6. Молчание
7. *Тапасья* (самоограничения, такие как пост, работа с желаниями и т. д.)
8. *Хатха-йога* и *пранаяма*
9. Джапа-йога
10. Посещение церкви или храма
11. Киртан
12. Практики *сатсанга*
13. *Пуджа*
14. Карма-йога

1. Ведение дневника

Во время нашего пятинедельного курса рекомендуется вести дневник, в который вы будете записывать свои инсайты и переживания, источником которых станет для вас глубокое погружение в Гиту. Как и другие упражнения, ведение дневника призвано помочь вам стать более осознанными, стать раскрытой книгой в Руках Господа. Дневники напоминают нам, что мы непрестанно меняемся, что нет такого понятия, как неизменное, фиксированное «я». «Я, кажется, стал глаголом», — писал в своём дневнике Бакминстер Фуллер.

Первая запись должна быть посвящена тому, какое отношение лично к вам имеют обстоятельства, в которых оказался Арджуна в главе первой. Его отчаяние, внутренняя борьба, подавленность, потеря остроты чувств, желание укрыться за старыми привычками представляют собой неотъемлемую часть пути. Какие эпизоды вашей собственной «личной истории» роднят вас с Арджуной, какие опыты и переживания дают вам способность глубоко сопереживать ему?

В последующих записях вы будете фиксировать свою реакцию на многочисленные упражнения, представленные в нашей программе, а также на те моменты в тексте лекций, на которые вы почувствуете особый эмоциональный отклик. Ваши записи могут быть как краткими, так и пространными, всё зависит только от вас.

Записи могут производиться в любой форме, которая покажется вам наиболее адекватной для передачи ваших чувств и мыслей. Какие-то из них могут быть в дискурсивной дневниковой форме; другие — в более поэтической и менее прямолинейной. Вы можете по желанию добавлять цитаты из тех источников, которые созвучны вашему духовному росту, а также картинки и любые другие дополнения, которые покажутся вам необходимыми. Не пишите для публики или с расчётом на то, что ваш дневник будут читать. Это должен быть честный отчёт о ваших опытах, запись вашего личного путешествия по путям осознания, простые комментарии относительно того, что вы думаете о самом себе, о вашем мире и вашем отношении к учению Гиты.

Перед началом записи хорошо помедитировать, чтобы приблизиться к источнику Слова. Если вам удастся очистить свой ум, создать внутри себя пустое пространство, где не будет мыслей, слова станут

подниматься спонтанно, и вам останется только занести их на бумагу.

В начале пятой недели тем из вас, кто захочет получить формальную аттестацию за курс, придётся представить дневник на рассмотрение педагогического состава. Дневники будут просмотрены на предмет вынесения административной оценки по системе «зачёт»/«незачёт». Искренняя работа над дневником увеличит ваши шансы получить «зачёт».

Вследствие большого количества зарегистрированных на курсе студентов и ограничений во времени комиссия сможет прочитать лишь одну-две страницы из каждого дневника. Если в вашем дневнике есть одна или несколько особых страниц, которые вы хотели бы представить на рассмотрение или относительно которых желали бы получить комментарий, — пожалуйста, отметьте их номера на обложке тетради. Если есть страницы, которые вы хотели бы закрыть для читателей, также отметьте их на обложке. Все дневники будут возвращены своим авторам.

2. Размышление

Одной из неотъемлемых характеристик интеллектуалов является их любовь ко всему, чего они не в силах понять. Если они чего-нибудь не понимают, то всегда говорят: «О да, это просто прекрасно». Если, напротив, они с лёгкостью поняли, в чём дело, то непременно скажут: «Ничего нового, ничего особенного».

В подлинной духовной работе интеллектуальное постижение *per se*¹²² не имеет никакой ценности. Разум должен донести свои умозаключения до сердца, которое есть средоточие эмоций. Эмоции же, в свою очередь, влияют на реальные действия.

Изучение священного писания должно вызывать у читающего одновременно восторг и смирение. Возвышенность слова истины наполняют наш разум и сердце блаженством и побуждают продолжать учение. Смирение придёт, когда мы осознаем ограниченность человеческого разума в его попытках во всей полноте постичь Природу Истины. Слово может обладать смыслом, но мы смиренно сознаём, что слово — ещё не сам объект. По мере продвижения по пути осознания наш разум попеременно то вдохновляется, то погружается в смирение, то растворяется в восторге инсайта.

Когда мы пытаемся концентрироваться, объектом всегда служит нечто, порождённое нашим собственным умом. Однако когда человек достаточно спокоен и достаточно чист, акт сосредоточения может, по словам Олдоса Хаксли, вылиться в «состояние открытости и пассивной готовности, в котором возможно истинное размышление и созерцание». Истинное размышление есть истинная молитва, состояние единения с Божественным. Размышление в его низших формах представляет собой дискурсивный мыслительный процесс. Не застревайте в низших Формах!

¹²² Как таковое (лат.).



УПРАЖНЕНИЕ

Делайте это упражнение рано утром, лучше всего после утренней центрирующей медитации. Выберите стих или фрагмент стиха из Бхагавадгиты, которые именно сейчас кажутся вам особенно важными или трогательными. Прочтите стих несколько раз. Попытайтесь понять его смысл вашим рациональным умом. Теперь прочтите его ещё раз и примите его смысл внутрь себя. Просто побудьте с ним, не используя для понимания интеллект. Впустите его в своё сердце настолько глубоко, насколько он сам пожелает. Повторите последний шаг. Позвольте изречению унести вас туда, куда оно хочет, при этом созерцайте мысли и образы, приходящие вам в голову.

В оставшуюся часть дня, если вы чувствуете тревогу, тоску, суестьливость или вам просто хочется сосредоточиться, вспомните стих из Гиты и погрузитесь снова внутрь себя.

Если вы действительно ищете свободы, понимаете и искренне верите, что жизнь по Бхагавадгите может даровать вам её, вы увидите, как Гита становится всё более и более неотъемлемой частью ваших действий.

Лучше всего, если вы будете делать это упражнение с Гитой ежедневно в течение всех пяти недель курса.

Вдобавок время от времени выбирайте другие объекты для размышления, например:

1. Священные изображения (позднее вы увидите, что любое изображение может стать священным через размышление).

2. Цветок, лист, камень, дерево и т. д. Посидеть у реки или озера, созерцая воду, — это очень эффективное упражнение.

3. Одно из божественных качеств — любовь ко всем живым существам, сострадание, невозмутимость и т. д.

4. Мирская суета — хорошо размышлять о ней, сидя на скамейке на

автобусной остановке.

5. Любое другое явление (например, межчеловеческие взаимоотношения), вызывающее у вас состояние глубинного понимания.

6. Время.

Тело всегда находится в потоке времени, дух времени неподвластен, а душа — амфибия, законами человеческого существования вынужденная до некоторой степени идентифицироваться с телом, но способная, если она того пожелает, сливаться с духом.

Олдос Хаксли

Время не даёт свету пролиться на нас. Нет большего препятствия для Бога, чем время.

Экхарт

Наше истинное будущее есть наш рост в Настоящем, а не в мимолётном завтра.

Николл

Чтобы открыться ощущению того, что есть время и как с ним связана наша жизнь, неплохо проделать следующие упражнения.



УПРАЖНЕНИЕ 1

Выполняйте каждый пункт в течение десяти минут один за другим:

1. Наблюдайте за своим дыханием — следуйте за ним внутрь вашего тела и наружу.
2. Съешьте что-нибудь, что очень любите.
3. Посмотрите телевизор или послушайте радио с закрытыми глазами.

4. Просто посидите, не делая ничего.

Обратите внимание, как ваше восприятие времени меняется с переменной вида деятельности.



УПРАЖНЕНИЕ 2

Посидите спокойно в течение двадцати минут. Разделите страницу своего дневника на две колонки: «Прошлое» и «Будущее». Просто запишите свои мысли в обе колонки. Поразмышляйте о том, какой процент ваших мыслей подпадает под эти две категории.



УПРАЖНЕНИЕ 3

Представьте мир, состоящий из двух измерений — длины и ширины, и лишь чуть-чуть третьего измерения — высоты: что-то похожее на лист бумаги. Вообразите создания, живущие в этом бумажном мире, не осознающие ничего, кроме своего плоского мира и того, что в нём существует. Если бумагу проткнуть карандашом, то они смогут постичь только поперечное сечение карандаша, потому что в рамки их мира помещается только оно.

Осознайте, что наши взаимоотношения со временем ограничены точно таким же образом. Для нас карандаш существует во всей своей полноте — от верхушки до грифеля. Для них — только та его часть, которая пересекается с бумагой. Поперечное сечение карандаша, которое существует в их мире, соответствует той части времени, которая именуется настоящим моментом. То, что бумажные создания в состоянии постичь своими двухмерными чувствами, мы сочли бы лишь относительной реальностью, потому что это — только небольшая часть карандаша. Поразмышляйте над

возможностью того, что наше восприятие времени тоже может быть весьма относительным.

Если бы кто-то из нас мог сойти в бумажный мир, изучить двухмерные взгляды и образ мыслей и попытаться объяснить им, что их мир — всего лишь ограниченное выражение бесконечно большего и многообразного мира, что бы его жители сказали на это? Изучите своё представление о времени в свете этой метафоры.

Запишите в дневник список объектов, над которыми вы размышляете, и свои комментарии. Если сначала вы окажетесь не в состоянии полностью охватить мыслью один или несколько из них, возможно, вам захочется вернуться к ним позднее.

3. Медитация

Успокоение сознания есть, возможно, основа всех прочих йогических практик. В Наропе для нас были устроены специальные залы для медитаций. Если вы не привыкли регулярно медитировать, вам будет полезно посещать ежедневные занятия в одном из этих залов. Присутствие других студентов и мастера медитаций поможет вам овладеть этим умением. Впоследствии вы сможете медитировать в любом тихом и спокойном месте, где никто не потревожит вас во время занятий.

Каждую неделю на протяжении всего лекционного периода мастер медитации *сатипаттхана-випассана* буддийской традиции *тхеравады* будет представлять одну из серий формальных медитационных упражнений. Он и другие члены преподавательского состава в специально отведённые для этого часы будут готовы дать вам консультацию по любым интересующим вас учебным вопросам.

Если вы уже практикуете иную форму медитации или одновременно посещаете занятия другого медитативного курса в Наропе, будьте свободны в своём выборе.

4. Свидетельствование

Я неожиданно вспомнил, что забыл вспомнить о себе!

Успенский

Метод развития способности к свидетельствованию может оказаться крайне полезным для продвижения по духовному пути, хотя в дальнейшем его место скорее всего займут другие приёмы и практики. Когда созревает плод, цветок уже не нужен. Данный метод представляет собой интеллектуальную конструкцию, создание внутри места для непривязанного наблюдения за тем, что происходит в мире феноменов, — наблюдения, свободного от суждений и сравнений. (*«Если жаждешь узреть истину, не имей мнений ни за, ни против».*) Просто наблюдай за тем, что происходит. *Свидетель* обитает в тихом и прохладном месте между иссушающим жаром собственного воображаемого «я» и его проекциями. Это тот аспект эго, который позволяет вам избавиться от бессознательных привязанностей к другим его аспектам.

В сравнении с продолжительными периодами бессознательного, механистического, обусловленного существования моменты осознания очень кратки. Мы постоянно теряем нить внимания, чтобы на краткое мгновение увидеть, кто мы такие на самом деле, снова теряем её, снова находим, раздираемые противоречивыми силами, действующими внутри и вокруг нас.

Свидетель не может возникнуть просто по желанию или как результат принятого решения. Его можно развить только благодаря специальным техникам и упражнениям. Помочь нам отойти от своих привычных моделей восприятия также могут определённые медитативные практики, связанные с осознанием. Многие из представленных в рамках нашего курса упражнений позволят вам взглянуть на вашу жизнь под новым углом. Состоятся также специальные занятия по медитации осознания, которые будут полезны для развития навыков *свидетельствования*. Нередко совершенно новый взгляд на прodelьваемую работу дают нам ситуации, которые помогают нам выйти за рамки привычных моделей восприятия. Хорошими примерами могут служить пост и обет молчания. Однако *свидетельствование* можно применить к любым нашим повседневным действиям, особенно если нам удастся замедлиться до

такой степени, чтобы разглядеть присущие им внутренние свойства и качества. Открыть дверь, съесть салат, вымыть посуду — всё это может служить потенциальным упражнением в *свидетельствовании*. Любое из наших действий, которые мы обычно не замечаем за ненадобностью, может обладать чистотой и красотой чайной церемонии.

Кроме того, помните, что *свидетельствование* не терпит суждений и оценок. *Свидетель* не судит ваших действий. Он просто наблюдает их. Если вы делаете что-нибудь, руководствуясь только желанием, например едите что-нибудь, что не приносит никакой пользы вашей *садхане*, а потом принимаетесь бранить себя за то, что съели непопозволенное, то *свидетель* констатирует следующие факты: а) он ест то-то и то-то; б) он ругает себя за то, что съел то-то и то-то. Таким образом, *свидетель* отметил наличие двух вас: «я», испытывающее желания, и суперэго, которое осуждает его за это.

Этот момент очень важен. По большей части человеческий внутренний голос судит и выносит оценки: «я хороший, потому что сделал это» или «я плохой, потому что сделал то». Этого *судью* нужно также сделать объектом созерцания. Помните о том, что *свидетелю* совершенно всё равно, достигнете вы просветления или нет. Он просто наблюдает за тем, как всё развивается.

Проявление свидетеля

Вначале концепция *свидетеля* принимается вследствие интеллектуального понимания необходимости отделить «Я» от того, кто действует. Возможно, вы уже встречались со своим *свидетелем*, когда пребывали в спокойном бесстрастном расположении духа. Стоит вам отвлечься, как вы тут же теряете *свидетеля*. Потом вы как правило возвращаетесь и вспоминаете то, что забыли.

Например, вы идёте по улице и наблюдаете за тем, как вы идёте по улице. Вы чувствуете себя счастливым и отмечаете, что чувствуете себя счастливым... и так далее. Потом вы встречаете какого-то человека или видите нечто, что вас раздражает. Вы тут же отвлекаетесь и напрочь забываете про *свидетеля*. В крови поднимается уровень адреналина, а в голове появляются гневные мысли. В это мгновение вы идентифицируете себя с «гневным собой». Только значительно позднее вы вспомните, что пытались заниматься *свидетельствованием*.

Вы обещаете себе, что больше не забудете об этом. О, как мало вы ещё знаете о тонких искушениях других ваших «я»! Вот вы снова идёте по улице и наблюдаете за тем, как вы это делаете. И снова вы оказываетесь в ситуации, которая вас раздражает. Вы опять теряете своего *свидетеля* (или внутренний центр, как его ещё иногда называют); ваши эндокринные железы вновь начинают работать в авральном режиме, а в голове клубятся яростные мысли. Но на этот раз прямо посреди разыгрывающейся драмы вы вдруг «просыпаетесь» и осознаёте, что с вами происходит. Однако в этот момент вам будет уже трудно избавиться от гневного себя, потому что вы уже получаете от процесса выплескивания эмоций большое удовольствие. (Это почти как остановиться посреди полового акта.) Вы пытаетесь подумать что-нибудь вроде: «Я знаю, что должен беспристрастно наблюдать за этим, но после всего, что он сделал, его следует приструнить», и снова становитесь «гневным собой», к тому же ваш гнев теперь окрашен праведностью. И так тысячи раз.

Через некоторое время (возможно, достаточно долгое) вы замечаете, что, хотя всё ещё теряете своего *свидетеля* (засыпаете) так же часто, как раньше, вы стали быстрее вспоминать о нём. На самом деле вы приближаетесь к той точке, в которой уже само «засыпание» будет автоматически «будить» вас. Это уже большой шаг вперёд.

Ещё через некоторое время процесс станет ещё тоньше. Вот вы идёте по улице и наблюдаете за собой, и снова происходит какая-то вызывающая гнев ситуация. На этот раз — когда вы уже готовы рассердиться, — *свидетель* говорит: «Ага, он готов рассердиться, я вижу». Сам этот факт уже прекращает подачу топлива, которым «накачивалось» ваше гневное «я», и ситуация разрешается. Теперь промежуток между засыпанием и бодрствующим состоянием становится значительно меньше. Одновременно вы замечаете, что на самом деле засыпаете (то есть теряете своего *свидетеля*) уже далеко не так часто. На протяжении всего дня вы остаетесь сосредоточенным в позиции *свидетеля*, который спокойно наблюдает, как перед его глазами разворачивается драма жизни.

Позднее, когда вы утвердитесь в этой практике, *свидетельствование* как осознанное состояние постепенно исчезнет; вместо него у вас останется ощущение свободного, лишённого времени *присутствия*, сопровождающего каждое ваше действие.

5. Давать и брать

Не давай и не бери.

Патанджали

Не так, как мир даёт, даю вам я.

Иисус

Святым и птицам незнакомо стяжание.

Ним Кароли Баба

Подлинные «давать» и «брать» суть неотъемлемые части вечно меняющегося энергетического потока Вселенной, в котором мы все едины и всё сущее принадлежит нам... вся еда и все книги, все дома и машины, вся одежда и вся энергия мироздания. Махарадж-джи, у которого не было другого имущества, кроме одеяла, да и то он периодически кому-нибудь отдавал, говорил: «Зачем вы даёте мне деньги? Все деньги в мире и так мои». Эти слова всегда сопровождались смехом. Мы все в доле — они принадлежат всем нам и в то же время никому. «Не давай и не бери», — предупреждал Патанджали. Не становитесь ни тем, кто даёт, ни тем, кто берёт, будьте пустым каналом для вечно меняющейся энергии. Подлинное отдавание есть пребывание в состоянии спонтанного сострадания и открытой сердечности. Подлинное приятие — по существу, то же самое. Именно из этого состояния вы воспринимаете чью-то потребность и удовлетворяете её, если можете. Никакой мотивации со стороны эго. Чистое действие.

Это один уровень. На другом уровне большинство из нас владеет всякими вещами и жаждет иметь ещё больше вещей. Когда мы что-то отдаём, у нас присутствует некое чувство: «Это моё. Я отдаю его тебе, и теперь оно будет твоим. А ты должен поблагодарить меня и сказать, какой я щедрый, и любить меня немного больше, чем если бы я тебе ничего не дал». Нередко ваши дары ничем не лучше Троянского коня — они битком набиты солдатами ума. Мы дарим, только чтобы удовлетворить свою жажду власти над другими.

На хинди нет общепринятого словесного эквивалента для нашего «спасибо». Там редко можно услышать выражения благодарности. Индуистская традиция считает, что отдавать — значит выполнять свою *дхарму*. Человек отдаёт то, что он должен отдать, и к чему благодарить его за то, что он исполняет свой долг?

Большинство наших привычек, связанных с тем, чтобы брать и давать, основаны на коренящемся в эго чувстве отдельности. Эти привычки не дают нам познать подлинные «брать» и «давать», которые обитают в сердце, в самом центре нашего существа, не дают потоку энергии свободно течь через нас. Когда мы пребываем с этим пространстве, сострадание — или безусловная любовь — возникает совершенно спонтанно. Когда ты там, ты открыт и больше не являешься ни тем, кто действует, ни тем, кто берёт, ни тем, кто даёт.

Мы предлагаем вам упражнения, которые помогут вам брать и давать оттуда, из этого внутреннего пространства осознания, а также наблюдать за тем, что вы делаете. Выберите два из нижеследующих упражнений — одно, которое покажется вам особенно трудным (это будет показателем того, к чему вы сильно привязаны), и одно, которое, напротив, вы сочтёте лёгким (это поможет вам внимательнее и мягче относиться к себе, продвигаться медленнее и потратить большее время на созерцание своих привязанностей). После выполнения каждого упражнения сделайте запись в своём дневнике.

УПРАЖНЕНИЯ НА «ОТДАВАТЬ»

1. Раздавайте фрукты на улице. Возьмите с собой столько, чтобы хватило на несколько часов. Понаблюдайте за разнообразными реакциями людей на ваши действия. Предлагайте ваши фрукты прохожим. Попробуйте делать это в двух местах: там, где много голодных людей (в промышленном или университетском квартале в обеденное время), и там, где их скорее всего нет (например, торговый центр для среднего класса в середине рабочего дня). Отметьте, как отличается ваше поведение и самочувствие в обоих случаях. Не привязывайтесь к фруктам.

2. Раздайте некоторое количество принадлежащих вам вещей.

3. Отдайте сначала что-нибудь, что вам безразлично, а потом что-нибудь очень ценное для вас.
4. Отдайте что-нибудь сначала человеку, который вам нравится, а потом человеку, которого вы не знаете или с которым недостаточно хорошо знакомы.
5. Сделайте два подарка — один купите, а второй сделайте своими руками.
6. Отдайте что-нибудь своим родителям или детям.
7. Отдайте кому-нибудь деньги анонимно.
8. Отнесите фрукты или сладости в какое-нибудь учреждение — в психиатрическую больницу, в сиротский приют или в дом престарелых.
9. Дайте что-нибудь взрослому, а потом ребёнку.
10. Отдайте своё время. Посвятите целый день или хотя бы час нуждам друга или работе в какой-нибудь организации.
11. Раздайте всё, что у вас есть (кроме вашего дневника)! Поскольку администрация курса не включила это упражнение в программу, мы предлагаем вам сделать это где угодно.

УПРАЖНЕНИЯ НА «БРАТЬ»

1. В течение целого дня ешьте только то, что дают вам другие. (Никому не говорите, что вы делаете, до самого вечера.) Многие индийские йоги практикуют такую *танасью*. Это упражнение поможет вам осознать, что вы — не тот, кто действует, и открыться состоянию приятия чужих действий по отношению к вам.
2. Поразмышляйте о последних полученных вами подарках и о своей реакции на них.

Удовлетворённый тем, что пришло непрошеным... даже действуя, он не будет связан вовеки.

Однажды Тукараму, бедняку, ведшему святую жизнь, преподнесли в дар десять побегов сахарного тростника. По дороге домой он раздал девять из них нищим, а один оставил себе. Когда он пришёл домой и рассказал обо всём жене, она побила его этим оставшимся побегом.

История, рассказанная Махарадж-джи

6. Молчание

*Весь мир измучен словами,
Никто не может жить без слов.
Но только если ты свободен от слов,
Ты можешь понять их истинный смысл.*

Сараха (представитель одной из школ раннего тантрического буддизма)

Выберите день, который вы сможете провести в полном молчании. Пусть это будет время, когда необходимость говорить, заниматься делами и заботиться о своих физических нуждах окажется наименьшей. Вероятно, лучше всего рассказать вашим друзьям об упражнении, чтобы с их стороны не возникло непонимания. В течение всего дня ни с кем не разговаривайте; при этом какую-то часть дня необходимо провести среди людей. При необходимости используйте короткие записки. Сохраняйте сострадание; не допускайте, чтобы в вашем присутствии другие люди чувствовали себя напряжённо. Если ваше решение начало вызывать у вас ярость или если обстоятельства становятся некомфортными, прекратите выполнение упражнения и подождите до того дня, когда ситуация будет более благоприятной.

День молчания представляет собой часть продолжительного упражнения по развитию *внутреннего свидетеля* и также должен быть отражён в вашем дневнике. Молчание даёт нам прекрасную возможность услышать свои многочисленные внутренние голоса. Необходимо занести в дневник хотя бы некоторые внутренние диалоги, равно как и другие уроки, которые преподнесёт вам молчание, например наблюдение за тем, как и в каких целях окружающие вас люди используют разговор.

Когда возникает импульс заговорить, эту энергию можно трансформировать в духовные аффирмации или *мантры*, в сердечную молитву, в *Тройной Отказ* или в то, что покажется вам правильным.

Несколько часов в течение дня необходимо посвятить полному безмолвию тела, речи и рассудка. Найдите удобную позу с прямой спиной и посидите в ней целый час, без единого движения.

Одновременно практикуйте молчание ума через медитацию или молитву. («Внутреннее молчание есть отказ от себя, жизнь без ощущения своего эго». — Рамана Махарши.) Безмолвие речи вы и так уже практикуете с самого утра. Эти три безмолвия — тела, речи и ума — известны как *Благородное Молчание*.

Вот несколько вдохновляющих изречений на эту тему:

Там я осознал, что люди боятся молчания больше, чем чего бы то ни было ещё, что причиной нашей привычки говорить является потребность в самозащите и что она всегда основывается на отказе видеть что-либо, на отказе признаться в чём-то самому себе. Стоит человеку немного успокоиться, то есть приблизиться к пробуждению, как он начинает слышать разные интонации и мгновенно распознавать ложь в речи других людей.

Успенский

Спокойствие есть господин деяния.

Дао Дэ Цзин

Моя судьба — слушать; Его — говорить.

Моё спасение — услышать и ответить. Для этого живу в молчании. И значит, молчание — моё спасенье.

Томас Мертон

Молчание обеспечивает сохранение физической энергии и повышает силу сосредоточения.

Мехер Баба (этот святой человек молчал последние сорок лет своей жизни)

Молчание — язык Господа, И язык моего сердца.

Свами Шивананда

Будь спокоен и знай, что я — твой Господь.

Псалом XLVI

Молчание — мать истины.

Томас Мертон

Сказать можно только то, что может быть выражено в словах.

Анандамайи Ма

7. Тапасья

Когда в размышлении своём он отрётся от тяги к чувственным удовольствиям, подобно тому, как черепаха втягивает члены свои внутрь панциря, он обретает безмятежную мудрость.

Бхагавадгита (2:58)

Тапасья, или религиозное самоограничение, есть способ работать с привязанностями напрямую. Пост, молчание и сексуальное воздержание — вот наиболее часто встречающиеся виды *тапасьи*.

Пост представляет собой духовную практику, которая не только очищает тело, но и изменяет сознание в достаточной степени, чтобы позволить вам услышать внутренние голоса более ясно, чем это обычно удаётся. Кроме того, пост предоставляет этим внутренним голосам объект, с которым можно бороться. Если вам удастся сохранять позицию *свидетеля*, то вы услышите самые разнообразные аргументы.

Попробуйте прыгнуть в огонь. Полностью прекратите есть на весь предписанный период времени. Это даст вам возможность увидеть своё желание (вероятно, оно будет возвращаться снова и снова), понять, что вы и ваше желание — отнюдь не единое целое, и понаблюдать, как желание поднимается и затем ослабевает и сходит на нет. Из этой внутренней борьбы родится огонь, который пожрёт вашу духовную нечистоту.

Примите твёрдое решение поститься полный день — двадцать четыре часа. Решение может быть принято накануне перед сном или утром сразу после медитации, когда в глубине души возникнет чувство согласия. В дальнейшем, когда один из голосов эго попытается заявить что-нибудь вроде: «Завтра начать будет гораздо лучше, ведь сегодня у меня столько дел» или «Маленький кусочек не считается», переадресуйте все его претензии вашему духовному решению и продолжайте поститься.

Прежде чем начать, решите для себя, разрешаете ли вы себе есть фрукты, пить соки или воду в течении дня. Кто-то считает, что лучший пост — это несколько раз в день сделать по глотку воды. Махарадж-джи в свою очередь говорил: «Нужно чем-то себя подпитывать». Что бы вы

ни решили, очень важно много пить (воду, неподслащенный травяной чай и т. д.), чтобы избежать обезвоживания. Если вам придётся принимать эти решения уже во время поста, у вас могут появиться сомнения, всё ли вы правильно делаете. Чем проще практика, тем она лучше — заранее определите свои правила и потом просто напоминайте себе о них всякий раз, как почувствуете искушение. «От строгости душевной исчезают чувственные радости, но не желания» (Бхагавадгита 2: 59).

Лучше всего держать пост в относительно спокойный день. Если вам придётся сосредоточиваться на делах, то вы даже не осознаёте, что поститесь, но будете чувствовать муки голода во всей полноте. Постарайтесь оставаться достаточно спокойным, чтобы наблюдать за борьбой, которую развернёт эго против подобных самоограничений.

Самоограничения — это волевой акт, и воля может быть использована как для усиления эго, так и для того, чтобы подчинить его и заставить повиноваться. Осознавайте чувство духовной гордости, жалости к себе или желание достижений, которые могут подняться в душе. Помните, что, если вы делаете это упражнение в качестве приношения Божественному, для подобных манифестаций эго просто не останется места.

Не забудьте делать записи в дневнике в течение дня или по окончании поста. Помните, инсайты имеют свойство ускользать из памяти.

Возвращайтесь к нормальному режиму питания по возможности мягко, постепенно. «Еда позволяет созданиям жизнь». Пусть вашей первой трапезой будут фрукты и соки; постарайтесь не переесть в первый день после поста — вашей пищеварительной системе будет трудно справиться с этим. Наблюдайте за вашим отношением к еде. Отметьте, как отказ от еды делает ваши пищевые привычки несколько более осознанными.

*Отдай Мне то, что тебе дороже всего, то, за что ты
держишься со страстью и вожделением.*

Неисчислимы плоды подобного отречения.

Шримад Бхагаватам

8. Хатха-йога и пранаяма

Во время курса занятий очень хорошо получше настроиться на своё тело, ибо это ваша самая непосредственная среда обитания — храм, в котором обитает ваша душа. Нездоровое или напряжённое тело может стать главным препятствием на пути открытия сердца и сосредоточения ума. Хотя изменение ментального и эмоционального контекста уже само по себе может оказать благотворное и гармонизирующее влияние на тело, очищение физического плана может, в свою очередь, уравновесить ум и сердце.

Традиционный индуистский метод настройки и успокоения тела, а также насыщения его жизненной энергии — это *хатха-йога*, которая подразумевает последовательность медитативных поз, или *асан*, и контроль дыхания (*пранаяму*). Некоторые *асаны* нацелены, прежде всего, на освобождение или перевод энергии из одной формы в другую или из одной части тела в другую, а также на очищение крови и каналов-*нади* (своеобразных духовных нервов).

Интенсивное занятие *хатха-йогой* в течение пяти недель сможет:

- подарить вам способность подолгу сидеть и медитировать, не испытывая физического неудобства;
- ослабить привязанность к еде, табаку, наркотикам и т. д. посредством развития чувствительности к тончайшим телесным реакциям;
- повысить телесный тонус и ощущение физического благополучия.

Для начала будет достаточно даже двадцати минут в день.

Многим из вас уже знакомы позы *хатха-йоги* и дыхательные упражнения. Тем, кто слышит об этом впервые и хочет получить инструкции и руководство к действию, лучше обратиться к преподавателям.

Далее мы предлагаем вам одно упражнение *хатха-йоги*, известное как *сурья-намаскар* («приветствие солнца»). Его нужно выполнять от четырёх до шести раз в тихом, спокойном месте. Одежда должна быть лёгкой и обеспечивать подвижность. Лучше не заниматься физическими упражнениями в течение двух часов после приёма пищи.

УПРАЖНЕНИЕ СУРЬЯ-НАМАСКАР

(«приветствие солнца»)

Традиционно это упражнение выполняют рано утром, лицом к солнцу в настроении искреннего поклонения. Оно может служить хорошим началом для любого комплекса *асан*.

Выдох. №1

Встаньте прямо, ладони соединены перед грудью, пальцы направлены вверх.

Вдох. №2

Поднимите руки над головой, сцепив большие пальцы. Прогнитесь назад, взгляд направлен вверх, ноги прочно стоят на земле.

Выдох. №3

Наклонитесь вперёд, разомкнув руки, колени прямые, но не сомкнутые; голову держите между руками, ладони по возможности плотно прижаты к полу.

Вдох. №4

Отведите прямую левую ногу назад, колено опустите на пол. Правая ступня остаётся между ладонями. Взгляд вверх и назад. Выпрямите и прогните спину.

Выдох. №5

Правую ногу вытяните назад, чтобы она заняла положение, одинаковое с левой. Таз поднимается вверх, тело образует арку.

Вдох. №6

Опустите колени на пол, затем мягким, текущим вперёд движением — грудь и подбородок. Ладони располагаются под плечами.

Задержка дыхания. № 7

Опустите таз и поднимите корпус от пола, прогните спину, взгляд направлен вверх и назад.

Выдох. №8

Опустите голову между руками. Таз снова поднимается и тело образует арку.

Вдох. №9

Подтяните левую ногу вперёд и поставьте ступню между ладонями, левое колено касается подбородка. Взгляд направлен вверх.

Выдох. №10

Подтяните правую ногу вперёд, выпрямите колени, вернитесь в положение 3.

Вдох. №11

Выпрямитесь и вернитесь в положение 7.

Выдох. №12

Опустите локти, ладони соединены перед грудью, пальцы вверх, как

в положении 1.

Примечание: чтобы успокоить ум, выполняйте упражнение по возможности медленно. Чтобы повысить собранность и взбодриться, выполняйте быстро.



«Приветствие солнца». Это иллюстрация из оригинальной программы курса. На ней изображены двенадцать поз сурьянамаскар, представляющих собой йогический комплекс, именуемый «приветствием солнца».

9. Джапа-йога

Слово — один из самых мощных способов изменить способ восприятия нашего повседневного жизненного опыта. Повторение слова или фразы, которые ассоциируются у вас с углублением духовного осознания, может стать способом постоянно напоминать себе о нём. Точно так же работает повторение святого имени, например Кришна или Рама, которое представляет один из аспектов Божественного. Мантры, подобные тибетской ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, в которой говорится о жемчужине в цветке лотоса (это метафора нашего сердца), можно использовать в тех же целях.

Чтобы произносить ваше мантрическое слово или фразу без остановки, полезно использовать какое-нибудь повторяющееся действие, например перебирать чётки (в Индии их называют *мала*). Каждому студенту мы предоставим небольшую *мала* для этой цели.

В начале практики рекомендуется посвятить довольно долгое время одной только *мантре*, отложив все остальные дела: три-четыре часа, по возможности больше. Это период «первоначального вложения капитала».

Затем каждое утро, как только начинаете просыпаться и осознавать себя, сразу же начинайте *мантру*. Сначала произносите её вслух. Когда почувствуете, что уже можно, повторяйте *мантру* вполголоса. Впоследствии она станет мысленной, а потом уже будет звучать только у вас в сердце. Когда мысленное повторение прекратится и останется только ощущение, просто «слушайте», как ваше сердце само повторяет *мантру*.

В течение дня по возможности продолжайте повторять *мантру*. Если вы чувствуете, что она — только у вас на губах, но не в сердце, не беспокойтесь. Будьте настойчивы, и звук сам найдёт путь в тайники вашей души.

Во время ходьбы соотносите повторение *мантры* со своими шагами. Постарайтесь почувствовать вибрацию *мантры* в каждом человеке, которого встречаете на своём пути, даже в его и своей собственной нечистоте. Отметьте, что, когда ваш разум спокоен, *мантра* звучит очень тонко и нежно; когда вы волнуетесь, *мантра* тоже здесь, но звук её могуч и настойчив. Обратите внимание, какие желания, какие ситуации отвлекают вас от *мантры*. Если отвлеклись, возвращайтесь. Не вините себя.

Одна из самых красивых историй о *мантре* — книга «Откровенные рассказы странника». В этой истории простой человек изменяет всю свою жизнь и жизни окружающих его людей одним лишь повторением «Иисусовой молитвы».

Вот теперь так и хожу, да беспрестанно творю Иисусову молитву, которая мне драгоценнее и слаще всего на свете. Иду иногда вёрст по семидесяти и более в день, и не чувствую, что иду; а чувствую только, что творю молитву. Когда сильный холод прохватит меня, и начну напряжённее говорить молитву, и скоро весь согреюсь... и когда ею занимаюсь, то мне бывает очень весело. Бог знает, что такое со мной делается¹²³.

Сила и воздействие мантры зависят от духовного к ней отношения, от знаний и ответственности индивидуума. Шабда, или звук мантры, не есть звук только физический (хотя таковой и может ему сопутствовать), но духовный. Его не услышать ушами, но лишь сердцем.

Лама Говинда

Поместите имя Рамы, подобно богато украшенной лампе, на пороге ваших губ, и тогда будет свет как внутри дома, так и снаружи.

Тулси Дас

¹²³ В переводе цитируется по: «Откровенные рассказы странника духовному своему отцу». К.: София; М.: ИД София, 2004. — С. 28-29. — *Прим. перев.*

10. Посещение церкви или храма

Если даже двое соединятся во имя моё, я буду там.

Иисус

Тот, кто почитает Меня, пребудет со Мной¹²⁴.

Кришна

Христос и Кришна — одно.

Махарадж-джи

Америка выбрала в качестве своего духовного пути *йогу* поклонения. Большая часть энергии этой страны течёт по руслу организованного поклонения высшим силам. В большинстве городов есть десятки церквей и храмов. Для американцев духовный путь, не предусматривающий регулярных визитов в церковь (то есть медитации, отречение, созерцание, домашние службы) выглядит весьма подозрительно. К большому сожалению, многие церковные ритуалы давно потеряли ту духовную силу, которая наполняла их в незапамятные времена.

Так много людей приходят в церкви лишь для того, чтобы что-то получить от Бога, что дух уже покинул их стены. Но, тем не менее, все их ритуалы были созданы «в духе» и нуждаются только в новом освящении, в инъекции духовной силы, чтобы вновь стать проводниками божественного Света.

Посещая церковь с чувством духовной преданности, о котором говорит Гита, вы сможете увидеть Дух в уже существующих ритуалах и принять участие в этом процессе нового освящения старых форм служения. Через страсть своего сердца, наполняющую смыслом форму литургии, вы вновь прикоснётесь к Живому Богу.

По мере того как наш внутренний *свидетель* набирает силу, покровы, отделяющие нас от неиссякаемого источника божественной энергии, будут спадать один за другим.

УПРАЖНЕНИЕ

Пойдите в две разных церкви или два разных храма. Можно в один и тот же день, а можно в разные. Сначала посетите службу иной традиции, чем та, в которой вы воспитывались, потом пойдите в ту, где бывали ребёнком (если тогда вы ходили в храм). Принимайте в службе возможно более полное участие, почувствуйте себя частью общины, но вместе с тем сохраняйте ощущение своего внутреннего *свидетеля*. Отметьте, каким образом вы уклоняетесь от участия в службе, какие оценки выносите духовенству, конгрегации в целом и т. д. Откройте своё сердце молитвам, гимнам, другим молящимся, божественным образам, ощущению Божьего присутствия.

Этот опыт позволит вам стать частью священного молитвенного пространства людей, которые во многом отличаются от вас. Обратите внимание на то, как новое окружение меняет ваше восприятие других молящихся (таких же паломников на пути духовного просветления) и вызывает в душе чувство единения с ними или, наоборот, протеста и неприятия. Отметьте, позволяет ли вам подобная форма организованного поклонения отдаться чувству Божественного — через молитву или пение или просто через присутствие на групповом богослужении. Запишите свои впечатления в дневник.

11. Киртан

Киртан — это пение имён Бога, йогическая техника, обладающая способностью очищать сердца и открывать души Божественному. У преданности есть много разных уровней, но *киртан* можно совершать в любом состоянии духа, на любой стадии внутренней эволюции, и он обязательно приведёт вас на более глубокий уровень открытости и понимания.

Киртан использует музыку как средство коммуникации, но не зависит от наличия у вас музыкального слуха. Петь красиво не так уж важно; что действительно важно, так это чтобы песня исходила из самого сердца. В Индии я много раз слышал пение дряхлых стариков, у которых уже не осталось зубов, чьи голоса были хриплыми и ломались, а пение часто прерывал кашель. Они знали, что и кому поют, и красота этого непосредственного общения с Богом была возвышенна и трогательна.

Главное правило для практики *киртана* — всегда исполнять его в незаинтересованном состоянии духа. Отриньте желание «улететь», равно как и оценочное отношение к происходящему. Практикуйте его с открытым умом, позвольте себе почувствовать, как этот метод работает. Чтобы петь *киртан*, не нужно чувствовать восторг и преданность, просто позвольте мыслям и эмоциям свободно течь через ваше сознание, освобождая место для того, что поднимается изнутри. Если вас охватывает блаженство, наслаждайтесь и пойте; если вам скучно, *скучайте и пойте*. Просто несите всё, что вы чувствуете, в пламя божественного имени. Чем большим вы пожертвуете, тем больше внимания сможете сосредоточить на *мантре*.

Если кто-то ведёт песнопение, слушать его так же важно, как петь самому: это поможет предотвратить рассеянность и блуждание мыслей.

В ночь с третьего на четвёртое июля, с половины десятого вечера до восьми утра мы будем проводить традиционную «яджню»¹²⁵, сопровождая её песнопениями.

Для всенощного пения вам понадобятся одеяло и подушка, чтобы сидеть и спать на них. Если вам захочется вздремнуть, вы сможете сделать это прямо на месте — скорее всего вы увидите *мантру* во сне.

¹²⁵ Огненное жертвоприношение, другие варианты русской транскрипции — «ягья», «яджна», «йаджна». — *Прим. перев.*

Это весьма неформальный опыт, кругом будет много других людей, так что возьмите с собой всё, что вам может понадобиться для удовлетворения своих физических потребностей — сок, воду и т. д., но не увлекайтесь, пусть ваши приготовления будут, возможно, более простыми.

Чем глубже вы погружаетесь, тем меньше вы знаете и тем большим становитесь. Временами вы будете задумываться, вы ли до сих пор поете *мантру* или это уже *мантра* поёт вас. Или вы вдруг обнаружите, что отошли от себя достаточно далеко, чтобы созерцать само песнопение, свои мысли и вообще всё, что с вами происходит, из некоего тихого и спокойного места, спрятанного в глубинах вашего существа; с каждым повторением *мантры* вы будете погружаться всё глубже и одновременно степень вашего «присутствия» будет неуклонно повышаться.

Киртан — это техника из арсенала *йоги преданности*. Тем, кто любит Господа, сам звук его имени доставляет несказанную радость. Сказано, что «в высочайшем своём проявлении божественная любовь есть бессмертное блаженство освобождения».

*О ум мой, имя Господа возьми и вглубь ныряй
В немерянные сердца глубины,
Где, скрытые, лежат сокровища любви.
Не верь, что пусто дно,
Коли не сразу ты найдёшь камнейв блеск.
Пусть твёрдость воли и самообладанье
Помогут проложить дорогу
В царство Божье.
Бог и его имя суть одно.*

Старая поговорка

Когда при одном только звуке Имени слёзы брызнут из твоих глаз, а волосы встанут на голове дыбом, знай, что тебе больше нет нужды совершать обряды. Теперь достаточно лишь повторять Святое Имя¹²⁶.

Рамакришна

Сколь бы велик ни был груз твоих грехов, все они сгорят без следа, словно масло в пламени Божьего имени, произнесённого с открытой душой.

Х. П. Поддар

¹²⁶ Это парафраз шестого стиха знаменитой «Шикшаштаки» великого проповедника *бхакти* и реформатора индуизма Шри Чайтаньи Махапрабху (1486-1533): «О Господь, когда глаза мои украсятся слезами любви, текущими без конца при пении Твоего Святого Имени? Когда голос мой дрогнет и волосы на теле встанут дыбом от произнесения Твоего Имени?» — Д. Б.

12. Практика сатсанга

Разделить свою внутреннюю работу с другим человеком, который идёт по тому же пути, может быть очень полезно: вы сумеете помочь друг другу. Есть множество способов осуществить такой взаимовыгодный контакт, в результате которого степень осознания каждого из участников значительно повысится.

УПРАЖНЕНИЕ

Сядьте лицом к лицу примерно в полуметре друг от друга. Сфокусируйте своё внимание на точке, расположенной между глазами другого человека, так, чтобы вы видели одновременно оба глаза и лицо в целом. Расслабьтесь. Посидите так примерно полчаса. В это время (или в рамках отдельной сессии) вы можете сделать следующее:

1. Воспринимайте другого человека как божественную сущность, принявшую воплощение на земле.
2. Осознайте, что вас тоже изучают в настоящий момент, и поразмышляйте над тем, как вы можете выглядеть сейчас в глазах другого человека. Обратите внимание на те чувства, которые это у вас вызывает, и отметьте, в какой момент возникает оценочное восприятие.
3. Позвольте измениться имеющемуся у вас представлению о другом человеке. Сосредоточьтесь на каждой возникающей в сознании модели, отметьте её, затем отпустите.
4. Не задерживайтесь на конкретных мыслях, образах и ощущениях (как позитивных, так и негативных). Позвольте им течь.
5. Ищите в себе и в другом человеке глубокие слои сущности, находящиеся за рамками тела и личности, где вы могли бы встретиться и пообщаться.
6. Просто посидите, сфокусировавшись на точке между глазами партнёра.

Запишите отчёт об упражнении в свой дневник.
Договоритесь заранее, что вы не станете делиться друг с другом своими впечатлениями, чтобы ваше сознание не чувствовало себя стеснённым имеющимися в обществе моральными и поведенческими нормами. Если пожелаете, можете поделиться тем, что обнаружили в самом себе.

УПРАЖНЕНИЕ

Побудьте с другим человеком в течение нескольких часов, при этом сохраняя позицию *свидетеля*, который пытается бесстрастно изучать природу своего партнёра. Сохраняйте внутреннее спокойствие и просто наблюдайте за тем, как работает другое божественное создание. Изучите свою собственную жизнь как бы с точки зрения бесстрастного наблюдателя. Избегайте суждения и оценок. Сделайте соответствующие записи в своём дневнике.

13. Пуджа

Для развития внутреннего центра и достижения медитативного состояния очень полезно организовать особое внешнее пространство, куда вы будете возвращаться за энергетической подпиткой.

Сооружая свой столик для *пуджи*, выберите спокойное место, закрытое ото всех. Чувствуя суету или гнев, придите домой, сядьте перед столиком для пуджи и *Вспоминайте*.

Обычно на столике располагаются изображения богов, святых, статуэтки, цветы, фрукты, красивые камни или раковины, другие предметы, которые ассоциируются у вас с вашими высшими потребностями. Здесь вы можете поклоняться Богу в той форме, которая наиболее близка вашему сердцу. Пойте, медитируйте, делайте приношения пищи, совершайте обряды поклонения с колокольчиками, свечами и благовониями, повторяйте *мантры* или просто пребывайте в том пространстве, где есть только вы и ваш столик для *пуджи*.

Быть может, вы захотите поместить на вашем столике только одну картинку. Предположим, Будда ваш светоч, ваше прибежище, и одной статуэтки Будды вполне достаточно для создания священного пространства. А возможно, нужного эффекта вы добьетесь при помощи множества проявлений Единого.

Столик для *пуджи* — отличное место, чтобы проделывать сознательную работу над собой, равно как и чтобы поклоняться Богу. Предположим, вы испытываете великую любовь к Христу, и его изображение стоит на столике в самой середине. Но Шива представляет энергию, о которой вы в обычной жизни предпочли бы даже не думать, — она для вас слишком яростная. И поэтому его изображение или символический *лингам*¹²⁷ (а может быть, фотография человека, с которым вам очень трудно общаться, сохраняя осознание) стоит на столике рядом с Христом. В спокойной атмосфере, которую создаёт вокруг себя столик для *пуджи*, вы можете глубже осознать свои взаимоотношения с энергией Шивы, а также связь между образами Шивы и Христа. Предположим, ваши мысли слишком заняты сексом. Поработайте с

¹²⁷ *Лингам* — фаллический символ, заменяющий для шиваитов иконографическое изображение их бога во время обрядов поклонения. — *Прим. перев.*

изображением Божьей Матери или Анандамайи Ма и с порнографической фотографией (если в этой жизни вы мужчина) и потом в течение дня попытайтесь почувствовать божественную сущность во всех женщинах, которых встречаете на своём пути. Возможно, будет хорошо поместить фотографию ваших родителей как раз между Христом и Буддой.

Статуэтка Будды — не просто символ Будды, это сам Будда. Картинка с Господом Рамой — не просто клочок бумаги, но проявление истинного духа Рамы. Осознайте это, и тогда любое место станет для вас столиком для *пуджи*, где вы сможете открыть сердце и ощутить присутствие Высшего Существа.

Ни Веды, ни праведная жизнь, ни богатая милостыня не дадут увидеть Меня так, как ты видишь сейчас. Только любовь даёт людям увидеть Меня, познать Меня и прийти ко Мне.

Бхагавадгита (11: 53 -54)

14. Карма-йога

*Делай то, что ты делаешь, но плоды трудов своих
посвящай Мне.*

Слова Кришны из Бхагавадгиты¹²⁸

*Тот, кто видит недеяние в деянии и деяние в недеянии,
воистину мудр.*

*Даже когда он вовлечён в действие, он пребывает в покое
Брахмана.*

Бхагавадгита (4:18)

Действие, совершённое в качестве жертвоприношения или просто без интереса к его результатам, есть центральная тема Бхагавадгиты. Эту *йогу* мы обсуждаем на всём протяжении лекционного курса.

Чтобы почувствовать её действие на себе, вам, в качестве приношения Богу, придётся найти в своём окружении возможности послужить другим. В конечном счете, вы будете воспринимать каждое своё действие (в том числе и посещение занятий этого курса) как упражнение *карма-йоги*. Когда вы поближе познакомитесь с типичным для *карма-йога* состоянием ума, то сможете перейти к специальным упражнениям. Старайтесь выполнять, по крайней мере, одно специальное упражнение *карма-йоги* в неделю на всём протяжении курса. Делая записи в дневнике, вы сможете отследить изменения в своём восприятии и отношении к данной методике даже за весьма короткое время нашей совместной работы.

¹²⁸ «Всё, что делаешь, что вкушаешь, всё, что приносишь в жертву или даришь, все виды аскезы, которые совершаешь, — делай это, о сын Кунти, как подношение Мне» (Бхагавадгита 9:27). — Д. Б.

УПРАЖНЕНИЯ (возможные примеры)

1. Расчищайте мусор на дорогах вокруг Боулдера.
2. Наймитесь добровольцем в местную больницу или в дом престарелых (в Боулдере или Денвере), помогайте пациентам и общайтесь с ними. Читайте слепым и старикам.
3. Вступите в какую-нибудь местную добровольную организацию на один день (это может быть центр по утилизации мусора или по присмотру за детьми).

Постарайтесь найти такой проект, работая в котором вы не станете сразу же идентифицироваться со своей прежней ролью «делателя», то есть займитесь тем, что не входит в сферу вашей повседневной деятельности. Если вы склонны к интеллектуальному труду, выбирайте работу на природе, связанную с использованием физической силы: так вам будет легче помнить о том, что вы приносите свои действия в жертву Богу.

Кроме того, возьмите несколько видов деятельности, которые для вас привычны, и попытайтесь осуществлять её в духе *карма-йоги*. Выберите такой вид деятельности, который обычно доставляет вам удовольствие, и другой — который вам, напротив, не нравится. Отметьте для себя, как подход *карма-йоги* влияет на эмоциональную составляющую этих действий.

Дополнительная программа

1. Медитация *випассана*.
2. Медитация осознания процесса приёма пищи (от Джозефа Голдстейна).
3. Буддийская медитация на пищу (от Джека Корнфилда).
4. *Сатсанг*-медитация.
5. Как пользоваться *малой*.
6. Чакры.
7. Йога психоделиков.

1. Медитация випассана

Побудьте со Вселенной как она есть. Пусть звуки и телесные ощущения приходят и уходят, просто позвольте им быть такими, как они есть. Временами внимание может привлечь пение птицы, или ощущение холода в какой-нибудь части тела, или чувство боли, или мысль. Наблюдайте, как ваше внимание переходит с одного объекта на другой, от одной мысли к другой. Если вам неудобно сидеть, очень мягко измените положение тела, отметив сначала желание двигаться, а потом само движение.

Обратите внимание, что осознание подобно лучу прожектора, который сейчас направлен на одно, а через мгновение — на другое. То оно сфокусировано на каком-нибудь ощущении в теле, то на мимолётном воспоминании, то на планах на будущее. Иногда ваше внимание привлекает звук, и тогда луч прожектора направлен на звук. Каждая возникающая у вас в голове мысль, каждое поднимающееся в душе чувство становится фокусом осознания, которое затем очень быстро переходит к новому объекту.

Позвольте своему осознанию свободно перемещаться. Отметьте, что те ощущения, которые были у вас всего секунду назад, уже ушли. Где те мысли, что бродили у вас в голове всего пару минут назад? Осознание уже нашло себе новую игрушку.

Одним из процессов медитации является *концентрация*. Просто направьте луч своего разума на что-нибудь одно и позвольте ему остаться там. Каждый раз, когда он будет уходить с выбранной вами точки, мягко возвращайте его назад. Можете использовать для сосредоточения практически любой объект; иногда это может быть пламя свечи, иногда — точка в середине лба. В данной медитации хорошо использовать наиболее традиционный предмет для сосредоточения — собственное дыхание. Следовать за всем циклом дыхания будет довольно затруднительно, так что советуем вам выбрать какое-нибудь мелкое ощущение, которое сопровождает процесс вдоха и выдоха. Есть две точки, на которых удобно сосредоточиваться. Первая — кончик носа внутри между ноздрями. Отметьте, что с каждым вдохом у вас появляется ощущение воздуха, проходящего по носовым пазухам, а при выдохе его поток идёт в обратном направлении. Сфокусируйтесь на этой точке и с каждым вдохом отмечайте, как воздух втекает внутрь, а

при выдохе — вытекает наружу.

Ещё одна точка расположена в животе; в брюшной полости есть одна мышца, которая при вдохе каждый раз поднимается, а при выдохе падает. В первом случае отмечайте её подъём, а во втором — спад. Поэкспериментируйте немного с обеими точками, затем выберите одну из них и до конца медитации придерживайтесь своего выбора — либо «вдох — выдох» в кончике носа, либо «подъём — спад» в животе.

Точка сосредоточения называется «первичным объектом». Она подобна сердцевине цветка; вы оставляете своё внимание покоиться в центре, в кончике носа или в животе; каждый раз, когда внимание уплывает за мыслью или ощущением, вы отмечаете, что оно это сделало, и очень мягко возвращаете его к первичному объекту.

Искусство медитации доставляет огромное наслаждение. Вы обнаружите, что *первичный объект* становится вашим домом, уютным убежищем, и через некоторое время вам будет приятно просто осознанно дышать, дав разуму отдохнуть от всей привычной суеты и метаний от одного объекта к другому.

На первом этапе полезно проговаривать про себя «вдох— выдох» или «вверх—вниз». Всякий раз, когда внимание уходит в сторону, как только вы это заметили, плавно и ненавязчиво возвращайте его назад к «вдох— выдох» или «вверх—вниз».

Если вы — новичок в медитации, вам очень скоро станет ясно, как сильно ум сопротивляется попыткам зафиксировать его на одном предмете. Годами он наслаждался свободой бродить, где ему вздумается. Научить осознание покоиться в созерцании первичного объекта — очень долгий процесс, который потребует от вас большого терпения. Будьте мягки с собой.

Если ваше внимание увлекло в сторону чувство боли, отметьте про себя — «боль», и возвращайтесь назад. Если боль упорствует, вы можете сделать само это ощущение своим первичным объектом и внимательно изучить его. Чтобы не дать уму блуждать, сфокусируйте его на боли. Когда она исчезнет, снова возвращайтесь к дыханию.

Если вам захочется спать, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, тщательно отмечая их как «вдох—выдох» или «вверх—вниз», затем позвольте дыханию вернуться к естественному ритму.

Мысли о медитации или о вашей способности совершать медитацию

по сути своей являются суждениями, которые отвлекают вас от процесса; отметьте их, а потом всё равно возвращайтесь к «вдох—выдох» или «вверх—вниз».

Внимательно следите за дыханием в выбранной вами точке. Отмечайте начало, середину и завершение «вдоха» или фазы «вверх». Обратите внимание на паузу между окончанием вдоха и началом выдоха. Наблюдайте за развитием «выдоха» или фазы «вниз» — за её началом, серединой и окончанием. Отметьте паузу между выдохом и новым вдохом.

Во время медитации единственным вашим занятием должно быть наблюдение за дыханием. Почувствуйте свободу ничего не планировать, не вспоминать и не фиксировать ощущения. Вернитесь *домой*, в спокойное пространство, где есть только дыхание и вы. Звуки, эмоции, мысли — всего лишь лепестки цветка, которые отвлекают ваше внимание от его сердцевины. Замечайте их и возвращайтесь в центр.



В заключение каждой медитации соберите всё спокойствие, которого вы достигли, и позвольте себе стать чистым потоком, несущим Вселенной послание света и мира. Возможно, вы пожелаете выразить это благословение в таких словах:

Пусть все живые существа будут свободны от опасностей

Пусть все живые существа будут свободны от страданий разума

Пусть все живые существа будут свободны от страданий тела

Пусть все живые существа обретут покой.

Ом.

2. Медитация осознания процесса приёма пищи

от Джозефа Голдстайна

Одним из способов пребывать на уровне получения земного опыта, а не на уровне мыслей или отвлеченных понятий является полное осознание или *присутствие* в процессах, связанных с приёмом пищи. Когда мы учимся есть с осознанием, мы узнаём много нового о своём теле и уме. Во-первых, мы начинаем видеть момент, когда у нас возникает желание есть. Далее мы осознаем своё желание и следующие за ним действия. Наблюдая за процессом в целом, вы, возможно, в какой-то момент поймёте, что в его рамках на самом деле имеют место совершенно объективные, безличные явления. В пище нет ничего личностного, никакого «я», равно как и нет его в процессе её поедания или в осознании этого действия. Всё это — пустое безличное действие.

Медитативное питание — очень глубокая практика, при которой человек может достичь высоких уровней *самадхи* или просветления в процессе еды. В медитативных центрах или в рамках самостоятельных практик было много случаев, когда, не донеся ложку до рта, человек погружался в *самадхи*, и его рука оставалась висеть в воздухе, на полпути между ртом и тарелкой, пока он не выходил из этого состояния. Иногда во время еды люди переживали мгновения *нирваны*. Так что это очень хорошая практика, которой стоит заняться вплотную.

Сейчас мы собираемся научиться наблюдать процесс поглощения пищи в безмолвии ума, чтобы осознавать все участвующие в этом ментальные и физические механизмы. Для выполнения этого упражнения вам будет достаточно нескольких изюминок. Прежде всего, у вас возникает намерение посмотреть на еду. Этот факт стоит отметить: «Ага, намерение». Затем вы поворачиваете голову, чтобы иметь возможность увидеть еду. Поворачивать голову тоже стоит осознанно, наблюдая весь процесс: «Поворачиваю голову». В результате поворота головы цвет пищи вступает во взаимодействие с сетчаткой ваших глаз, и возникает зрительное впечатление. Далее следует сознательная констатация этого факта: «Вижу». Отметьте, что всё, что видит в данный момент глаз, — это цвет: пищи глаз пока не видит. Пища — это понятие. Практикуя *присутствие*, мы стараемся оставаться на уровне непосредственного опыта. Итак, мы отмечаем: «Вижу».

После того как вы увидели цвет, у вас возникает намерение протянуть руку, чтобы взять еду. Отмечать появление ментального намерения перед тем, как будет осуществлено само действие, следует очень тщательно: «Намерение». Затем вы осознанно протягиваете руку: «Движение». Просто переживайте ощущение движения — нет никакой «руки», потому что это тоже *понятие*, нет «я», нет «моего». Есть только безличный физический процесс движения и процесс осознания движения, происходящий очень медленно и медитативно. «Движение».

Далее идёт прикосновение к еде. Переживание тактильного ощущения. Намерение поднять руку — ментальное по своей природе — должно быть отмечено, прежде чем начнётся само движение: «Намерение». Это ментальное намерение является причиной движения руки вверх. Соотношение причины и следствия нужно отслеживать очень чётко.

«Движение вверх»: сознавайте движение руки на всём его протяжении. Никакого «я», никакого «моё» — только движение и его осознание. Вот движение закончено. Наступает черёд открыть рот: «Намерение». Открывание рта: «Открываю». Очень медленно, с полным осознанием физического процесса и того, что вы его *осознаете*.

Открыли рот, теперь осознание намерения положить в него еду: «Намерение». Положите пищу в рот. Ощущение прикосновения пищи к языку — только тактильные ощущения и их осознание, ничего больше. Никакого «я», никакого «моё» — только осознание ощущения.

Намерение закрыть рот: «Намерение», затем закрывание рта. Пока ничего не жуйте, если только у вас нет привычки есть с задранной вверх рукой. Намерение опустить руку, ничего кроме ментального намерения, затем процесс опускания руки, при котором движение становится объектом созерцания. Затем намерение начать жевать и следующий за ним процесс жевания, осознание движений челюстей, губ, зубов. Осознание вкуса, которое приходит в процессе жевания.

На этом этапе случается очень интересная вещь: после пары жевательных движений ощущение вкуса усиливается — а потом исчезает! Пища всё ещё во рту, но она практически безвкусна. В этот момент, желая возобновления приятных вкусовых ощущений, мы чаще всего тянемся за следующей порцией еды. Еда ещё во рту, мы всё ещё жуем, но мы протягиваем руку, берём ещё кусочек и отправляем его в рот. Осознайте усиление и исчезновение вкусовых ощущений, а также

весь процесс жевания — измельчение пищи, затем возникновение желания проглотить её и само глотание. Затем возникает намерение взять ещё еды. Отметьте намерение, движение руки за пищей, намерение открыть рот, открывание рта, помещение пищи в рот, закрывание рта, опускание руки, жевание, ощущение вкуса, глотание — все эти отдельные безличные процессы, имеющие место во время поглощения пищи.

Культивируя такое вот глубокое осознание процесса, мы не только понимаем, как у нас возникает желание есть, не только «присутствуем» с этим желанием, вместо того чтобы идентифицироваться с ним, но, и проникаем глубоко в сущностную природу психофизических явлений нашего тела. Если проделывать это упражнение с полным погружением, оно станет для вас необычайно мощной и эффективной медитацией. Тем из вас, кто задался целью развить осознание или «присутствие» во время приёма пищи, мы рекомендуем хотя бы один раз в день поесть в полном молчании и с полным осознанием процесса. Само это упражнение станет формой медитации. Таким же образом можно расширить спектр осознания, включив в него всё разнообразие нашей повседневной деятельности, так, чтобы наша жизнь стала сплошной медитацией. Развитие подобного осознания представляет большую ценность для духовного роста.

3. Буддийская медитация на пищу

от Джека Корнфилда

Техники, которыми я намерен с вами поделиться и которые пришли к нам из буддийской традиции, имеют следующую цель: разрушить иллюзию того, что вы и пища — разные и отдельные объекты, а также избавиться от привязанности к еде и, следовательно, от желания. Ибо не то, что вы едите, приведёт вас к мудрости и прозрению, но то, *как* вы это делаете. Буддизм делает акцент именно на отношении, на культивировании определённых состояний сознания, на отпусчении привязанностей к чувственным желаниям.

Первая медитация, которую предлагает буддийская традиция, делается на любовь и сострадание, на природу Бодхисаттвы, на то, чтобы поделиться своей едой со всеми созданиями во Вселенной. Вот буддийское песнопение на языке пали, которое часто используют, когда предлагают еду:

*«Сабе локами йе сатах, Дживантра хара хе тукаману-нанг,
о джинунгсабе лабанте мамайе тасах. — Пусть все живые
существа разделят со мной эту пищу, и, если есть у меня
какие-то заслуги, пусть живут они в здоровье и счастье».*

Затем на всём протяжении приёма пищи вы остаетесь в этом состоянии любви, сострадания и готовности делиться со всеми созданиями Вселенной.

Ещё одна техника, которую можно использовать во время еды, — это представлять еду разложенной на составляющие её *элементы*. Целью этой практики является превращение непривязанности и мудрости в пустоту сознания, или в брахманическое состояние, которое будет сопровождать всё, что вы делаете. Вы берёте кусочек пищи, поднимаете его и внимательно рассматриваете. Увидьте в нём качества элемента *Земли* — плотность, жёсткость или, наоборот, мягкость; элемента *Огня* — его температуру; элемента *Воздуха* — внутреннее растяжение, которое помогает ему сохранять форму; элемента *Воды* — внутреннее сцепление,

которое не даёт ему распасться. Увидьте всё это в кусочке пищи, почувствуйте, изучите его. Затем посмотрите на своё собственное тело и скажите: «Ага! Вот элемент жёсткости и плотности... вот элемент тепла и холода... вот элемент растяжения... вот элемент сцепления». Так что, когда я ем, я всего лишь беру элементы и засовываю их в те же самые элементы. Отметьте, что, когда вы жуete элементы, они изменяются. Свойства *Земли* и *Воды* — сцепление и плотность — исчезают. Вы можете наблюдать процесс трансформации элементов во время жевания и проглатывания пищи.

Существует ещё один способ есть — совершать медитацию на пустоту. Это ещё одна разновидность медитации, связанная с брахманическим состоянием духа, о котором мы уже упоминали. Вы берёте кусочек пищи, смотрите на него и осознаёте, что еда не есть вы, что в ней ничего нет, кроме пищи как таковой. Вы видите, как ваше тело берёт кусочек пищи, смотрите на свою руку и понимаете, что это не вы, а просто тело. Вы смотрите на сознание, которое знает, что наблюдает за всем этим, и понимаете, что и это тоже не вы, а всего лишь осознание факта наличия тела или пищи. И тогда, как сказал один известный буддийский учитель: «Еда — это когда вы кладёте ничто в ничто».

Другая техника разрушения иллюзии «я», иллюзии отдельности и непрерывности бытия заключается в том, чтобы воспринимать еду как процесс изменений — не только формы пищи, но и ваших собственных ощущений в процессе её приёма. Представьте себе весь процесс. Представьте появление еды, её произрастание из земли в виде зелёного побега, созревание плода, который затем срывают, очищают и подают на ваш стол... Теперь, когда еда уже перед вами, но прежде, чем начать её есть, вообразите изменения, который произойдут с едой в процессе её поедания, разжёвывания и проглатывания, разложение этой еды на составные элементы, на питательные вещества, которые потом усвоит ваше тело, превращение её в экскременты, её возвращение обратно в землю, из которой она вышла, и опять возобновление всего цикла. Теперь вы воспринимаете всё с точки зрения процесса, течения, изменения. Это ещё один способ медитировать на еду.

Можно также сосредоточить своё внимание на физических ощущениях. Физические ощущения и их осознание составляют основу практик *vipassаны*, потому что вы можете очень чётко отследить, как они меняются со временем, как усиливаются и ослабевают ощущения. Во

время еды вы можете сознавать, что сидите за столом, можете сознавать, что творится внутри вас — чувство голода, желание и т. д. Когда вы тянетесь за вилок, то сознаёте ощущения в своих пальцах, прикасающихся к столовому прибору, ощущение движения своей руки, подносящей еду ко рту, и ощущение прикосновения пищи к своим губам. Отметьте, что чувствуют ваши язык и губы, когда вы жуёте пищу... что происходит, когда вы глотаете, когда пища проходит по пищеводу в желудок. Обращая самое пристальное внимание на ощущения, вы не даёте своему разуму выносить суждения. Вы не позволяете себе думать: «О! Это было так вкусно!» или: «Ого! Какая гадость!» Вы просто сознаёте, как ваши ощущения во время еды усиливаются и ослабевают, и можете пресечь разрушительную работу желаний.

Техника, которой часто учат в монастырях и о которой можно услышать от *бхикишу*, монахов буддийской традиции, состоит в том, чтобы смотреть на еду просто как на средство поддержания физического существования. Тело есть инструмент, с которым нужно бережно обращаться, но ни в коем случае не баловать, и еда — это средство поддержания его жизни, чтобы обладатель тела мог предаваться духовным практикам. Вы едите не потому, что наслаждаетесь этим, но лишь для того, чтобы вам хватило энергии продолжать практику и идти дальше по духовному пути.

Я слышал одну историю, в которой говорилось как раз о таком отношении к еде как к средству поддержания жизни (и которое стоило бы развить всем нам). Через пустыню шли родители с маленьким ребёнком. У них с собой было очень мало еды, она вскоре закончилась, воды оставалось тоже очень мало. А впереди лежал ещё долгий путь. Они были почти уверены, что им придётся умереть. От зноя и голода ребёнок действительно умер. Родители решили, что дабы продолжить путь и не умереть, им придётся съесть тело ребёнка. Это и есть отношение к еде, продиктованное не удовольствием, не желанием и не привязанностью, а единственно необходимостью поддержать свою жизнь. Это чрезвычайно могущественное намерение, которое разрушает жадность и привязанность к чувственному удовольствию, получаемому от еды, и само по себе является медитацией.

Если вам удалось развить такое отношение к еде, вы уже не станете есть больше, чем вам нужно. Все эти разнообразные медитации — не более чем приёмы для достижения равновесия ума. Дело в том, что

*дхамма*¹²⁹ — это по большей части вопрос равновесия. Чтобы достичь состояния, в котором у вас больше не будет привязанностей, нужно при помощи медитации уравновесить вашу алчность и склонность к наслаждениям.

Когда я впервые оказался в монастыре в Лаосе, мне пришлось столкнуться с по-настоящему аскетическим образом жизни. Я пробыл там несколько недель. Меня чрезвычайно интересовало, действительно ли настоятель — просветлённый и насколько правильны техники, практикуемые монахами. Далеко не всё из увиденного мне понравилось. Монахи ели весьма небрежно: они хватали еду со стола, быстро бормотали молитву и начинали пожирать её. Настоятель часто говорил одним людям одно, а другим — совершенно другое, причём его речи часто были противоречивыми. Меня это сильно беспокоило; я даже подумывал о том, чтобы уйти и поискать себе другого учителя, который был бы больше похож на то, каким я себе представлял идеального гуру. Я сказал ему: «Я ужасно себя чувствую. Почему одним вы говорите одно по поводу того, что нужно есть и как действовать, а другим — совсем другое?» Он ответил мне на это: «Моё учение предельно просто. Ночью, в темноте по дороге идут люди, и вот одни отклоняются вправо, и тогда я говорю им: «Берите левее!», а другие в это время падают в канаву, что слева, и тогда я кричу: «Направо, направо!» Вот и всё, что я делаю. Все наши медитации и упражнения направлены только на то, чтобы достичь равновесия сознания».

На этом мои расспросы не закончились. Я сказал: «Мне всё ещё не по себе. Некоторые монахи слишком быстро едят, да и вы за трапезой не особенно аккуратны». Сказать такое учителю было довольно трудно — я думал, меня сейчас молнией с небес ударит! Однако ничего не случилось. Он просто рассмеялся и сказал: «Ты должен быть благодарен за то, что тебе показали несовершенство твоего учителя, за всё то, из-за чего он выглядит непросветлённым». «Да ну?» — сказал я. Он продолжал: «Потому что, если бы не все эти несовершенства, ты мог бы подумать, что Будда — не в тебе, а где-то в другом месте».

Равновесие сознания — вот в чём ключ ко всему. Когда дисбаланс силён, требуются сильные средства, чтобы исправить его. Многие из нас действительно подсаживаются на еду: обеды на день благодарения, постоянные походы к холодильнику за оливкой, или огурчиком, или

¹²⁹ На языке пали *дхамма* — то же, что *дхарма* на санскрите. — Д.Б.

кусочком сыра. В таких случаях рекомендую вам использовать следующую медитацию — предметом сосредоточения в ней является омерзительность пищи. Подумайте об этом: в результате применения этой техники вы узнаете подлинную природу еды и всего процесса её поглощения и переработки. Степень вашего осознания значительно возрастает. Вы ощущаете в себе вождление и отпускаете его. Медитация на отвратительность еды начинается с размышлений о том, откуда она берётся. Если вы всё ещё едите мясо, подумайте о животных, об их скелетах, о мышцах, крови и жире, об отвратительных жидкостях, которые текут у них изнутри, когда их разделяют. Если вы не едите мяса, подумайте о пище, которая произрастает из земли, о грязи, которая даёт ей жизнь, о навозе коров и лошадей, о всевозможных видах нечистот. В нашем обществе еду пытаются очистить и для этого пичкают её консервантами. Но оставьте эту еду на солнце на какое-то время, и она протухнет, заплесневеет, станет вонючей, склизкой и начнёт разлагаться.

Есть ещё одна медитация, которую священные книги предписывают исполнять монахам в монастырях. «Во время обеда монах запускает руку в чашу с едой, набирает полную пригоршню, крепко сжимает кулак и тщательно мнет её. Пот с руки пропитывает любую твердую пищу и делает её влажной. Когда еда превращается в неприятную на вид однородную массу, он сминает её в шарик и кладёт в рот. Нижние зубы он использует в качестве ступки, а верхние — в качестве пестика; помогая себе языком, он перетирает еду зубами, доводя её до состояния собачьего пойла в корыте. Потом он добавляет в эту массу густой слюны и налёта с самых дальних зубов, до которых нельзя достать зубной щёткой. И вот перед ним нечто, лишённое своего первоначального цвета и запаха, похожее на собачью блевотину, которую она отрывает себе же в миску после сытного обеда. Смотреть на эту гадость нельзя, но проглотить всё ещё возможно. И куда же она отправится? Её проглатывает человек 25-30 лет от роду, и она оказывается в выгребной яме его желудка, нечищенной все эти 25-30 лет». Это действительно сильное средство и хороший противовес для страстей и желаний, которые возникают при наслаждении вкусом еды, которому наша культура уделяет столь большое внимание.

Еда — не то, чем она кажется. Практика *випассаны* — наивысшая форма медитации, возвращающая нас к первоначальному равновесию. Она представляет собой созерцание всех процессов, протекающих в теле и сознании во время еды: мыслей, эмоций, ощущений текстуры и формы

и т. д. Прочитируем Будду: «Приготовить тысячу трапез для целого ордена монахов с Буддой во главе не так почётно, как хотя бы на мгновение постичь возникновение и исчезновение предметов и явлений».

4. Сатсанг-медитация

«Сатсанг» означает «идущие вместе к истине». *Сатсанг* подразумевает, что двое людей будут помогать друг другу прийти к Богу. А это значит, что они оба сознательно работают над тем, чтобы воспринимать друг друга на внеличностном уровне, как души.

Для того чтобы увидеть душу другого человека, просто сядьте и сделайте это. Об этом не нужно говорить, это нужно ощущать. Это состояние, в котором наши индивидуальные различия теряют своё значение и просто становятся фоном для подлинного общения. Если у вас есть настоящие духовные друзья, мы предлагаем вам проделать небольшую *сатсанг*-медитацию, которая специально предназначена для парной работы.

Сядьте друг напротив друга. Устройтесь поудобнее, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Не разговаривайте друг с другом — это не социальное взаимодействие. Не нужно обмениваться мимическими сигналами — забудьте о кивках, улыбках и т. д. Просто сидите и смотрите на своего визави.

Сосредоточьте внимание на точке, расположенной у него между бровями, чтобы вы могли одновременно видеть оба его глаза. Просто посидите друг с другом, сфокусировав взгляд на указанной точке, примерно тридцать минут. Расслабьтесь. Увидьте всё, что происходит с другим человеком, почувствуйте, что происходит с вами, когда он пристально смотрит на вас. Не отводите взгляда. Очень скоро вы увидите, как лицо визави начнёт меняться. Оно может стать очень красивым или, наоборот, совершенно ужасным. В любом случае не позволяйте себе реагировать на это. Не позволяйте этим ощущениям поглотить вас — продолжайте наблюдать и говорить себе: «И это тоже. И вот это». Посмотрите на десять тысяч своих ужасных видений и десять тысяч прекрасных видений и *отпустите* их все. Просто смотрите, смотрите, смотрите...

Ещё через некоторое время суть происходящего снова изменится. Лицо станет фоном. Хорошие и плохие, красивые и безобразные маски превратятся в слайд-шоу, а ваш взгляд устремится всё глубже и глубже, пока вы не узрите другую сущность, во всём подобную вам, которая тоже смотрит на вас. Теперь вы — душа, встретившаяся с другой душой.

Вот в такие игры можно играть, когда у вас есть духовные друзья.

5. Как пользоваться *малой*

Мала — это нитка бусин, которую используют, когда повторяют имена Бога. Это то же самое, что молитвенные чётки. Индийская *мала* обычно состоит из 108 (108 считается священным числом в индуистской традиции) или 27 (одна четвертая от 108) бусинок. Вдобавок к ним имеется ещё одна, которая именуется «бусиной гуру» и висит перпендикулярно к основному кольцу.

Индийскую *малу* перебирают, как правило, правой рукой. Она свободно висит на среднем пальце, бусины перебираются при помощи большого пальца по направлению к себе. Каждая бусина соответствует одному повторению *мантры*. Когда вы доходите до бусины гуру, вы останавливаетесь, мысленно склоняетесь перед учителем, переворачиваете *малу* и начинаете отсчитывать бусины в обратном порядке.

Что касается левшей: в Индии вам всё равно пришлось бы перебирать *малу* правой рукой — таковы культурные традиции этой страны. В Тибете, с другой стороны, подобных ограничений нет, там можно держать *малу* в любой руке и на любом пальце. В индуистской традиции можно держать *малу* на любом пальце правой руки, кроме указательного, который считается «обвиняющим» пальцем. Причина, почему большинство людей держит *малу* на среднем пальце, состоит в том, что по внутренней его стороне проходит нерв, непосредственно связанный с позвоночником, так что в этом случае чтение *мантры* приносит дополнительную пользу. Происходит что-то вроде акупунктуры, которая даёт вам дополнительную энергию для выполнения практики.

Использование *малы* вовсе не обязательно для повторения *мантр*; *мала* нужна только для того, чтобы сделать практику более всеобъемлющей. Помимо того, что вы произносите *мантру* и слышите её, процесс теперь задействует ещё и тактильную сферу. Если взглянуть на это с точки зрения психологического анализа, то можно сказать, что использование *малы* добавляет к общему эффекту *мантры* кинестетический аспект. Без этого можно легко застрять в механическом повторении *мантры*, но, когда вы чувствуете бусинку меж пальцев, это автоматически пробуждает вас. Бусинка за бусинкой — подобно ступенькам лесенки, они вознесут вас прямой дорогой к *Брахману*.

1. Put 36 beads on string and knot so that they can move slightly
2. Put string ends thru large June Bead.
3. Tie a double or triple knot around the piece of blanket.
4. Melt string ends so they don't unravel.

Каждый студент получил подробные инструкции, а также мешочек с 36 небольшими деревянными бусинками, белым нейлоновым шнурком и ниткой из одеяла Ним Кароли Бабы, из которых можно сделать свою собственную малу

6. Чакры

Чакры работают в рамках энергетической системы нашего тела. Несмотря на то что сами *чакры* действуют на астральном уровне, их непосредственным выражением служат энергетические структуры организма. Обычно считается, что существует семь *чакр*, начиная с *муладхары* у основания позвоночника и заканчивая *сахасрарой*, которая находится на макушке головы. *Чакры* — это не физические объекты; скорее это средоточия энергии, расположенные вдоль *сушумны*, которая служит астральным эквивалентом спинного мозга. Считается, что *сушумна* находится в середине позвоночного столба, но на рентгеновском снимке вам её обнаружить не удастся. Точно так же *ида* и *пингала* представляют собой нервы, расположенные по обе стороны от *сушумны*, но это не те нервы (каналы), которые можно исследовать на занятии в анатомическом классе. Всё это — явления исключительно астрального плана.

Энергия, которая движется *по сушумне*, называется *Кундалини*, что буквально означает «свернувшаяся в кольца». Энергия *Кундалини* визуализируется как змея, свернувшаяся в кольца у основания позвоночника. Она покоится там, пока что-нибудь — наши духовные практики или какое-нибудь событие на жизненном пути человека — не пробудит её, и тогда она развернётся и поднимется вдоль по *сушумне*, последовательно проходя через все семь *чакр*.

Первая *чакра*, *муладхара* (она находится у основания позвоночника примерно посередине между анальным сфинктером и гениталиями), отвечает в основном за функцию физического выживания. Вторая *чакра*, *свадхистхана*, относится к сексуальной сфере. Третья, *манипура*, расположена в средней части туловища в районе солнечного сплетения; она ответственна за выражение силы и свойств нашего эго¹³⁰. Четвёртая *чакра*, *анахата*, или *чакра* сердца, связана с состраданием. Пятая, *вишуддха*, находится в горле и отвечает за обращение внутрь, к Богу, и за развитие истинного внутреннего голоса, божественного звука нашей бессмертной души¹³¹. Шестая *чакра*, *аджна*, находится в центре лба; её

¹³⁰ Согласно общепринятым воззрениям, *манипура* связана с жизненной силой и витальностью. — *Прим. перев.*

¹³¹ Согласно общепринятым воззрениям, *вишуддха* отвечает за творчество, самовыражение и все коммуникативные функции. — *Прим. перев.*

часто называют *чакрой Третьего глаза*, и она связана с внутренним гуру и с высшей мудростью. Седьмая *чакра, сахасрара*, или теменная *чакра*, которую символизирует тысячелепестковый лотос, есть просветление и слияние с *Брахманом*.

Поднимаясь по позвоночнику, *Кундалини* проходит последовательно через все семь *чакр*, через все семь фокусов энергии. В каждой *чакре Кундалини* изливается из *сушумны*, оживляя и активизируя соответствующую психофизиологическую сферу. Но если во время подъёма *Кундалини* один из центров оказывается заблокированным и энергия не может пройти дальше, она ищет выхода в той или иной форме поведения. То же самое происходит с водой в засорившейся трубе: если она не может двигаться дальше, то начинает искать себе выход. Скажем, энергия поднялась до второй *чакры*, которая является её любимым «курортом». Для *Кундалини* это Ривьера среди прочих *чакр*; как правило, она поднимается досюда и решает немного отдохнуть и устроить себе каникулы. Иногда, впрочем, ей удаётся избежать этой ловушки и пройти дальше. Но тут она попадает в объятия третьей *чакры* и бесповоротно застревает в нуждах и потребностях эго.

В реальном мире весь этот процесс выглядит вовсе не так аккуратно. Там никогда не получается покончить с делами первой *чакры*, затем перейти ко второй, разобраться с ней и двигаться дальше, к третьей и т. д. Все *чакры* в той или иной степени функционируют одновременно; одни из них заблокированы сильнее, другие — слабее. Познакомившись поближе с системой *чакр*, вы начнёте понимать, как движется ваша *Кундалини* и как обстоят дела с той или иной *чакрой*: «Ага, у меня куча энергии заблокирована во второй *чакре*, но зато четвёртая начинает постепенно открываться».

Мне довелось работать с энергией *чакр*, и теперь иногда во время разговора с кем-нибудь у меня вдруг что-то щёлкает, и я вижу перед собой таблицу функционирования чужих *чакр*. Я вижу *чакры*, которые жужжат и излучают энергию: «Бззз, бззз, бззз — похоть, похоть, похоть...», или «Сила, сила, сила...», или «Сострадание, сострадание, сострадание...». Или, к примеру, я вижу, что сердечная *чакра* совсем не работает, зато *Третий глаз* светит, как фонарь на каске шахтёра.

Кундалини можно пробудить разными способами. Свами Муктананда обладал способностью производить *шактипат* — направленный энергетический удар, который пробуждал *Кундалини*. Последствия всегда были самыми странными. Те, кого бы вы никогда не заподозрили в таких

эскападах, вдруг вставали и принимались танцевать — очень полный джентльмен в солидном голубом костюме из дорогой саржи у меня на глазах вскочил на ноги и пустился плясать какой-то сложный индийский танец. Другой джентльмен в твидовом пиджаке и трубкой во рту, похожий на профессора, неожиданно стал творить *мудры* — ритуальные жесты рук в индийском танце, — причём это были действительно сложные, изысканные, идеальные мудры, а на лице его в это время отражалось полное недоумение. Кто-то ещё начинал ритмично дышать и прыгать по всей комнате, словно мячик. Короче, через несколько минут комната уже выглядела как прогулочный дворик клиники для душевнобольных.

Всё это время Свами Муктананда сидел у себя на циновке с закрытыми глазами и играл на эктаре. Однако его сила, подобно лучу чистой энергии, активировала *Кундалини* во всех, кто присутствовал в тот момент в зале. Его *шактипат* пробуждал *Кундалини* и заставлял её раскручиваться. В зависимости от того, какие центры у человека были заблокированы, энергия находила внешнее проявление в соответствующих им формах поведения. Небольшой блок в одном месте и чуть более сильный в другом в сочетании могли заставить вас вскочить на ноги и пуститься в пляс. Другая комбинация могла стать причиной ритмичного дыхания. Если вы в курсе, как что работает, можно легко составить статистику сравнительной работы *чакр* у того или иного человека.

Если вам нравится работать с энергетическими системами, вам было бы неплохо поближе познакомиться с энергиями *чакр*. Есть разные способы сделать это. Можно попробовать особую медитацию — визуализируйте прохождение энергии последовательно по всем *чакрам* и её выход наружу через теменную *чакру* на макушке головы. Есть и другое упражнение, тоже связанное с визуализацией — созерцание *мандалы*, которое пришло из тибетской традиции. В других традициях учитель даёт ученику специальную *мантру* — так называемый корневой звук, который открывает соответствующую ему *чакру*. Можно использовать *пранаяму* — метод контроля над дыханием, при помощи которого можно двигать энергию из одной *чакры* в другую. Каждая из этих техник нацелена на то, чтобы тем или иным способом пробудить энергию *Кундалини*. Пробуйте, экспериментируйте, исследуйте, как именно они отражаются на работе ваших *чакр* и как сочетаются с другими духовными практиками, который вы выполняете.

7. Йога психоделиков

Прежде всего, я никогда не стал бы рекомендовать кому-либо использовать психоделики в качестве средства изменения сознания. Но, если кто-нибудь придёт ко мне и скажет: «Я намерен сделать это», я отвечу ему: «Я думаю, тебе сначала нужно побольше узнать о методе, который ты собираешься использовать, чтобы это стало для тебя *йогой*, путём к единству, а не развлечением».

В настоящий момент большинство психоделических веществ находятся вне закона. Когда меня спрашивают, что я думаю по поводу государственной политики в отношении психоделиков, я всегда отвечаю, что в данном случае самое разумное — провести образовательную программу на эту тему, а не подавлять людей полицейскими методами. Было бы очень здорово заранее готовить людей к психоделическому опыту, быть может, даже выдавать им лицензии, как это делается перед получением водительских прав. Но запрещать им использовать какие бы то ни было вещества по своему выбору, по-моему, нельзя. Нужно уважать право человека изменять и исследовать своё сознание так, как ему хочется. Этот момент нужно включить в список прав и свобод человека.

Тем не менее, сейчас это не так. И если уж использовать психоделики, то делать это нужно в атмосфере «полного покоя», как говорил Махарадж-джи. От того, что мы работаем с запрещёнными веществами, немудрено впасть в паранойю; это означает, что некая часть нашего сознания будет всё время начеку, чтобы контролировать происходящее и обеспечивать нашу безопасность. Поэтому в случае использования психоделиков лучше всего, если кто-то сможет обеспечить вам физический комфорт и безопасность, чтобы вы могли расслабиться и отдать все силы внутренней работе.

Говоря о психоделиках, нужно, прежде всего, отметить, что есть целый ряд веществ, носящих такое название, действие которых весьма различно как по силе, так и по характеру.

Некоторые действуют очень мягко — к таким относится, например, марихуана и все её производные. Мягкие психоделики предоставляют широкие возможности, но не подавляют личность. С другой стороны, сильные психоделики — такие как мескалин, псилоцибин или ЛСД —

очень эффективно стирают наши привычные мыслительные паттерны. Если вы не готовы к этому, такой эксперимент может представлять для вас реальную опасность. Если вы не прошли достаточно интенсивный курс *джняна-йоги*, если вы не понимаете, что с вами происходит, то, когда структура вашей личности начнёт распадаться, это может сильно напугать вас. Вот почему так важно заблаговременно прочитать несколько книг на эту тему и посвятить некоторое время размышлениям и созерцанию, чтобы у вас было некоторое представление об ощущениях, которые вас ожидают.

Те, кто уже отправлялся в психоделические *путешествия*, знают, что во время их осуществления есть два момента, когда могут возникнуть проблемы. Первый — это вхождение, когда мы вдруг обнаруживаем, что и мы, и мир вокруг нас вдруг начинаем растворяться. Именно это случилось со мной в канзасском мотеле, когда я был готов вопить: **«Помогите! Я умираю!»**

Второй момент связан с возвращением в обычное состояние сознания, когда мы обнаруживаем, какой поганый мир готовится принять нас в свои объятия. Это может стать причиной настоящей депрессии; мы можем попытаться сбежать от собственной привычной жизни и уцепиться за психоделическую реальность. Однако чаще всего именно возвращение назад побуждает нас очистить свою жизнь и свои действия. Это просто ещё одна часть психоделического процесса — увидеть, какую ужасную реальность мы создали своим невежеством, и это может стать прекрасным стимулом заняться очистительными практиками и всем остальным, что описано в этой книге. И тогда в следующий раз мы сможем быть несколько более открытыми.

Во время первой психоделической сессии очень хорошо, если рядом с вами будет кто-то опытный, спокойный и выдержанный, с кем вы будете чувствовать себя комфортно и безопасно. Если это невозможно, поставьте музыку, которую вы любите и в которой можете раствориться, — вообще что-нибудь знакомое, уютное и расслабляющее. И всегда, всегда принимайте психоделики только там, где вы можете быть абсолютно уверены, что вас никто не побеспокоит и вам нечего будет бояться.

Откройте своё сердце каждому мгновению, всему, что будет с вами происходить, и делайте только то, что кажется вам правильным изнутри. Допустим, вы с несколькими друзьями запланировали психоделическую

сессию на субботний вечер; все уже готовы, но внутри у вас почему-то появляется странное ощущение, которое говорит: «Нет, не знаю почему, но это неправильно». Доверьтесь этому ощущению. Подождите. Дождитесь момента, когда ощущение скажет: «Да, сейчас». Внимательно слушайте собственное сердце; если вы чувствуете, что использование психоделиков — часть вашего пути, используйте их, но делайте это с полным осознанием.

Глоссарий

Арати — ритуал, служащий выражением поклонения божеству. Святой человек с пением молитв обходит изображение бога или богини по часовой стрелке, держа в руках поднос, на котором находятся лампа или свеча, камфара, священный пепел, листья *туласи* (священного базилика), цветы и другие священные предметы.

Абхидхамма — часть священного писания традиции *тхеравады*, связанная в основном с философскими, космологическими и психологическими проблемами.

Авадхута — воплощённая сущность, живущая в состоянии внетелесного сознания. Аскет, достигший освобождения и обретший сверхъестественные силы.

Аватар — высшая форма живого существа, ещё сохраняющего физическое тело. Земное воплощение божества, такое как Рама, Кришна, Христос, Зороастр или Будда.

Адхарма — несправедное поведение. Неспособность или невозможность исполнять свой духовный долг или действовать по правде, заключённой в сердце человека.

Ананда — абсолютное блаженство.

Апариграха — отказ от обладания, достижения, привязанности. Согласие делом, словом и помышлением принимать лишь то, что совершенно необходимо. Одна из *ям*.

Асана — дословно «сидение». Удобная поза, которую можно сохранять в течение долгого времени. Один из шести элементов *раджа-йоги*.

Астея — отказ от воровства, отказ брать то, что тебе не принадлежит. Одна из *ям*.

Атман — искра божественного дыхания, присутствующая во всех живых существах.

Атма-вичара — вопрошание «Кто я?». Практика самоанализа, которую преподавал Рамана Махарши.

Ахамкара — ложная вера в индивидуальность. Иллюзорное чувство

«я» и представление о себе как о том, кто действует, служат источником эгоизма и двойственности Вселенной.

Ахимса — отказ от причинения вреда словом, делом и помышлением. Тот, кто не страдает всем возможным формам жизни, приносит им вред. Одна из *ям*.

Ашрам — община практикующих йогу, основанная на духовных принципах. Часто *ашрам* организуется лично духовным учителем или кем-то из последователей в его честь. Также ступень жизненного пути; в человеческой жизни насчитывается четыре *ашрама*: ученик, домохозяин, искатель духовности, аскет.

Аштанга-йога — физическая дисциплина, синхронизация дыхания с движениями и позами для уравнивания тела и успокоения ума. «Восьмичленная йога»: *яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна* и *самадхи*.

Бардо — дословно «остров». Состояния, которые проходит душа между смертью и новым рождением.

Брахман — непознаваемое, невыразимое, неопишное. Сам принцип просветления, из которого эмануруют все без исключения явления тварного мира и к которому они затем возвращаются. Абсолютная реальность.

Брахма-яджня — преданность Божественному, выражающаяся в изучении религиозных текстов и идей.

Брахмачари — ученик духовного наставника, практикующий безупречность поведения и целомудрие.

Брахмачарья — практика непорочности. Одна из *ям*.

Буддхи — различающая и рассудочная часть сознания. Функционирует независимо от чувств и потому способен очищать и подчинять их.

Бхакти — йога любви и преданности. «*Бхакти* работает следующим образом — вы просто любите, любите, пока любящий и Возлюбленный не сольются в единое целое» (*Рам Дасс*).

Бхикишу — человек, следующий по пути отречения от всего мирского.

Бхута-яджня — приношение пищи птицам и животным в качестве духовной практики.

Васана — ограничения, налагаемые памятью, привычками или внешними условиями, которые могут помешать достижению просветления. Осознание этих ограничений может в значительной степени способствовать прогрессу.

Веды — буквально «мудрость». Древние священные тексты Индии. Веды составлялись начиная с третьего тысячелетия до н. э. Четыре веды, также называемые *Самхитами*, суть: Ригведа, Самаведа, Яджурведа и Атхарваведа.

Вишуддхимагга — работа, посвящённая буддизму *тхеравады*, датируемая пятым веком. Переведена на английский язык Бхикшу Нанамоли. Само название — «Вишуддхимагга» — означает «Путь очищения».

Гуна — буквально «нить, прядь». В индуистской философии одна из трёх изначальных сил или качеств природы: *самтва* (истина, чистота), *раджас* (энергия, страсть), *тамас* (инерция, иллюзия).

Гуру-крипа — «милость гуру».

Гхи — топленое масло. Символизирует изобилие и плодородие, часто используется в качестве ритуального приношения.

Даршан — получение искры Истины от святого человека, изображения божества или пребывания в священном месте.

Джапа — сосредоточенное повторение *мантры*, молитвы или имени Бога.

Джива, дживатман — индивидуальное воплощённое «я». Душа, которая идентифицируется со своим воплощением.

Джняна-йога — путь знания и мудрости, которым можно прийти через различение и размышление.

Дзадзэн — «просто сидение», одна из медитативных практик дзэн-буддизма.

Дзэндо — в дзэн-буддийской традиции место, где практикуют *дзадзэн*.

Дипа — масляная лампа, живой огонь, используемый во время церемонии *арати*. Он символизирует одновременно воплощение божества и то, что оно превосходит все телесные формы.

Докусан — в дзэнской традиции личная беседа с учителем.

Дордже — ритуальный объект, изображающий молнию и символизирующий использование непреодолимого оружия или средства, способного преодолеть любые препятствия.

Дхарана — концентрация на одном объекте.

Дхарма — основа вселенского порядка, универсальный общественный и моральный закон. Исполнение духовного долга, естественная праведность.

Дхоти — традиционная индийская мужская одежда: кусок ткани (шириной до метра, длиной до четырёх), драпирующая бёдра.

Дхьяна — медитация, размышление, созерцание.

Ида — энергетический канал (*нади*), расположенный слева от *сушумны* (астрального эквивалента позвоночника, по которому проходит энергия *Кундалини*). Обладает свойствами воды, женственности, прохладности, успокоения. См. также *пингала*.

Индрии — органы чувств (слуха, зрения, обоняния, осязания и вкуса) и орудия действия (речевой аппарат, руки, ноги, органы выделения, органы воспроизведения).

Ишта-дэв — избранное божество, личный бог, который защищает и помогает ищущему следовать по духовному пути. «Хануман был избранным богом Махарадж-джи, воплощением его пути» (*Рам Дасс*).

Йога — буквально «соединяться, присоединяться». Путь воссоединения души с Абсолютной Реальностью. Включает медитацию, дыхательные практики, позы, правильное поведение, преданность и т. д.

Кайя — одна из форм тела. Например, тело *дхармы* именуется *дхармакайя*.

Кальпа — в индуистской хронологии период в 4 320 000 000 лет. Один день Брахмы.

Карма — буквально «действие». Это понятие включает не только действия человека в этом воплощении, но и во всех прочих воплощениях. Служит топливом для *сансары*. Кармический принцип причины и следствия не есть система наград и наказаний, но скорее естественный закон, поддерживающий равновесие Вселенной.

Карма-йога — путь действия. Практика сознательного использования своей повседневной жизни в качестве духовной работы при отказе от

привязанности к плодам своих трудов.

Коан — неразрешимая загадка, используемая в качестве медитативной практики в некоторых традициях дзэн-буддизма. «Ум, используемый, чтобы побить самого себя» (*Рам Дасс*).

Кундалини — особого рода созидательная энергия, в латентном состоянии локализованная в основании позвоночного столба.

Кшатрии — одно из четырёх сословий в арийской системе общественного устройства в Индии: *брахманы* (учители), *кшатрии* (воины), *вайшьи* (купцы), *шудры* (рабочие). Арджуна принадлежит к сословию *кшатриев* — он борец с собственными чувствами и защитник людей.

Лила — божественная игра; восприятие реальности как Бога, который играет сам с собой.

Локи — другие миры, отличные от нашего физического.

Майя — буквально «иллюзия». Поток, омывающий всё, что творится и разрушается (феноменальный мир). То, что отвращает людей от Духа (Реального) и влечёт их к Материи (Нереальному).

Манас — низший ум. Рациональная часть ума, обладающая двойной функцией органа чувств и органа действия. При помощи *манаса* мы принимаем впечатления внешнего мира (чувства) и выдаём свою сознательную творческую реакцию на них (действие).

Мантра — ритмическое повторение слов или фраз, которые помогают успокоить рассудок и следовать дальше по духовному пути. Высочайшей мантрой является слово ОМ.

Мауна — духовное безмолвие.

Мауни — *садху*, чьей *упайей* является молчание.

Махаяна — «большая колесница», широкий путь спасения в буддизме. Согласно *махаяне*, спастись могут не только монахи, но и миряне.

Мурти — проявление сакральной силы или божества в форме иконы или статуи.

Намасте — словесное приветствие, часто сопровождается сложенными у сердечного центра ладонями, означающее «Я вижу в тебе божественность». «Я почитаю то место внутри тебя, в котором, когда ты

пребываешь в своём, а я — в своём, есть только одна сущность» (*Рам Дасс*).

Ниббана, нирвана — освобождение от материального существования. Трансцендентальная свобода, являющаяся конечной целью учения Будды. Необусловленная мудрость, безграничное осознание.

Нивритти — течение вспять. Инволюция, отказ от действия. Противоположна *правритти*, движению к чувственному стимулу.

Нияма — внутренняя дисциплина *аштанга-йоги*, такая как *шауча* (чистота тела и ума), *сантоша* (удовлетворённость), *тапас* (самодисциплина), *свадхьяя* (преданность и духовное ученичество), *шиварапранидхана* (смирение, слияние с Божественным).

Нри-яджня — приношения гостям или нуждающимся (например, еда для голодных), совершаемые в качестве духовных практик.

Питала — энергетический канал (*нади*), расположенный справа от *сушумны* (астрального эквивалента позвоночника, по которому проходит энергия *Кундалини*). Обладает свойствами мужественности, активности, теплоты, огня. См. также *ида*.

Питри-яджня — приношение воды и риса или других продуктов питания умершим, чаще всего предкам.

Пракрити — природа, феноменальный мир. Единое проявляется в виде *пуруши* (духа) и *пракрити*. *Пракрити* — неотъемлемая и равноправная часть Божественного, а не подчинённая ему.

Пралая — периодическое разрушение мироздания, означающее конец эпохи, во время которого все формы возвращаются в состояние непроявленного целого.

Пранам — поклон, выражающий почтение, обычно адресуется *садху*.

Пранаяма — регулирование дыхания в целях контроля за *праной*, или жизненной силой тела. Используется в йоге и медитации для очищения тела и концентрации ума.

Пратьяхара — удаление восприятия от чувственных объектов в целях успокоения ума. Один из восьми аспектов *раджа-йоги*.

Правритти — течение вперёд. Движение к чувственному стимулу. Противоположно *нивритти*, инволюции, движению вспять.

Психотропные вещества — вещества, влияющие на человеческое

сознание, изменяющие состояние ума и способ его функционирования.

Пунья — правильное понимание, осознанное действие.

Пуруша — Дух, чистое осознание. Единое проявляется в виде *пуруши* и *пракрити* (природы).

Раджа-йога — «царский путь». Разум становится инструментом духа.

Раджас — энергия, действие, стимуляция желаний. Одна из *гун*.

Рам Нам сатья хей — индуистская *мантра*, с пением которой тело умершего несут к Гангу во время похоронного ритуала. Её можно часто услышать в Бенаресе.

Рамаяна — буквально «колесница Рамы». Написанная мудрецом Вальмики, Рамаяна представляет собой старейшую индийскую эпическую поэму на санскрите. В ней рассказывается о приключениях Рамы, *аватара* бога Вишну, его супруги Ситы и их борьбе с демоном Раваной. Таким образом в ней иллюстрируется извечное противостояние безличных законов природы и *дхармы*.

Ринпоче — буквально «драгоценный». Титул, которым именуют *тулку* и других лиц, обладающих высокими духовными заслугами.

Рохацу дай сешин — интенсивная дзэнская медитативная практика. Проводится в первые восемь дней декабря и представляет собой непрерывную медитацию с краткими перерывами на чтение сутр, еду и сон.

Садхак — человек, взыскующий Бога и Истины и придерживающийся *садханы*.

Садхана — происходит от корня «*садх*», означающего «двигаться прямо к цели». Духовный путь или духовные дисциплины, которые обеспечивают эволюционной энергией всех живых существ.

Садху — святой человек или мудрец.

Самадхи — концентрация, поглощённость, слияние, при котором человек и объект его созерцания сливаются в одно целое. Полное погружение тела, разума, души и духа в Единую Реальность. Единство и экстаз.

Сансара — буквально «окружать». Повторяющийся цикл рождений, смертей и новых рождений, причиной которых является человеческая карма, то есть действия, которые человек совершил в каждом

воплощении.

Санкхья — индуистская философская школа, предметом изучения которой являются душа и тело человека.

Сат — абсолютная истинная сущность, находящаяся за пределами двойственности.

Сатори — в традиции дзэн-буддизма — «прямое восприятие». Это состояние может варьироваться от краткой вспышки интуитивного осознания до *нирваны*. С него начинаются, но им не заканчиваются дзэнские практики.

Саттва — ритуальная чистота. Пребывание в состоянии покоя и чистоты. Одна из *гун*.

Сатья — правдивость, правильность.

Сваха — ритуальное восклицание, произносимое во время приношений богам. Означает «Да будет так!».

Сваямвара — индийская церемония, во время которой царевна избирает себе мужа.

Сева — служение, свободное от привязанности к плодам своего труда. «Бог, служащий Богу и окружающий Бога любовью» (*Рам Дасс*).

Сешин — период интенсивных медитативных практик.

Сиддхи — происходит от корня «*сидх*», означающего «достигать». Сверхъестественные силы, присущие человеческому духу. Раскрыть эти силы можно через повторение *мантр*, медитацию и другие йогические практики.

Сиддхи-баба — совершенный йог, который овладел восемью *сиддхами*: способностью становиться бесконечно маленьким (*анима*), бесконечно большим (*махима*), лёгким (*лагхима*) или тяжёлым (*гарима*), а также умением творить (*ишитва*), повелевать (*вашитва*), оказываться в любом месте (*прапти*) и исполнять любые желания (*пракамья*).

Сканды — вечные элементы, или свойства, присущие всем формам жизни. Есть пять *скандх*, от которых зависят личные свойства людей: *рупа* (форма), *ведана* (ощущения), *самджня* (восприятие), *санскара* (реакции) и *виджняна* (сознание).

Ступа — буквально «вершина». Сооружение, возведённое над прахом или мощами просветлённого учителя.

Сушумна — астральный эквивалент позвоночного столба, где находятся *чакры* и движется энергия *Кундалини*.

Тапасья — самодисциплина, аскеза, ускоряющая духовный рост.

Тулку — мудрец, который сознательно отказался от *нирваны* и избрал *новое* перевоплощение, *чтобы* помогать ищущим духовность.

Тхеравада — буквально «путь старших». Совет пятисот старейшин, которые перевели учение Будды из устной традиции в письменную форму — так называемый Палийский канон, из которого черпает вдохновение традиция буддизма *тхеравады*. Это самая первая буддийская школа, распространённая в основном в юго-восточной Азии, почему также называется Южным буддизмом. С XIX века получила распространение в Европе и Северной Америке.

Упайя — путь. Любые средства и методы достижения духовного осознания.

Упанишады — буквально «находиться рядом, быть преданным». Одни из главных индуистских духовных текстов. Упанишады, наряду с *араньяками* и *брахманами* представляют собой комментарии Вед и других священных книг. Их центральным моментом является то, что «Я» тождественно *Брахману*.

Хатха-йога — путь телесной дисциплины и самоконтроля. Включает систему поз и работу с дыханием.

Чакра — один из семи энергетических центров или нервных сплетений, расположенных вдоль астрального позвоночного столба. Каждая *чакра* имеет свои физические и эмоциональные соответствия.

Чит — абсолютное знание.

Шабда-йога — йога работы с внутренним звуком.

Шакти — женский принцип божественной силы и энергии. Осознание своей собственной внутренней силы.

Энтеогены — от греч. «энтеос» — «бог внутри», другое название психоделиков. Использование этих веществ (таких, как марихуана, пейот, айягуаска и др.) позволяет временно освободиться от восприятия реальности, созданного рассудком и эго.

Юга — период в индийской хронологии. В каждом цикле творения есть четыре *юги*: *сатья-* или *крита-юга* {*юга* истины или золотой век

продолжительностью 1 728 000 лет), период медитации; *трета-юга* (серебряный век, 1 296 000 лет), период жертвоприношения; *двапара-юга* (бронзовый век, 864 000 лет), период поклонения *богам*; и *кали-юга* (тёмный, или железный век, 432 000 лет), период пения Святых Имен. *Кали-юга* нашего цикла началась в 3102 г. до н. э.

Яма — одна из поведенческих дисциплин: *ахимса* (отказ от причинения вреда), *сатья* (правдивость), *астея* (отказ от воровства), *брахмачарья* (целомудрие) и *анариграха* (отказ от желаний).

Источники

Мы составили список источников, чтобы помочь вам приступить к практикам, описанным в этой книге. Список источников слишком велик, чтобы привести его здесь в полном объеме, но вы можете посмотреть его в Интернете по адресу www.RamDassTapes.org. В нём собрана информация о книгах, аудиозаписях на кассетах и компакт-дисках, видеозаписях, веб-сайтах и т. д., относящихся не только к учителям и учениям, упомянутым в книге, но и к индуизму и индуистской философии в целом. Пожалуйста, посетите наш сайт и лично ознакомьтесь с представленной там богатой информацией.

Далее представлены наиболее важные источники, непосредственно связанные с Бхагавадгитой.

Книги

The Bhagavat Gita. Introduction and Translation by Juan Mascaro, Penguin Group, 1962.

Bhagavat Gita. Translated by Swami Prabhavananda and Christopher Isherwood, Barnes & Noble Books, 1995.

The Bhagavat Gita: A New Translation. Stephen Mitchell, Three Rivers Press, 2002.

The Bhagavat Gita. Translation and Introduction by Eliot Deutsch, Holt, Rinehart and Winston, 1968.

Jnaneshwari. Interpretation and Commentary of the Bhagavat Gita by the thirteenth-century poet-saint Jnaneshwar, George Allen and Unwin, publishers.

Illuminations from the Bhagavat Gita. Kim and Chris Murray, Mandala Publishing Group, 1998.

Ethics of the Bhagavat Gita. Swami Sivananda. Why the Gita was taught on a battlefield and more, Divine Life Society, 1995.

The Gita Vision. Swami Chidananda. Pithy exposition on the first three chapters of the Bhagavat Gita, Divine Life Society.

The Song Celestial. Ramana Maharshi's selected verses from the Bhagavat Gita. Sri Sri Naranjananda Swami, 1951.

Spiritual Heritage of India. Swami Prabhavananda. Comprehensive history of India's philosophy and religions; discusses the Vedas, the Upanishads, the Gita, the six systems of Indian Philosophy. Sri Ramakrishna Math.