

Освободите свою душу

# КАРМА

Как за 9 дней  
ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ

Доктор Джон Мамфорд

*(Свами Анандакатила Сарасвати)*

Доктор Джон Мамфорд  
(Свами Анандакатила Сарасвати)

# КАРМА

Как за 9 дней  
изменить жизнь



Москва  
АСТ • Астрель  
2003

УДК 1/14  
ББК 86.4  
М22

Оформление  
*Дизайн-студия «Дикобраз»*  
Перевод *Кашиницкой Н. Е.*

Перевод выполнен по изданию  
KARMA MANUAL: 9 DAYS TO CHANGE YOUR LIFE  
Copyright © 1999 Dr. John Mumford  
Published by Llewellyn Publications  
St. Paul, MN 55164 USA  
www.llewellyn.com

Авторские права защищены.  
Любое воспроизведение текста только с разрешения автора.

Подписано в печать 15.11.2002. Формат 84×108/32.  
Гарнитура «Ньютон». Бумага газетная. Усл. печ. л. 9,24.  
Тираж 7000 экз. Заказ № 2462.

Общероссийский классификатор продукции  
ОК-005-93, том 2; 953000 – книги, брошюры

Санитарно-эпидемиологическое заключение  
№ 77.99.11.953.П.002870.10.01 от 25.10.2001

**Мамфорд Дж.**

М22 Карма. Как за 9 дней изменить жизнь/ Дж. Мамфорд — М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. — 175, [1] с.: ил.

ISBN 5-17-016431-9 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 5-271-05697-X (ООО «Издательство Астрель»)

ISBN 1-56718-490-1 (англ.)

Известный специалист доктор Джон Мамфорд в популярной форме объясняет смысл учения о карме. В книге также приводится девятидневная программа преобразования кармы.

УДК 1/14

ББК 86.4

ISBN 5-17-016431-9 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 5-271-05697-X (ООО «Издательство Астрель»)

ISBN 1-56718-490-1 (англ.)

© Джон Мамфорд, 1999

© ООО «Издательство Астрель», 2003

Памяти йогариши доктора Свами Гитананды Гири,  
перешедшего в самадхи в 2:20 утра,  
29 декабря 1993г., посвящается.

*Ом Намах Шива*

*Каждое действие вызывает равное по силе и противоположно направленное действие.*

Сэр Исаак Ньютон

Суть учения о карме в том, что все мысли, эмоции и действия влекут за собой неизбежные последствия. Согласно этому учению, ничто не предрешиено заранее; наоборот, все разворачивается логически, исходя из совершенных поступков. Более того, ее принципы универсальны: для понимания кармы вовсе не требуется разделять конкретное религиозное верование или догму.

На нашу жизнь влияют четыре типа кармы: сабиджа карма (которая вместе с нами приходит в эту жизнь), агами карма (ее мы приобретаем в течение жизни), прарабдха карма (она действует в каждый конкретный момент нашей жизни) и дридха карма (неизбежное). Поняв принципы кармы как универсальный космический закон, мы можем научиться избегать действия негативной кармы и жить более полной и более счастливой жизнью.

Эта книга рассчитана на западного читателя. Отчасти она представляет собой лекцию, отчасти рабочий дневник, в который включены занятные истории и яркие цитаты. Эта книга также будет вашим путеводителем по «Фабрике обработки кармы» — действенному методу, который поможет вам заглянуть глубоко в себя, снять напряжение и преобразовать свою внутреннюю природу. Наконец, специальная девятидневная программа очистки кармы, карма шакти крия, поможет вам избавиться от определенных типов кармы и будет способствовать личному духовному росту.

# ПРЕДИСЛОВИЕ



В этой книге современный западный специалист доктор Джон Мамфорд (Свами Анандакапила Сарасвати) объясняет сложное учение о карме со всеми его нюансами.

«Работа над этой книгой была необыкновенно интересным и полезным опытом. В процессе ее написания я сделал для себя много открытий и несколько раз испытал глубокое просветление. Надеюсь, что с вами это тоже произойдет, когда вы будете читать эту книгу».

Материал, представленный здесь, родился из курса лекций, который читал доктор Джон Мамфорд в 1987 году в Уэстгейт Хауз, в ашраме д-ра Мамфорда в Сиднее, Австралия. Этот курс назывался «Карма: моя или ваша? Наша!» Помимо этого, книга содержит много дополнительного материала, который расширяет эзотерическое понимание кармы; особенно полезными для западных читателей будут практические задания.

Джон Мамфорд (Свами Анандакапила Сарасвати) жил и учился в Индии. Йогариши доктор Свами Гитананда Гири и Парамаханса Сатьянанда Сарасвати приняли его в монашеский орден, основанный в 800 году нашей эры. Теперь он читает лекции и преподает в Сиднее, Австралия.

Посетите домашнюю страничку доктора Мамфорда в Интернете:

<http://www.ozemail.com.au/~mumford8>,

если хотите узнать больше о докторе Мамфорде, о его Международном курсе йога мэджик и о философском обществе янтра.

*Меган Черил Стивенс*

*Управляющий директор йога мэджик*

*Сидней, Австралия*

*1997*

Декоративное, стилизованное изображение Ганеши в начале каждой главы выполнено индийским шрифтом Виджей. Шрифт разработан Виджей Пэтел и защищен авторским правом.

Ганеша — это вездесущее божество, сопровождающее индустов в любой деятельности. Это покровитель индийской математики и нумерологии, с помощью которых мы можем постигнуть основные принципы, лежащие в основании Вселенной. Божество с головой слона — это еще и хранитель хроник Акаши. Его обычно изображают верхом на мыши потому что ей не составляет труда проникнуть в те укромные и потаенные уголки, куда не может попасть никто другой.

# БЛАГОДАРНОСТИ



Я глубоко признателен миссис Верне Филдинг из Восточной школы йоги, Мельбурн, Австралия, за огромный труд, который она проделала, напечатав все мои лекции, которые первоначально были на аудиокассетах и на которых базируется этот материал.

Я также благодарен мистеру Рики Дину Кавулия за его участие в редактировании этой книги и советы специалиста.

Я бы хотел также поблагодарить Пингвин Букс, Великобритания, за благосклонное разрешение цитировать книгу Нарта Дефоу и Роберта Свободы *«Прольем свет на жизнь: введение в индийскую астрологию»* (Penguin Books) и книгу Роберта Свободы *«Аюрведа; жизнь, здоровье и долгожительство»* (Penguin Books).

Большое спасибо сотрудникам Ллевеллин Пабликейшнз, особенно Конни Хилл, главному редактору, за огромный труд по редактированию, оформлению и выпуску этой книги.

И наконец, этой книги просто не было бы без наблюдений, усилий, ободрения и упорства моего соавтора, Меган Стивенс, управляющего директора йога мэджик. Именно она первая почувствовала возможность издать эту книгу.



# ВВЕДЕНИЕ



Я разработал эту книгу как практическое рабочее пособие и, будучи европейцем, написал ее в расчете на европейцев. Эта книга никоим образом не претендует на то, чтобы быть академическим трудом о карме. Научных текстов на эту тему уже существует превеликое множество, но они все рассчитаны на узкую аудиторию: в основном индологов и очень серьезных последователей индуистской философии и йоги.

Моя задача — сделать понятия кармы и дхармы доступным для западного читателя. Я не представляю себе, как можно полноценно обсуждать вопрос человеческой жизни, не прибегая к таким понятиям, как «поступок и последствие», «долг» и «реинкарнация». Для меня эти понятия не являются просто вопросом веры, скорее они представляют собой некие принципы, без которых невозможно обойтись и с помощью которых можно говорить о духовной гигиене.

Доктор Элмер Грин из Меннингерской клиники использовал такое понятие: «Биологическая обратная связь: йога для Запада». Поскольку мне нужно было адаптировать учение о карме для европейцев, я разработал концепцию, которую можно назвать: «Психотерапия: йога для Запада»

Каждая глава кончается упражнениями под названием «Фабрика обработки кармы». Эта западная форма джнана йоги поможет нам решить наши внутренние проблемы через понимание и осознание. Упражнения рассчитаны на наше подсознание и могут вызвать ощутимые изменения в наших представлениях.

В последней главе я предлагаю девятидневную карму шакти крия — жемчужину учения доктора Свами Гитананда, которую он завещал мне.

Одним из первых, кто представил карму англоязычному населению в понятном виде, был основатель Американского отделения Ордена Розенкрейцеров (ДМОПК), доктор Х. Спенсер Льюис. Его сын, Ральф М. Льюис, которого постепенно начинают воспринимать как настоящего американского философа, продолжил и дополнил его новаторскую работу.

Эта книга была задумана как простой и понятный практический путеводитель по карме. Я поставил перед собой задачу сделать отдельные стороны этого учения понятными для западного читателя, дополнив свои объяснения традиционным и в то же время новаторским подходом моего первого гуру, доктора Свами Гитананда Гири из Тамил Наду, Южная Индия.

*Доктор Джон Мамфорд,  
Сидней, Новый Южный Уэльс, Австралия  
1997*

## ГЛАВА 1

# КАРМА: ТВОЯ ИЛИ МОЯ? НАША!

### Космический закон



Карма — это ключ, с помощью которого мы можем организовать свою жизнь, избавив себя от бесконечных терзаний по поводу на первый взгляд необъяснимых и часто совершенно неожиданных событий, из которых соткана наша жизнь.

Кармический закон является непреложным для каждого из нас. Понимание учения о карме, впервые изложенного в индуистской и буддийской философии, подтолкнет нас к разгадке многих непостижимых тайн нашей жизни.

Альберт Эйнштейн сказал: «Бог не играет в кости со Вселенной» Эти слова станут понятными лишь в том случае, если мы проникнем в суть учения о карме (причем для этого совсем необязательно быть верующим человеком).

В учении о карме речь не идет о судьбе, фатализме и предназначении. В мире нет ничего предопределенного, но любое событие является закономерным логическим следствием уже случив-

шегося. Учение о карме примиряет фатализм и свободную волю, когда мы пытаемся проникнуть в смысл человеческого существования, и это помогает нам выработать трезвое и ответственное отношение к собственной жизни.

*Целостное учение о карме указывает причину и следствие каждого события в мире. Философское осмысление кармы дает нам надежду на то, что мы сумеем преодолеть отчаяние, и укрепляет наши силы на пути нашего самосовершенствования.*



Карма не имеет ничего общего с понятиями высшего правосудия, наказания, страдания или вины. Она также не сводится к примитивному правилу «око за око, зуб за зуб».

Учение о карме ничего не говорит о грехе, будь то первородный или какой-либо другой грех. Впрочем, за исключением того смысла, который вкладывали в это слово древние греки. В греческом языке слово «грех» означало «погрешность, промах» и употреблялось, когда стрелок не попадал в цель.

Каждому из нас, если мы, конечно, считаем своей целью самореализацию, полезно периодически оценивать, попадаем ли мы в цель или «допускаем промах».

Вот отрывок из Послания апостола Павла к галатам, который отражает основные идеи кармы, а также важнейшие духовные ориентиры всего человечества:

6:7 Не обманывайтесь: Бог поругаем не бывает, что посеет человек, то и пожнет.

6:8 Сеющий в плоть свою пожнет тление, а сеющий в дух от духа пожнет жизнь вечную.

6:9 Делая добро, да не унываем, ибо в свое время пожнем, если не ослабеем.

Послание к Галатам (6:7—9)

Я не призываю вас уверовать в то, о чем пойдет речь в этой книге. Я вообще не хочу касаться здесь вопроса о вашей вере. Я, например, не верю в божественное сотворение мира, я также не разделяю веры в духовенство и-религию. Для меня существует только два постулата, один из которых — это способность человека к альтруизму, к самопожертвованию и самоотдаче. Я верю в себя как в человека, и я верю в других людей.

Второй постулат, на который опираются мои представления, — это *всеобщие законы Универсума*, учение, берущее начало в буддийской и индуистской философии. Они указывают на объективно существующее положение вещей, не имеющее ничего общего ни с религией, ни с *церковными установлениями*. Эти законы не имеют отношения ни к религиозным институтам, ни даже к индуизму и буддизму, хотя в этих учениях и говорится о них. Итак, две вещи, в которые я верю — это *люди* и *законы Универсума*.

Главные законы Универсума называются карма и дхарма.

*Карма — это закон психологического и духовного роста, который гласит, что за каждым действием последует ответное, сопоставимое с ним действие, направленное обратно. Карма — это процесс, цель которого — обеспечить эволюцию сознания.*



Скорее всего, многие из вас знакомы с учением о карме или хотя бы слышали о нем. Я хочу доходчиво и наглядно объяс-

нить, что такое карма, и показать, какие у нас есть возможности выбора, когда мы принимаем карму как основной закон жизни.

*Дхарма — это ответственность, которую каждый из нас несет с самого рождения перед 1) обществом, 2) окружающей средой и, наконец, 3) перед самим собой.*



В индуизме считается, что дхарма (или долг) — это неизбежная составляющая жизни. Как сказал доктор Свами Питананда Гири: «Жизнь ничего нам не должна — мы уже получили жизнь в дар, и теперь именно мы должны миру и обществу».

Тот, кто тратит попусту свою жизнь, совершает духовное самоубийство — у каждого из нас есть дхарма, или долг, который обязывает нас развиваться и заниматься самосовершенствованием уже просто потому, что мы появились на этот свет!

В южноиндийской нумерологии, как учит нас доктор Свами Питананда, уже сама дата и время нашего рождения дают нам ключ к разгадке и осмыслению *дхармы марга*.

Когда мы рождаемся, у нас есть не только коллективная дхарма — долг перед всем обществом, но и своя личная дхарма, или *свадхарма*. Именно она дает объяснение нашим горестям и бедам, которые случаются с нами как следствие *неудачи при осуществлении личной свадхармы*.

Свадхарма связана с врожденной предрасположенностью человеческой психики, с индивидуальной природой человека и с тем, что именно необходимо ему для самосовершенствования. Лучше осуществлять свою личную свадхарму, чем чью-то чужую дхарму. Известно, что личностный рост происходит только тог-

да, когда человек занимается тем делом, к которому он предрасположен, так что единственным способом добиться удовлетворения и радости является осуществление своей свадхармы.

Мне бы хотелось особо подчеркнуть эту мысль, а потому в дополнение к своим словам я приведу отрывок из интервью с сэром Фрэнсисом Чичестером, который первым совершил кругосветное плавание в одиночку. В мае 1967 года он прибыл в Сиднейскую гавань, завершив последний этап своего фантастического беспрецедентного путешествия.

«Человек поступает определенным образом в соответствии со своей натурой. От судьбы не уйдешь.

Если человек не выполнит той задачи, для которой рожден, то он впадет в отчаяние и будет чувствовать себя несчастным.

Люди, которых пугает такая перспектива, должны непременно найти способ, как им осуществить свое предназначение».

*Сэр Фрэнсис Чичестер*

Я предложу вам практический подход к *отработке* вашей личной кармы, а также конкретные рекомендации по осуществлению «Девятидневной программы очистки кармы» (глава 12).

Я расскажу вам много историй, приятных и не очень. Все они будут служить чем-то вроде аллегорического руководства к действию и призваны будут повлиять на ваш умственный настрой. Начнем с рассказа о скорпионе и черепахе.

## **Скорпион и черепаха**

Скорпион и черепаха встретились на берегу реки. В каком-то смысле эта река была похожа на реку жизни: все мы ищем плот, который помог бы нам пересечь реку жизни.

Скорпион спросил черепаху: «Ты можешь перевезти меня на ту сторону на своей спине?» Черепаха посмотрела на скорпиона и сказала: «Нет! Я про вас, скорпионов, слышала. Вы импульсивные, непредсказуемые и сторонитесь общества. Наверняка ты ужалишь меня, и я утону».

А скорпион ответил: «Да что ты, милая! Сама подумай, какой смысл мне тебя жалить? Ты утонешь, и я с тобой утону, — мы оба умрем!»

Черепаха поразмыслила над тем, что сказал скорпион, и решила: действительно, ему невыгодно жалить меня, так почему бы не перевезти его на спине? «Хорошо, залезай на меня», — сказала черепаха.

Они поплыли через реку, и вдруг на полпути скорпион в самом деле ужалил черепаху. Вскоре яд начал действовать, и они стали тонуть. Они то погружались в воду, то снова выныривали. И тогда черепаха крикнула скорпиону: «Зачем ты это сделал? В этом нет никакого смысла!»

А скорпион ответил: «*В жизни вообще нет никакого смысла!*»

## Философия кармы

Это именно то, что нас всех очень интересует. Каждого из нас беспокоит вопрос о смысле жизни. Рано или поздно мы задумываемся над тем, есть ли смысл в жизни или она представляет собой абсурд?

Наверное, не все знают, что я в свое время жил и учился в Индии. Я не собираюсь учить вас тому, что на хинди называется «катаб йога», то есть йога по книгам. Хотя я и пишу книги, моя йога — это не книжная йога.

Имя, которое мне было дано в Индии, — Анандакапила.

Капила был современником Будды и основателем санкхьи, одной из шести классических школ индийской философии. Капила был человеком, который, как и Будда, сажился и размышлял о Вселенной и о жизни. Имеет ли смысл существова-



ние или оно бессмысленно? Имеет ли оно значение или в нем нет ничего значимого? В результате своих размышлений Капила разработал философскую систему, где он рассматривал законы Универсума, в том числе и карму.

Наверняка многие из вас увлекаются йогой. Так вот, санкхья и йога так же следуют одна за другой, как день и ночь, как лошадь и повозка. Санкхья — это теоретический базис, который лежит в основе практической части — йоги. Что же касается понятия кармы, то оно является основополагающим для санкхьи, индуизма и буддизма.

Устройство человеческой психики весьма загадочно. Стоит нам услышать о карме, как у нас подсознательно включается механизм самозащиты. Когда нам говорят, что «за каждым действием последует точно такое же ответное действие, направленное в противоположную сторону», нам хочется думать, что такое случается только с другими.

Правильнее было бы сказать, что каждое действие влечет за собой неизбежное следствие. Какой бы поступок мы ни совершили — в сфере мысли, эмоций или просто на физическом уровне, он обязательно вызовет ответную реакцию.

Карма — это, если угодно, психический эквивалент ньютоновской теории действия и противодействия, потому что если вы толкнете маятник в одном направлении, то он потом обязательно качнется в другую сторону. Суть учения о карме состоит в том, что любое движение мысли человека, любое его действие, совершенное во внешнем мире, обернется неизбежными последствиями.

*Карма подобна третьему закону Ньютона в физике: «Когда один объект действует с силой на другой, то другой действует с той же силой, но в противоположном направлении на первый»*



Можно привести и более формальное определение третьего закона Ньютона:

«Силы взаимодействия двух тел равны по модулю и направлены в противоположные стороны».

*Законы Ньютона, 1687*

Первый и второй законы Ньютона также выражают принципы духовного роста:

1. **Всякое тело находится в состоянии покоя или равномерного прямолинейного движения, пока на него действует сила извне.** (Перевод: «Если вы будете продолжать жить так же, как прежде, то с вами будет происходить то же самое, что происходило все то время. Кто-то заметил, что если представить себе ситуацию наоборот, получится очень забавное определение умопомешательства».)

2. **Ускорение прямо пропорционально приложенной силе и действует в направлении приложения силы.** (Перевод: «Бог помогает тем, кто помогает себе сам», и поэтому стоит признать, что «если ты не можешь победить кого-то, лучше присоединись к нему», или, как теперь говорят, «вливайся!»).

Все нам кажется, что когда речь идет о *карме*, это всегда относится к кому-то другому. И мы очень редко думаем о том, в какой степени это касается нас самих. По крайней мере, я предпочитаю об этом не думать. К сожалению, в силу воспитания мне тоже часто кажется, что речь идет о чужой карме — так работает автоматический механизм проекции.

Представьте себе двух парней, которые много выпили. И вот, когда дело идет к полуночи, один из них говорит друго-

му: «Ты слишком пьян, чтобы вести машину, — я смотрю на тебя, у тебя даже лицо расплывается!» Психологи называют это явление проекцией.

Вот и у нас такое же отношение, одним словом, карма всегда кажется чьей-то чужой. Известно, например, что когда вы говорите с людьми о своих проблемах, половине просто неинтересно, а половина радуется, что все это происходит не с ними. Поэтому, когда вы жалуетесь, вы на самом деле попусту тратите время.

*Для большинства из нас карма — это то, что случается с кем-то другим.*



Дело в том, что карма — это универсальный закон. Он представляет собой удивительное хитросплетение из бесконечных цепочек действий и их следствий, стимулов и реакций. Жизнь каждого из нас вплетена в этот узор.

## О чем эта книга?

Попробуем разобраться в учении о карме более подробно, рассматривая ее как можно ближе к традиционному толкованию, а также рассказать о Бхагавад-Гите — руководстве по карма йоге.

Я постарался собрать здесь практические методики, подходящие для европейцев, поэтому каждая глава будет заканчиваться упражнением по работе с кармой. Последняя глава книги посвящена тому, как очистить вашу личную карму.

Хотелось бы сказать несколько слов о различных упражнениях по преобразованию кармы, приведенных в конце каждой главы. Они могут иметь очень сильный эффект, если пользо-

ваться ими индивидуально и серьезно работать с ними. В их основе лежат тесты на *жизненные сценарии*, много лет назад разработанные в рамках концепции транзакционного анализа под руководством доктора Эрика Берна. Тогда, в семидесятые годы, я был в числе первой группы австралийцев, которые под эгидой Отдела общественного здоровья тренировались в рамках методик гештальт-психологии и транзакционного анализа.

Я коренным образом переработал тест на жизненные сценарии и превратил его в действенное средство индивидуальной психотерапии. Затем, в течение многих лет я на практике проверял те методики, которые мне удалось разработать. Многие из них включены в эту книгу, и, я надеюсь, вам удастся воспользоваться ими.

Я очень советую вам после прочтения каждой главы выполнить все упражнения, имея при себе карандаш и ластик; это очень действенный метод, который поможет вам заглянуть поглубже в себя и увидеть свой внутренний мир в истинном свете.

В последней главе я научу вас процедуре, которая называется *карма шакти крия*. Эта девятидневная процедура помогает избавиться от определенных видов кармы. Мой первый гуру, доктор Свами Гитананда Гири, научил меня этому в 1958 году.

И в самом конце книги, в заключение, я кратко расскажу о том, к чему в принципе могут привести эти знания и как они способны изменить вашу жизнь.

## Фабрика обработки кармы:

### сборочный конвейер № 1

#### «Кто я?»

Самый главный вопрос, задаваемый в Веданте, — это «Ко Хам», или «Кто я?». Свами Гитананда очень любил рассказывать историю о Бодхисаттве, который приехал в Китай и основал там школы, позднее ставшие известными даже в Японии как школы Дзен, — и он часто говорил, что санскритское «*Ко Хам*» превратилось в дзен буддизме в «*Коан*»

Коан — это головоломка в форме вопроса, разгадать которую можно только выйдя за пределы обычной логики. Например: «какой получается звук от хлопка одной ладонью?»

Китайский император пригласил Бодхисаттву к себе во дворец и спросил его: «Кто ты?»

«Не имею ни малейшего понятия», — ответил Бодхисаттва и быстро вышел. Говорят, что Бодхисаттва провел следующие двадцать лет, размышляя над вопросом «Ко Хам»

И вот теперь я предлагаю вам взять карандаш и очень серьезно поработать над вопросом «Ко Хам», то есть «Кто я?», постаравшись избежать как псевдорелигиозного, так и формального подхода.

«*Кто я?*» — это не вопрос современной анкеты, на который можно ответить, исписав страницу словами типа: «Я дитя Бога, божественность заложена в меня, я продолжаю становиться все более чутким и сочувствующим в результате того, что в прошлом воплощении я был Наполеоном» или чего-нибудь в том же духе.

«*Кто я?*» — это не тот вопрос, на который нужно давать анкетные, формальные сведения о себе, например: «Я родился в

1936 году в Нью-Йоркском роддоме. Рост 180 см; у меня черные волосы, карие глаза и вставная челюсть». Такие данные ничего не говорят ни о вашей личности, ни о ваших чувствах, надеждах, предпочтениях и взглядах на жизнь.

Посмотрите, какие искренние и открытые ответы на этот вопрос я получил от пациентов за годы моей работы в Консультационном центре Роуз Бэй.

Опишите себя: *«Я женщина, для которой важна карьера. Я неженственная, ненавижу семейные дела, но все же я хорошая хозяйка. Ценю честность и реалистичность, предпочитаю откровенность. Я ничто, постепенно превращающееся в нечто. Я люблю веселье и не хочу психологически взрослеть».*

Женщина, 38 лет, замужем, имеет троих детей, специалист по оформлению интерьеров.

Опишите себя: *«Худой, хрупкий, запуганный, ведомый. Я вижу свой потенциал, но мои силы подобны соку, вытекающему из умирающего растения. Мама говорила мне, что чуть не умерла, когда рожала меня. Я всегда чувствовал себя виноватым за то, что родился на свет».*

Мужчина, 28 лет, работает уборщиком на предприятии, страдает от депрессии и боязни общества.

Обратите внимание, какое сочувствие вызывают *настоящие, искренние* переживания *реальных* людей!

Нам совершенно неважно, какого возраста эти люди или чем они занимаются — такие биографические данные становятся совершенно незначительными по сравнению с той откровенностью и смелостью самооценок, которые дают эти люди.

Так что возьмите чистый лист, серьезно подумайте и напишите, *кто вы*. Люди часто умирают, так и не поняв за всю жизнь, кто они, а потом становится уже слишком поздно!

*Сократ сказал: «Стоит ли  
жить, если не осмысливать свою  
жизнь»*



## Сборочный конвейер № 1: процесс 1

*«Кто я?»*

Опишите себя:





### *Подумайте об этом*

«Не бывает случайностей; часто то, что кажется нам пустяковым событием, вытекает из самой глубины источника нашей судьбы».

*Фридрих Шиллер, 1759—1805*

## ГЛАВА 2

# ЧТО ТАКОЕ КАРМА?

### Карма: что это значит?



Вернемся к карме. Это слово происходит от санскритского корня «кри». Существительное, образованное от этого корня, звучит как «карман». В санскрите это слово буквально означает «ритуал», «действие», «слово», «представление», или «церемония». *Церемония* здесь, пожалуй, самое подходящее понятие.

Английское слово «церемония» (обряд, ритуал) происходит от санскритского корня «кри». И «церемония» и «карма» — это слова одного происхождения, так что этимологически слово «церемония» должно было бы звучать как «кармамония»

Церковная месса — это пример такой церемонии (обряд, ритуала), которая фактически является кармамонией. Учение о карме гласит, что у каждого действия есть неизбежное последствие, а ведь любая, правильно организованная церемония состоит из определенной последовательности действий, которые ведут к неизбежному результату.

Именно в этом и заключается настоящий смысл обряда (ритуала), пуджи и богослужения

вообще. Первой целью ритуальных церемоний во всех религиях и всех системах внутреннего самосовершенствования зачастую является изменение кармы. Вторая цель ритуала или обряда состоит в том, чтобы изменить состояние вашего сознания, переориентировать его от светских мыслей к сокровитному, мистическому смыслу. Это помогает человеку встать на путь духовного роста. Здесь уместно привести отрывок из моей книги «Как достичь просветления с помощью тантры» (Сэйнт Пол: Ллевеллин Пабликешнз, 1987):

Слова «обряд, ритуал» (англ. rite) и «правильный» (англ. right) — семантические родственники. Глубинный смысл и назначение ритуальной церемонии легче понять, если иметь в виду, что английское слово «ритуал» (ritual, rite) этимологически происходит от санскритского префикса RI: «утекать». Ценность правильно проведенной церемонии в том, чтобы выполнение определенной последовательности действий закономерно привело к благотворному результату, например к просветлению.

От корня «кри» происходит также слово *крिया*. Оно дало название технике, которой обучают людей в моей школе. Крिया и карма происходят от единого корня. Слово «крिया» происходит от санскритского корня *кри*, так что этимологически можно проследить связь английского слова «творческий» (creative) со словом «крिया». Как правило, под понятием «крिया» понимают технику или действие, а английский язык знакомит нас с однокоренным понятием творчества.

Все это свидетельствует о том, что благодаря карме, или кармическому закону, наша жизнь может превратиться в творческий процесс перехода от рождения до самой смерти. На самом деле карма — это не судьба, это скорее свободная воля, и в каком-то смысле она целиком зависит от нас. Это очень тонкое понятие, и правильнее всего представить кармический закон именно как процесс.

## Механизм или процесс?

Возможно, кое-кого заинтересуют тонкости английского языка. Дело в том, что в свое время я поступил в колледж, чтобы получить степень в области одной прикладной дисциплины. Руководство колледжа было озабочено тем, что научная степень часто присуждается весьма неграмотным людям, которым порой бывает трудно даже составить толковый технический отчет. И вот на нашем факультете был введен курс по обучению специальной терминологии.

Так вот, за время обучения мы, например, хорошо усвоили разницу между понятиями «процесс» и «механизм». Это совсем не одно и то же, и если вернуться теперь к понятию «карма», то его можно охарактеризовать скорее не как механизм, а как *процесс*.

Разница между *механизмом* и *процессом* состоит в том, что любой *механизм существует в трехмерном пространстве и во времени*. Механизм — это нечто осязаемое, его можно представить как конкретный объект, часто состоящий из нескольких частей. Например, шприц для инъекций — это механизм, вводящий жидкость в тело.

Что касается процесса, то это *последовательность действий*, приводящих к достижению конечного или частичного результата. Процесс — это нечто невещественное, то, что нельзя потрогать, так как он состоит из ряда последовательных действий. Например, зевание — это *процесс*.

Важно понять, что карма тоже не что иное, как *процесс*. Если представить себе процесс зевания как определенную последовательность действий, то в конечном итоге можно будет говорить о результате, который, собственно, и выражается в зевке. При этом понятно, что невозможно, например, потрогать то, что происходит во время зевания, поскольку это — *процесс*. Так вот, *карма* — это тоже процесс.

## Философия индуизма

В индуистской философии было подмечено, что если бы жизнь имела хоть какой-то смысл, если бы человек был властен над своей судьбой и нес бы ответственность за самого себя, тогда нам был бы время от времени замечен неуловимый процесс осуществления кармы.

*Учение о карме позволяет нам распознавать, каким образом любое действие влечет за собой определенные последствия, имеющие прямое воздействие на судьбу человека. Это несколько более сложное выражение схемы, принятой в европейской психологии: «Стимул — черный ящик — реакция».*

*Сборник Чакра и Кундалини*



## Типы кармы

Авторы традиционных учений предшествующих веков (в том числе индуистский реформатор Шанкачарья, творивший в восьмом веке нашей эры) подразделяли карму на три основных типа. Каждый из них, в свою очередь, делится на более мелкие подтипы, но три основных типа кармы являются наиболее важными для понимания кармического закона.

Это: *сабиджа карма, агами карма и прарабдха карма.*

Первый тип кармы также иногда называют *санчит карма*. Но я предпочитаю называть ее сабиджа карма, потому что в смысловом отношении это название, на мой взгляд, гораздо глубже.

Префикс «Са» в санскрите означает «с», а «Биджа» — «семя». Сабиджа карма — это то, с чем мы родились, что досталось нам от наших предыдущих жизней.

*Семена судьбы, сохранившиеся  
от предыдущих жизней, но еще не  
начавшие прорасти... они еще  
не стали ростками, не окрепли и  
еще не превратились в урожай  
жизни.*

*Генрих Циммер,  
Философские учения Индии*



Как я уже говорил, в мои намерения не входит менять систему вашей веры. Вы можете соглашаться или не соглашаться с идеей жизни после жизни, бесконечного цикла рождений, смертей и новых рождений. Верите вы в это или нет — не так уж важно, это практически ни на что не влияет.

Половина населения земли верит в идею сансары — в вечное перерождение, цикл жизни и смерти. Буддисты, индуисты и представители разных направлений буддизма, индуизма и эзотерических учений Востока *сходятся в этом вопросе*. Следовательно, реинкарнация стала распространенной идеей, которую разделяет половина населения планеты.

Я хочу обратить ваше внимание на то, что это понятие также содержит в себе исключительно важный эзотерический смысл. Попробуем разобрать здесь один из аспектов эзотерического учения о *жизни после жизни*.

*Благодаря реинкарнации, которая осуществляется в бесконечных витках перерождений, возникает единый социальный образ мышления, носителем которого является каждый из нас. Появление каждой мысли — это рождение, а прекращение мысли — это смерть. Таким образом, из наших мыслей образуются вечно повторяющиеся смысловые цепочки.*



Йог освобождается от бесконечной череды перерождений, жертвуя мышлением ради существования.

*Йога — это прерывание колебаний (мыслей) мозгового вещества.  
Патанджали, Йога Сутра*



Одна из задач учения о карме — показать, что не существует такого понятия, как *неудавшаяся жизнь*.

*Жизнь — это аспирантура, условием поступления в которую является свидетельство о рождении; выпускники получают свидетельство о смерти. Следовательно, в школе жизни нет НЕУДАЧНИКОВ.*

*Анандакапила*



*а воровозмущен  
есть?*

## **Фабрика обработки кармы: сборочный конвейер № 2**

*Какие чувства и мысли вызывает у вас  
факт вашего рождения?*

*Какое ваше самое раннее воспоминание  
из детства?*

Чтобы понять, как работает карма в нашей жизни, надо в первую очередь определить, каким образом наше прошлое влияет на то, что происходит с нами в настоящем.

В «Словаре психологических терминов» Дж. П. Чаплина мы находим определение памяти как «функции, которая отвечает за проживание предыдущего опыта». Это прекрасное определение, которое поможет вам правильно понять упражнения по преобразованию кармы, приведенные в этой книге.

Когда мы говорим о преобразовании кармы, это означает, что речь идет об агами карме. Именно с ее помощью нам удастся понять, как «костлявая рука прошлого» тянется в наш *сегодняшний* день, душа наши творческие жизненные проявления.

У древних греков над входом в здание Дельфийского оракула была выбита надпись: «Познай самого себя!», за ней следовала менее известная сентенция: «Все хорошо в меру». В этих двух утверждениях в общем виде выражены все кармические и ахармические законы относительно того, как следует жить, будь то на Востоке или на Западе.

Теперь я предлагаю вам записать вкратце то, что вам известно о вашем рождении, а также самое раннее детское воспоминание, сохранившееся в вашей памяти.

Предлагаемые здесь методы не имеют ничего общего с преступными техниками под названием «Синдром ложной памяти», которые практиковались группой рьяных психоте-



рапевтов и недавно привели к трагедии. Это также не имеет ничего общего с сектантскими приемами, с помощью которых подозрительные личности пытаются заманить вас в свои сети на каждом углу. Как сказал один начальник полиции: «Если бы каждой секте в самом деле удавалось распространять свое влияние, Америка уже давно бы превратилась в огромное кладбище!»

Итак, я предлагаю вам принять участие в этом упражнении, основанном исключительно на здравом смысле.

Для примера приведем отрывки из моих записей.

Что вы знаете о своем рождении и что чувствуете по этому поводу?

*«Мама сказала, что поблизости не было ни врача, ни акушерки, и в ожидании помощи она пыталась всеми силами оттянуть начало родов; в конце концов она не смогла больше терпеть, и ей пришлось рожать самой. В результате я ужасно боюсь воды и до сих пор не могу заставить себя погрузиться в воду с головой. В общем, у меня довольно неприятные ощущения от моего рождения, к тому же мама часто рассказывала мне, что как раз в это время умирал мой старший брат».*

Девушка, 18 лет, студентка.

Какое ваше самое раннее детское воспоминание?

*«Как я играю на улице. Мне около четырех лет, и меня задирают и дразнят австралийские дети, потому что я плохо говорю по-английски, а мои родители — итальяшки».*

Мужчина, 40 лет, женат, имеет троих детей,  
строитель.

Какое ваше самое раннее детское воспоминание?

*«Окна со старыми грязными стеклами и деревянный пол — мне тогда было года четыре. Помню, как в пять лет я ел черствые бутерброды в детском саду; а в семь лет я сломал ногу и чувствовал себя очень виноватым, потому что это доставило маме много хлопот».*

Мужчина, 24 года, служащий, в депрессии.

Упражнения, которые я привожу здесь, — *кармические каталогизаторы*. Вы получите от них ровно столько, сколько вложите. На следующей странице вам предлагается прямо в книге письменно ответить на вопросы.

**Сборочный конвейер № 2: процесс 1**

*Что вы знаете о своем рождении и что чувствуете по этому поводу?*

**Сборочный конвейер № 2: процесс 2**

*Какое ваше самое раннее детское воспоминание?*



### *Подумайте об этом*

«Есть только три события в жизни человека: рождение, жизнь и смерть: он не помнит, как родился, умирает в муках и не успевает жить».

*Жан де ля Брюиер, 1654—1696*

## ГЛАВА 3

# САБИДЖА КАРМА

### Как закладывается карма



Сабиджа карму мы приобретаем из своей прежней жизни. Уверю вас, что по крайней мере одна прежняя жизнь у вас уже была... и длилась она около 9 месяцев. Она началась в момент зачатия и кончилась, когда вы родились. Она называлась внутриутробной жизнью. Так вот, пока вы купались в околородных водах, определялась ваша сабиджа карма.

Сабиджа карма состоит из событий, которые вы пережили, находясь в материнском чреве. Их последствия скажутся на вашей жизни после рождения. Это значит, что в момент рождения семена кармы уже внутри вас, и позднее эти семена могут прорасти, а могут и не прорасти. То есть в каждом из нас заложена сабиджа карма, которая может повлиять на нашу жизнь в любой момент. Я расскажу вам, как это происходит, согласно учениям индуизма и буддизма.

Наша предыдущая жизнь — от зачатия до рождения — представляет собой полный цикл: зарождение живого существа, жизнь и смерть. Поэтому,

когда в конце перинатального периода плод появляется на свет, это то же самое, что смерть для живого существа.

Момент рождения является для плода смертью по отношению к периоду внутриутробного развития. Но именно в течение этих девяти месяцев (а в соответствии с традиционными индуистскими представлениями — в течение всех предыдущих жизней) закладывается карма, и современная западная психология все чаще приходит к тем же самым выводам.

*Если время беременности разбить на три трехмесячных этапа, то они будут аналогичны трем периодам — сеvu, выращиванию и сбору урожая — в земледелии; уже в перинатальный период начинает работать кармический закон.*



Английский поэт 19 века Сэмюэл Тэйлор Колридж заметил:

За те девять месяцев жизни, что предшествуют рождению человека, с ним, возможно, происходят намного более интересные и значимые события, чем за следующие десять лет.

Перинатальный период — это полный цикл, состоящий из рождения (зачатие), юности (первые три месяца жизни эмбриона), зрелости (вторые три месяца, превращение эмбриона в плод, развитие пяти органов чувств и половая дифференциация) и, в конце концов, старости с приближающейся смертью (третий трехмесячный этап, заканчивающийся рождением).

Биолог Лайэлл Уотсон пишет в своей книге «За гранью сверхприроды» (Нью-Йорк: Бэнтам, 1988): «Ребенок знает, что ему предстоит родиться, так же как мы знаем, что мы должны

будем умереть! Рождение для ребенка равносильно смерти для нас».

Дальше он пишет: «Самым захватывающим путешествием в жизни каждого из нас наверняка было путешествие по родовым путям; причем мы двигались с такой силой, что вполне могли бы сломать палец акушерке».

В индийской традиции, как и в традициях многих древних культур, принято считать, что на психику плода может сильно повлиять эмоциональное состояние его матери: об этом говорит современное учение Розенкрейцеров. Кроме того, все, что происходит с ребенком на психическом и физиологическом уровне до момента рождения, является прообразом последующих событий его сознательной жизни.

Уже в 1948 году «Журнал экспериментальной психологии» подтвердил, что в пять месяцев плод умеет различать звуки разной громкости и высоты. Современные технические возможности позволяют внедрять в матку беременной женщины миниатюрные микрофоны, благодаря чему становится ясно, что плод находится буквально в подводной «студии звукозаписи» с прекрасной акустикой.

## Как прорастают семена кармы

Итак, семена кармы посеяны в нас уже к моменту рождения. Как же они прорастают?

Если посеять семена в пустыне, они вряд ли прорастут. Единственный способ прорастить зерно — это обеспечить его водой. Сабиджа карма внутри каждого из нас похожа на зерно, а вода, которая помогает ему прорасти, — это *переживание*.

Иногда кое-что становится нам известно о нашей сабиджа карме, но всего мы знать не можем. Никому не дано знать, в чем в точности состоит его сабиджа карма. Эта карма может начать проявляться как во время рождения, так и после него.



*Можно считать сабиджа карму психическим эквивалентом генетики или того, что от природы заложено в человеке. Сабиджа карма также имеет что-то общее с наукой о врожденных дефектах, т. е. она связана с теми признаками, которые закладываются еще в перинатальном периоде и продолжают оказывать влияние на всю нашу дальнейшую жизнь.*



Слово «тератогенный» (порождающий уродства) образовано от греческого корня «терас», первоначально означавшего «предзнаменование, знак, знамение». Считалось, что этот знак несет в себе некую информацию о нашем рождении или жизни, которую посылает нам Космос. В некотором смысле сабиджа карма — это тоже знак, предопределяющий наше будущее; и все зависит от того, сможем ли мы его правильно понять.

Сабиджа карма может проявиться в любую минуту вашей жизни. Это произойдет, если какое-то событие напомнит вам ситуацию, пережитую вами в утробе матери или в момент рождения. В эту минуту на вас могут нахлынуть самые разные чувства и ощущения, всплывшие из неведомых глубин подсознания.

Мой гуру Свами Гитананда много рассказывал о сабиджа карме и о том, как можно дать ей выход. Мы должны помнить, что эту карму несет в себе каждый из нас; и чтобы «спровоцировать» ее, достаточно просто определенного стечения обстоятельств; это может произойти в любой момент.

## Отчаявшаяся пациентка

А теперь я предлагаю вашему вниманию одну историю.

Много лет назад ко мне на консультацию пришла молодая женщина в очень подавленном состоянии. Она бросила мужа и связалась с парнем, чья дхарма, видимо, проявлялась в страхе перед людьми; мы называем таких людей психопатами. Он был наркоманом, «зарабатывал» себе и ей на жизнь воровством и подбивал ее на то же.

Мы долго разговаривали с ней, и за это время она рассказала мне о своей жизни. Она была первым ребенком у матери, к тому же очень поздним, поэтому роды проходили тяжело. Девочка появилась на свет только на третий день после начала родов, и все это время жизнь матери и дочки буквально висела на волоске, поскольку ребенок застрял при прохождении родовых путей.

Когда девочке было два года, отец оставил семью. Еще через два года мать заперла свою четырехлетнюю дочь и ее трехлетнего брата в доме и ушла, и с тех пор ее никто не видел. Четыре дня дети бродили по дому, безуспешно пытаясь выбраться, стучали в окна, залезали на мебель, пытаясь найти хоть немного воды и еды, чтобы выжить. В конце концов сосед услышал их крики, разбил окно и вытащил детей. Потом их отдали в приют, где они и выросли.

Когда девушке было восемнадцать или девятнадцать лет, она вышла замуж по любви. Муж очень любил ее, но он был ответственным и деловым человеком, очень серьезно относился к работе и не мог проводить с женой много времени.

## Те, кто «врываються», и те, кто «вырываются»

А теперь небольшой комментарий для тех, кто увлекается психологией. Около трех лет назад специалисты, работавшие с малолетними преступниками в США, пришли к интересной

мысли. Они провели опрос и выяснили, что таких детей можно условно поделить на тех, кто предпочитает «вырваться», и тех, кто привык «вырываться». И каждый из нас в той или иной степени относится к одной из этих категорий. Либо мы стремимся попадать в разные места или ситуации, либо, наоборот, избегаем этого.

Получается, что если человек вырос в семье, где он всегда чувствовал себя неуместным, лишним и чужим, то он всю жизнь будет пытаться проникать в любые коллективы и участвовать в любых возможных мероприятиях.

А если у ребенка были строгие и требовательные родители, которые во всем его ограничивали, наверняка, став подростком, он часто убегал из дома; он также будет идти по жизни, не признавая традиций, сметая все на своем пути и пытаясь отовсюду вырваться: бросить семью, уйти с работы и т. д.

Итак, в большей или меньшей степени все мы делимся на тех, кто «вырывается», и тех, кто «вырывается». Люди, которые слишком тяготеют к какой-то одной из этих крайностей, уже в детстве становятся преступниками или правонарушителями. Одни из них вламываются в дома и грабят их, угоняют машины, а другие убегают из дома или из школы, пытаясь вырваться.

## **Снова об отчаявшейся пациентке**

Мы видим, какую сабиджа карму приобрела девушка при рождении. И поэтому мы можем сказать, что она из тех, кто предпочитает отовсюду вырваться. Ей пришлось убежать от мужа, потому что длительное пребывание в одиночестве в пустой квартире оживило воспоминание о том, как она в четыре года была заперта в доме, брошенная матерью; к тому же еще раньше она была брошена отцом; не говоря уже о том ощущении, которое она испытала при рождении, когда оказалась фактически запертой в материнской утробе.

Во время нашей последней встречи мы снова обсудили многие беспокоившие ее проблемы, но я никак не мог предвидеть того, что должно было случиться, а вскоре и произошло. У нее и раньше случались размолвки с ее любовником-вором, который постоянно летал из одного штата в другой, употреблял наркотики и врвался куда угодно, где только появлялась возможность добыть деньги. В тот последний раз они сильно поссорились, и он решил бросить ее. Однако он не только оставил ее одну, но и закрыл дверь снаружи, так что она оказалась заперта одна в квартире.

Потом пришли полицейские и стучали в дверь, но девушка была напугана и не отвечала. Часа не прошло после их ухода, как она засунула голову в духовку, включила газ и отравилась. Вот как проявилась сабиджа карма: вдруг моя пациентка оказалась снова в материнской утробе, снова одна в доме, брошенная и запертая. Ее переполняло желание вырваться; к этому стремилось все ее существо. И она совершила самый главный прорыв — будем надеяться, что хотя бы после этого ей стало легче.

## **Можно ли узнать свою сабиджа карму?**

Сабиджа карма заложена в каждом из нас. В одном случае она повлечет за собой определенные события, в другом — нет. Но это никогда нельзя сказать заранее, потому что никогда нельзя знать, какова наша сабиджа карма. У большинства из нас сабиджа карма проявляется в виде смертельной болезни — а это, как мы знаем, только вопрос времени и обстоятельств. В подходящих условиях зерно кармы, с которой мы рождаемся, обязательно прорастет. Таков закон кармы.

## Фабрика обработки кармы: сборочный конвейер № 3

*Какой вам вспоминается ваша мать?  
Какие ее слова вам больше всего запомни-  
лись и каким было ее отношение к жизни?*

Эти упражнения должны помочь выйти наружу бессознательному, спрятанному в самых дальних уголках вашей души. Бессознательное связано с тем, как вы ощущали себя в *материнском теле*. За ним стоит образ плодородной почвы, из которой семена вашей кармы получают питательные вещества и прорастают. Вот что пишут некоторые люди:

Какой вам вспоминается ваша мать?

*«Нервная, усталая, разведенная, не может обходиться без приема таблеток. Дважды была замужем. Она пыталась быть хорошей матерью, помогая мне получить все, что я хотел. Она возлагала на меня свои самые большие надежды. После того как мне исполнилось 15 лет, я старался избегать ее».*

Мужчина, 22 года, бармен, холост.

Какой вам вспоминается ваша мать?

*«Она была толстая, и другие дети всегда дразнили меня за то, что у меня такая толстая мама. Немного отрешенная, с мечтательными глазами; не любила, когда к ней прикасаются; эмоциональная; боялась моего отца; придерживалась традиционных взглядов».*

Мужчина, уборщик на производстве.

Какие ее слова вам больше всего запомнились и каким было ее отношение к жизни?

*«Ты неудачник, и тебе надо будет очень потрудиться, чтобы чего-то достичь. Срочно принимайся за работу! Да проснись же, наконец!»*

Мужчина, уборщик на производстве.

Какие ее слова вам больше всего запомнились и каким было ее отношение к жизни?

*«Когда у меня началась первая менструация, она сказала мне: теперь это будет случаться раз в месяц. Держись подальше от мальчиков, а не то попадешь в беду! Смотри не запачкайся! А вообще ты уродина, так что все равно никто на тебя не позарится».*

Женщина, 27 лет, не замужем, живет на психиатрическое пособие.

Возможно, эти примеры вам покажутся довольно пессимистическими. Это потому, что люди искренне ответили на предложенные вопросы. Когда хочешь разобраться в себе, не стоит наводить глянец ради того, чтобы все выглядело прилично. Но, с другой стороны, не у всех такие тяжелые воспоминания, как эти.

Подумайте об этом, прежде чем приступить к упражнению.

**Сборочный конвейер № 3: процесс 1**

*Какой вам вспоминается ваша мать?*

## **Сборочный конвейер № 3: процесс 2**

*Какие ее слова вам больше всего  
запомнились и каким было ее отношение  
к жизни?*





### *Подумайте об этом*

Любопытно, что каждый из нас, возможно, выбирал свою будущую маму совершенно осознанно, еще до зачатия, и в соответствии с совершенно определенными критериями.

## ГЛАВА 4

# АГАМИ КАРМА

### Как накапливается агами карма



Поднимемся на ступеньку выше. Согласно учению Шанкачарья, второй из трех основных типов кармы называется агами карма.

Агами карму мы старательно набираем с самого рождения. Мы накапливаем ее с каждым днем нашей жизни, и складывается она из последствий всего, что мы делаем. Собранные семена пока не проросли, но это может случиться в любую минуту.

*Действия на душевном и физическом плане, которые человек совершает в настоящем, но плоды которых созреют в будущем.*

*Словарь Рамакришна-Веданты*



## Как прорастает агами карма

Мне представляется, что к девяти годам (у католиков считается, что к семи) фундамент нашей агами кармы уже набран, и нам остается только надстраивать ее. В какой-то момент наша карма может получить необходимый стимул (его можно сравнить с тем, как удобряют семена), после чего она начнет проявляться. То есть, проще говоря, все события в нашей жизни являются примерами агами кармы. Теоретически легче понять происхождение агами кармы, чем происхождение сабиджа кармы.

*Это те семена, которые накапливались бы и хранились, если бы человеку пришлось идти по тропе собственной жизни, не представляя, каковы ее основы, одним словом, речь идет об еще не сформированной судьбе.*

*Генрих Циммер,  
Философии Индии.*



Много лет назад мне и доктору Свами Гитананде пришло в голову, как схематически изобразить Принцип колес («шестеренок») кармы и то, как они взаимодействуют между собой (см. стр. 54). На рисунке показано, как событие, произошедшее с человеком в возрасте шести лет (агами карма), приводит в движение шестеренки кармических часов. Последствие того или иного события (или прарабдха карма) наступит с неизбежностью, но достигнуть нас оно может еще очень нескоро — скажем, в 81 год.

Изучая диаграмму, следует иметь в виду, что, согласно индийской нумерологии, наши личные кармические приливы и

отливы происходят в пределах постоянно повторяющихся девятилетних циклов, начиная с рождения. Каждая карма юга длится девять лет. Юга означает «цикл», значит, карма юга буквально переводится как «кармический цикл»

Свами разработал способ, с помощью которого можно определять, в какой фазе девятилетнего цикла человек находится в данный момент. В индийской нумерологии число 9 находится под влиянием воинственной планеты Марс. В санскрите для него имеется эвфемизм мангала, что означает «благоприятный».

Системе южной индийской нумерологии, которую преподает Свами, обучают в Сиднее, Австралия, с разрешения Философского общества янтра.

С помощью этого метода можно вычислять кармические циклы не только для людей, но и для бизнеса и даже для целых наций. Если в этом получше разобраться, становится ясно, что неудачная комбинация кармических этапов Соединенных Штатов и президента Джона Ф. Кеннеди в год его убийства сделала эту трагедию практически неизбежной. Такие циклы карма юги можно просчитать с точностью до года, месяца, дня, а то и часа.

*Великое событие часто отбрасывает  
вперед себя тень; так сегодняшний день  
вступает в день завтрашний.*

*Сэмюел Тэйлор Колридж, 1800*



В 1963 году — год смерти президента Кеннеди — Соединенные Штаты находились в таком цикле карма юги, который знаменует самые тяжкие испытания. При таком пагубном влиянии небрежное отношение к мелочам может привести к бедствию (англ.

dis-aster — последствие плохого расположения звезд). Это влияние было особенно сильным во второй половине ноября, когда для всей нации были характерны упадочнические настроения и разочарование в тех, кто находился тогда у власти. 22 ноября это влияние достигло своего пика, что вылилось в недовольство политическими событиями и в ощущение близкой трагедии.

К сожалению, человек, который сказал: «Мы не позволим нашим страхам взять верх над нашими надеждами», находился в то время под еще более неблагоприятным влиянием, которое было усилено циклом его страны и наконец перешло через край. Джон Ф. Кеннеди не знал, что в 1963 году он переживал кармический цикл завершения — когда нужно подвести итоги, познать горькие и сладкие плоды и подготовиться к началу нового этапа.

22 ноября — самая неблагоприятная часть кармического цикла Кеннеди — пришлось на пик негативных кармических влияний, связанных с политическим дисбалансом в США.

Эта трагедия, которая потрясла весь мир, была практически неизбежна. Гибель одного из, пожалуй, самых любимых президентов Америки никого не оставила равнодушным. Джон Ф. Кеннеди присоединился к веренице жертв кармы и дхармы наряду с Махатмой Ганди, Мартином Лютером Кингом, Дж. Дагом Хаммаршельдом и премьер-министром Израиля, Ицхаком Рабином, не говоря о других.

*Мы не можем выбирать форму  
нашей судьбы. Но каждый из нас  
наполняет ее чем-то своим.*

*Даг Хаммаршельд*



К счастью, такие неподвластные нашей воли совпадения происходят редко, и, даже если мы не всегда понимаем причи-

ны подобных событий, тем не менее они все равно происходят в силу кармических и дхармических предпосылок.

Определяя периоды трагедий и бедствий в истории человечества, не нужно забывать, что эти события производят в каждом из нас душевную бурю, вызывая отклик в душе всех людей. В наиболее благоприятном случае они могут привести к ускорению духовного роста всего человечества.

### Циклический закон карма юги

Слова Иезекииля «казалось, будто колесо находилось в колесе» наводят нас на печальную мысль, что часто мы всего лишь «мелкие шестеренки» во вселенских часах кармы.

На рисунке хорошо видно, что каждая шестеренка вращает следующую, а та, в свою очередь, еще одну. Именно таким образом в судьбе закладываются события будущего.

Абсолютно все, что происходит с нами на физическом, духовном или эмоциональном уровне, обязательно имеет определенные последствия, которые тоже вращают «колесо фортуны». Так выстраивается наша судьба.

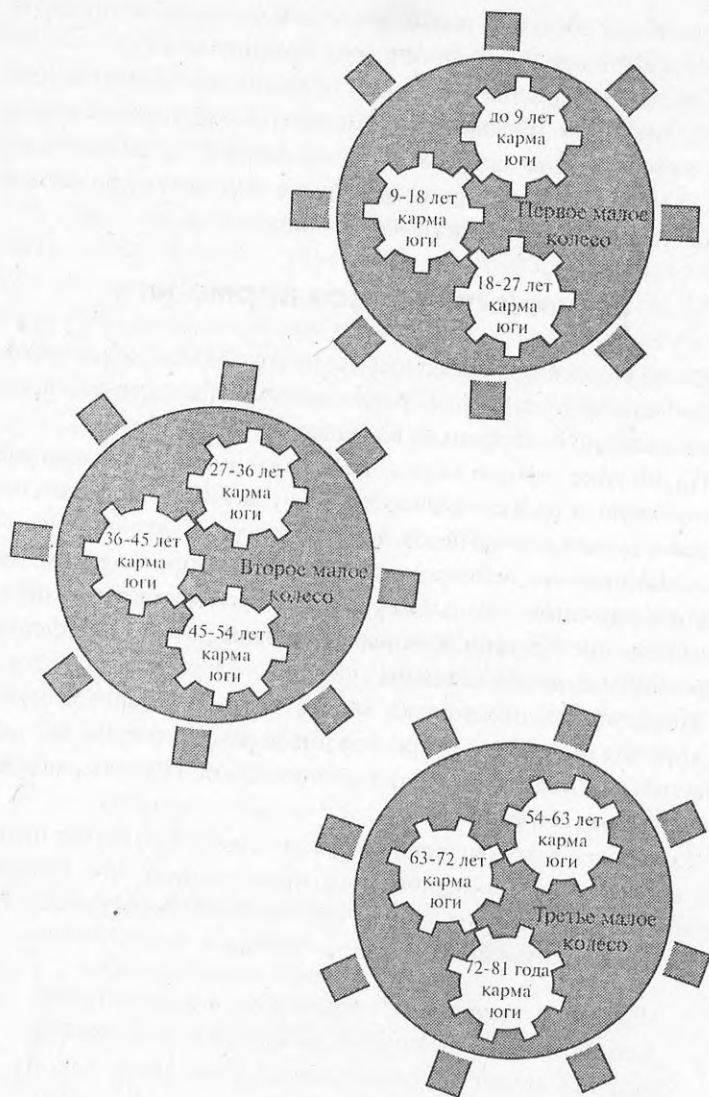
Попытайтесь настроиться на то, что нарисовано здесь, и вскоре для вас словно откроется новое измерение. Вы осознаете, что настоящее сложилось из прошлого, а будущее рождается именно сейчас!

Еще более захватывающая перспектива открывается нашему мысленному взору, когда мы представляем, что будущее приходит из прошлого, а затем растворяется в настоящем. Великий немецкий философ Ницше сказал:

«Наша судьба управляет всеми нашими поступками, даже когда мы об этом не догадываемся; и именно будущее делает наш *сегодняшний* день таким, какой он есть».

*Человеческое, слишком человеческое (1878)*

## Агами карма



Кармические часы

Доктор Свами Гитананда часто цитировал индуистскую и буддистскую аксиому:

«Посей мысль, пожнешь действие,  
посей действие, пожнешь последствие,  
посей последствие, пожнешь привычку,  
посей привычку, пожнешь характер,  
посей характер, пожнешь СУДЬБУ».

Индуизм учит, что вся наша жизнь может быть приблизительно поделена на четыре цикла или фазы активности.

- **Брахмачарья:** фаза жизни, когда человек приобретает знания. Традиционно считается, что этот период длится с самого рождения до 25 лет; согласно янтре — до 27 лет.
- **Грахаствха:** это продуктивный период и в профессиональном плане, и на семейном поприще; рабочее время жизни. Согласно янтре оно длится до 54 лет.
- **Ванапратха:** Уход от жизненной активности, отдых и обращение к своему внутреннему миру через медитации и богослужения — до 81 года.
- **Санньяса:** полный отказ от всего, кроме Бога; этот период может наступить в любое время жизни, но обычно он длится с 81 года до конца жизни.

«Мысль или поступок, которые вращают Колесо жизни, могут быть самыми незначительными. Тем не менее каждое событие, произошедшее в детстве, приводит в движение или определенным



образом влияет на 9-, 18- и 27-летний цикл карма юги. В это время первая малая дхарма юга, брахмачария ашрама (период обучения), подготавливает место для второй малой дхармы юги, которая называется грахастха ашрама и длится с 28 до 54 лет (продуктивный период), и третьей драхма юги, ванапрастха ашрам (период отдыха с 55 до 81 года). Каждое движение во времени и в пространстве влияет на духовную жизнь, которая представлена внешним колесом».

*Свами Махариши, доктор Гитананда Гири*

Схема карма юги — это диаграмма психического потока, перекликающаяся с изречением Фрейда «Биология — это судьба» и утверждением Анны Фрейд «Мы такие, какими видят нас другие».

## **Карма — очень тонкое понятие**

Давайте представим, что на углу улицы стоят двое мужчин.

У одного из них дырка в кармане, и оттуда прямо на тротуар выпадает десятидолларовая бумажка. Его собеседник замечает купюру и нарочно прикрывает ее ногой.

Когда первый человек уходит, второй поднимает банкноту и берет ее себе. Все согласятся, что он сделал это со злым умыслом, и можно с уверенностью сказать, что это повлияет на его карма.

Агами карма наверняка когда-нибудь «обчистит» его, потому что он явно хотел украсть деньги. Не будем долго задерживаться на этом примере; мне кажется, он вполне прозрачен. Обратите внимание: это совсем не та ситуация, когда человек умирает от голода. Потому что самое главное здесь — именно то намерение, с которым был совершен поступок.

Решающую роль здесь играет даже не само действие, а именно намерение. Если два человека совершили одинаковые поступки, карму каждого из них будет определять то намерение, с которым эти поступки были сделаны.

Рассмотрим похожий пример. Допустим, на углу другой улицы стоят еще двое мужчин. У одного из них в кармане дырка, и оттуда выпадает десятидолларовая бумажка. Потом он смотрит вниз и замечает банкноту на тротуаре. Он решает, что это деньги второго мужчины, и прижимает банкноту ногой, и, когда его собеседник уходит, берет деньги себе, даже не догадываясь, что сам себя обокрал.

Это немного другая ситуация: фактически о краже здесь нет и речи. Так достанется ли ему карма? Да, ему все равно достанется агами карма! Он украл у самого себя, и в тот день, когда он меньше всего будет ожидать этого, агами карма начнет свою работу.

Оба персонажа получают свою агами карму, потому что они действовали с одинаковым намерением. Оба намеренно совершили кражу, и хотя один из них на самом деле ничего не украл у своего собеседника, он все равно будет страдать из-за последствий кармы.

Здесь нужно напомнить, что карма действует на очень тонком, нематериальном уровне. Роберт Свобода, выдающийся западный исследователь аюрведы, писал о карме в своей книге «Аюрведа: жизнь, здоровье и долгожительство» (Penguin Books, Великобритания, 1992):

«В соответствии с кармическим законом все, совершенное на физическом плане, переносится в нематериальные сферы существования: что бы ни совершило живое существо — будь то на уровне мысли или поступка, — все это вернется ему в том же виде. Иисус сказал об этом так: «Поступайте с другими так, как вы бы хотели, чтобы они поступили с вами», ибо «что посеете, то и пожнете».

Речь здесь идет о едва уловимой разнице. Но именно отношение, намерение, эмоциональное состояние, расположение духа, которое сопутствует нашим действиям, определяют нашу карму и приводят ее в действие.

Возможно, Шекспир имел в виду как раз отношение, когда сказал:

«Хоть свергнут с трона я Фортуной злобной,  
 Душа сильнее колеса ее».

*Генрих VI, часть 3, акт IV, сцена 3*

Любопытно, что похожий принцип отражен в Вестминстерской правовой системе. *Намерение* совершить преступление карается так же, как нанесение оскорбления. Если бы на таможне поймали человека, который решил, что зубная паста в Австралии продается нелегально и задумал сколотить состояние, контрабандой провозя ее в пустых каблуках своих ботинок, то этого человека все равно судили бы. И не важно, что зубная паста в Австралии продается совершенно легально, — этого человека наказали бы за попытку совершить преступление!

А вообще правила взаимодействия с кармой не слишком отличаются от тех, которые предлагают нам наши друзья-юристы. И уж никак нельзя забывать, что когда речь идет о карме, здесь тоже действует правило: «незнание закона не избавляет от ответственности»

## Узор кармы

Мы часто даем слишком поспешные оценки чужим действиям; но на самом деле нам не всегда легко понять кармический узор и тот замысел, который за ним стоит.

Прочтите следующую историю и попытайтесь оценить героев по кармической и дхармической шкале: кто виноват

больше всех, а кто менее всего заслуживает порицания; исходя из этого, попробуйте определить, кто понесет большую ответственность, а кто меньшую.

## Крокодилья река

Жили были двое влюбленных. Жили они по разные стороны широкой реки, кишашей свирепыми и голодными крокодилами.

Юная Дафна жила на одном берегу, а ее нежный друг детства, а теперь уже жених, Перивинкль, занимал роскошный особняк на другом берегу.

Однажды ночью налетел ужасный тайфун, и река вышла из берегов, сметая все на своем пути. Даже мост смыло водой.

Около полуночи Дафне позвонил Перивинкль. В его голосе слышалось отчаяние: «Дорогая, ты должна прийти и спасти меня — на меня упала балка с крыши, я истекаю кровью и могу умереть!»

Дафна в ужасе выбежала из дома и под проливным дождем и градом устремилась к реке. Но при вспышках молнии обнаружилось, что моста больше нет и перебраться на тот берег невозможно. Тут Дафна вспомнила, что выше по течению реки живет лодочник, который перевозит людей через Крокодилюю реку. Его звали Синбад.

Промокнув до нитки и выбившись из сил, она все же добралась до дома Синбада и принялась что есть силы колотить в дверь.

Синбад был не слишком доволен тем, что его разбудили, но когда он открыл дверь и увидел красавицу Дафну, то сразу смягчился. Он давно заглядывался на нее.

Дафна рассказала ему обо всем, что случилось: что Перивинкля придавило балкой, что моста больше нет и что ей очень нужно, чтобы Синбад перевез ее на ту сторону на своей лодке.

Синбад понял, что удача сама идет к нему в руки и тотчас же сделал Дафне очень откровенное предложение: если она согласится отдаться ему, то спустя час он перевезет ее через Крокодилью реку.

Рыдая, Дафна в ужасе бросилась прочь. Природа продолжала бушевать: над головой вспыхивали молнии, лил дождь с градом. Совсем обезумев от горя, Дафна ринулась было обратно и наткнулась на своего соседа Смита.

Рыдая у него на груди, она рассказала ему обо всех ужасных событиях этой ночи: что Перивинкля придавило балкой, и он умирает под стеной своего дома, что мост разрушен, а крокодилы так и снуют по вышедшей из берегов реке, и она уже чуть не лишилась руки и ноги, и что она попросила Синбада перевезти ее через реку на его лодке, а он предложил ей переспать с ним в качестве платы за услугу, да еще и авансом!

Выслушав ее печальный рассказ, сосед отстранил Дафну и сказал: «Знаешь, Дафна, в жизни каждый несет свой крест, и тут я не хочу тебе мешать — да и вообще мне давно пора спать, уже почти два часа ночи, так что я пойду. Спокойной ночи». И Смит ушел, оставив ее одну под проливным дождем в совершенном ошеломлении.

«Что ж, видно, так уж устроена жизнь, и, чтобы достичь своей цели, иногда приходится жертвовать собой», — подумала Дафна и снова побежала под проливным дождем к дому Синбада.

Синбад приготовил для нее горячую ванну, просушил ее промокшую одежду у камина, а Дафна дала ему то, о чем он мечтал и сделала его поистине счастливым. Потом Синбад, верный своему слову, перевез ее через Крокодилью реку и посадил на берегу около дома Перивинкля.

Она стремительно вбежала в дом Перивинкля — и каково же было ее удивление, когда она увидела своего жениха: он сидел в своем любимом кресле перед ярко горящим камином и потягивал горячий ром!

Они потрясенно уставились друг на друга.

«Дафна, дорогая, что ты делаешь здесь в четыре часа утра? Не обижайся, но выглядишь ты ужасно — вся какая-то всклокоченная, непохоже на тебя, ведь обычно ты следишь за собой. Ты не постоишь на половичке у двери? Мне не нравится, что с тебя капает вода на паркетный пол. Знаешь, мне все-таки удалось выбраться из-под балки и остановить кровь. Я пытался несколько раз тебе позвонить и сказать, что все в порядке, но ты всю ночь не отвечала — это говорит о некотором невнимании ко мне. Ты что, ходила куда-то вечером?»

Дафна тут же снова начала рыдать и рассказала ему всю эту ужасную историю: что мост разрушен, что она очень хотела помочь ему, а Синбад не хотел перевозить ее через реку, пока она не переспит с ним, а сосед Смит не захотел ей помочь и в конце концов она вернулась к Синбаду и переспала с ним.

«Что-что ты сделала? — заорал Перивинкль. — Ты моя невеста, тебе не подобает работать шлюхой у торговца рыбой! Убьрайся! И чтоб я тебя больше никогда не видел!»

Дафна, рыдая, выбежала на улицу и чуть не сбила с ног Спайка — одного из знакомых Перивинкля. В жизни Спайк интересовался главным образом бодибилдингом и тяжелой атлетикой.

Дафна рассказала ему обо всем, что с ней случилось: как смыло мост, как она хотела помочь Перивинклю, как Синбад не хотел везти ее через реку, пока она не переспит с ним, и как ее сосед Смит отказал ей в помощи, и как в конце концов ей пришлось пойти к Синбаду и переспать с ним... и как Перивинкль отказался от нее и вышвырнул ее на улицу, когда узнал, что она сделала.

Спайк схватил Дафну под локоть и потащил обратно к дому Перивинкля. Спайк забарабанил в дверь, и, когда удивленный Перивинкль открыл ему, Спайк сломал Перивинклю челюсть первоклассным правым хуком и закричал: «Пусть это научит тебя быть джентльменом и более чутко обращаться с дамами!»

Конец.

## Что вы думаете об этом?

Какой-то гениальный человек придумал эту историю в 1970-х годах для преподавания курса «Ценности и этика», и, хотя вам она могла показаться не слишком глубокой, она не более абсурдна, чем, скажем, то, чем нас кормят дешевые ток-шоу или грязная бульварная пресса.

С этой историей хорошо поработать в группе: прочитайте ее вслух, а потом раздайте каждому из участников по пять листов с именами персонажей (перечисляю в порядке их появления в сюжете — Дафна, Перивинкль, Синбад, Смит и Спайк). Все участники должны определить степень виновности каждого персонажа, в результате чего получится своего рода шкала.

Устроив совместное обсуждение, вы поймете, что невозможно оценивать Космический закон с позиции человеческих стандартов. Это упражнение поможет вам больше узнать о карме.

Так же как в зависимости от национальной культуры и семейных традиций отличаются друг от друга представления об одних и тех же поступках, так и последствия кармы, приобретенной в определенной ситуации, будут разными для представителей разных стран, культур и семей. Например, карма для протестанта или мусульманина, воспитанного на строгих представлениях о супружеской верности, будет сильно отличаться от кармы, которую получит сексуально раскованная женщина.

Ниже я еще раз остановлюсь на хитросплетениях кармы, рассказав вам не менее запутанную историю 90-х годов.

## Фабрика обработки кармы: сборочный конвейер № 4

*Каким вам вспоминается ваш отец?  
Какие его слова вам больше всего запомни-  
лись и каким было его отношение к жизни?*

Психологи говорят, что патологии переходят из поколения в поколение!

Это значит, что мы воспроизводим кармические модели наших родителей и тем самым усложняем и без того запутанный кармический узор. Да, здесь есть над чем поразмыслить!

Вот как ответили на этот вопрос другие люди:

Каким вам вспоминается ваш отец?

*«Он ничего не представляет собой. По эмоционально-му развитию соответствует примерно трехгодовалому ребенку. Это человек, которого никогда не было рядом в трудную минуту. Мама постоянно пыталась добиться от него хоть какой-нибудь реакции. Он был совершенно нечутким и часто бил меня за то, что я плакала тогда, когда не следовало. Он мог целыми днями напролет слушать радио и не любил, когда его отвлекали. Он никогда не заканчивал начатое, ему ни до чего не было дела. Ничтожество. Сейчас он живет с женщиной, которая похожа на базарную проститутку на пенсии».*

Девушка, 18 лет, студентка университета.

Каким вам вспоминается ваш отец?

*«Седовласый; когда разговаривает с человеком, никогда не смотрит в глаза; злобный, вечно недовольный; го-*



*ворит громко; любит много рассказывать о себе и о том, как ему тяжело живется; вечно разглагольствует о том, сколько он теоретически мог бы заработать; он совершенно не умел правильно обращаться с деньгами — сначала играл в азартные игры, а потом вынужден был идти на какую-нибудь черную работу и вручал получку маме».*

Мужчина, 25 лет, водитель такси.

Какие его слова вам больше всего запомнились и каким было его отношение к жизни?

*«Займись торговлей. Ты мне противен. Торговля — твой единственный шанс».*

Мужчина, 25 лет, водитель такси.

Какие его слова вам больше всего запомнились и каким было его отношение к жизни?

*«Чего от тебя ждать!» Однажды, когда мне было восемь лет, он в наказание приложил мою руку к горячей конфорке, а потом сказал: «Дружба — как каша. Если она слишком крепкая, она пригорает!»*

Мужчина, 28 лет, разведен, большую часть времени не работает и серьезно замешан в каком-то деле, связанном с наркотиками.

## **Сборочный конвейер № 4: процесс 1**

*Каким вам вспоминается ваш отец?*

**Сборочный конвейер № 4: процесс 2**

*Какие его слова вам больше всего  
запомнились и каким было его отношение  
к жизни?*



## *Подумайте об этом*

«Закат жизни открывает мне мистические знания, а грядущие события отбрасывают тени впереди себя».

*Томас Кэмпбелл, 1777—1844,  
Предостережение Лочиэля*

## ГЛАВА 5

# ПРАРАБДХА КАРМА

### Проросшая карма



Третий тип кармы называется *пра-рабдха карма*. Это карма, которая уже начала действовать, и ее уже ничто не может остановить. Это то, чего уже никак нельзя избежать. Помешать действию прарабдха кармы невозможно!

Именно она вступает в действие, когда семена уже проросли и последствия сделанного проявляются ясно и однозначно. Прарабдха карму можно образно назвать *кинетической кармой*, то есть кармой в движении-или действующей кармой. Она противоположна сабиджа карме, которая накапливается до и во время рождения; поскольку сабиджа карма скрыта до поры до времени, ее можно считать *статической кармой*.

*Семена, которые были заранее собраны, теперь начинают прорастать, т. е. карма приносит плоды в виде событий настоящего.*

*Генрих Циммер,  
Философии Индии*



С того момента, как в дело вступает агами карма, достаточно малейшего толчка, чтобы семена, посаженные в почву жизни, проросли. Но что может послужить таким толчком? Конечно, эмоция! Агами карма — это *скрытая карма*, или *спящая карма*, но учтите, что сон ее неглубок!

## О пользе сандалий

Еще в юности, когда я приезжал в Индию, мне часто приходилось слышать одну и ту же историю. Она может послужить хорошим примером положительной агами кармы, которая привела к формированию положительной прарабдха кармы.

Однажды, вернувшись из очередной зарубежной поездки, Ганди отправился в Дели. Когда он садился в поезд, у него с ноги соскочила сандалия и упала на землю. Поезд тут же тронулся, и тогда Ганди снял вторую сандалию и бросил ее вслед первой.

«Зачем ты сделал это, Бабайии?» — спросил его один из спутников.

«Одна сандалия все равно никому не пригодится. Так пусть какой-нибудь нищий найдет сразу две!» — ответил Ганди.

Год спустя Ганди приехал в один из близлежащих городов на празднование, посвященное богине Лакшми. Там собралось очень много народу и случилось так, что Ганди отстал от своих спутников. Пока он искал их глазами в толпе, сзади на него

кто-то налетел со злобным криком: «Ты за все ответишь!» И не успел Ганди обернуться, как его сбили с ног, а когда он упал на землю, еще и пнули в бок.

«Оставьте его!» — Ганди услышал чьи-то шаги, а когда он открыл глаза, то увидел те самые сандалии, которые когда-то он оставил на перроне. Кто-то наклонился к нему и помог ему встать.

«Не обращайтесь внимания на этого хулигана, Бабайии, он дурак и ничего собой не представляет. Я и сам был таким всего год назад».

«И что же помогло тебе измениться?» — спросил Ганди, стряхивая пыль с одежды.

«У меня не было за душой ни гроша, и я был слишком обижен на судьбу, так что даже не пытался что-то изменить. Но мой друг хотел, чтобы я поехал с ним на празднование. Он сказал: «Это прекрасная возможность поправить твои дела. Ты будешь петь вместе со всеми хвалебные песнопения Лакшми, и богиня благополучия поможет тебе».

«Путь туда не близкий, — ответил я. — У тебя хоть есть обувь, чтобы не стоптать ноги, а у меня и того нет, да и вряд ли будет». Как раз в этот момент мы проходили по перрону, и я вдруг увидел на земле пару хороших сандалий.

«Теперь тебе не отвертеться!» — засмеялся мой друг, и я надел сандалии.

Мы пришли туда и присоединились к празднующим. Удивительно, но с моими новыми сандалиями ко мне пришло новое отношение к жизни. Раньше я бы позавидовал всеобщему веселью и открыто выразил бы свое недовольство, но теперь я, наоборот, старался помочь всем, кто нуждался в помощи. Это произвело такое впечатление на одного из организаторов праздника, что он поручил мне следить за порядком на всех праздниках здесь и в окрестных городах. Именно этим я и занимаюсь до сих пор. И теперь люди уважают меня».

Ганди посмотрел ему в глаза и тихо сказал: «Спасибо».

## **Фабрика обработки кармы: сборочный конвейер № 5**

*Какие черты вам нравятся в себе, что вас  
в себе восхищает?*

«Психотерапия: йога для Запада» — так в введении к этой книге я назвал упражнения по преобразованию кармы. Проникновение в глубины внутреннего мира начинается с изучения самого себя.

Какие черты вам нравятся в себе, что вас в себе восхищает?

*«Я не вымещаю злобу на других и никогда не стараюсь нарочно сделать человеку больно».*

Женщина, 25 лет, работник  
общественной сферы.

Какие черты вам нравятся в себе, что вас в себе восхищает?

*«Со мной просто ладить, а мой главный интерес заключается в изучении взаимодействия ума и тела».*

Мужчина, 30 лет, психолог.

На следующей страничке опишите, какие качества вы цените в себе. Часто это не так уж просто сделать.



**Сборочный конвейер № 5: процесс 1**

*Какие черты вам нравятся в себе, что вас в себе восхищает?*



## *Подумайте об этом*

«То, что ждет нас впереди, так же, как и то, что осталось позади, — это ничтожные крупички по сравнению с тем, что находится внутри нас».

*Уильям Маран*

## ГЛАВА 6

# КАРМИЧЕСКИЙ ЦИКЛ

### Основные типы кармы



В последних трех главах мы установили, что есть три основных типа кармы:

**Сабиджа карма:** приобретается до или во время рождения; потом ее семена просто ждут своего часа, чтобы начать прорасти. Это может произойти в любой момент, иногда достаточно лишь толчка при соответствующих условиях.

**Агами карма:** для того чтобы она начала действовать, вы должны испытать определенную эмоцию; эту карму вы набирали с самого начала вашей нынешней жизни. Та часть накопленной агами кармы, которая никак не проявилась в этой жизни, сохраняется в качестве кармы сабиджа в следующем цикле.

**Прарабдха карма:** карма, которая уже начала действовать. Ее истоки можно найти как в сабиджа, так и в агами карме.

Разные индуистские философские школы по-разному подходят к вопросу классификации типов кармы. В этой книге я вышел из положения самым простым образом: описал три основных типа кармы. И тем не менее я хочу назвать четвертый тип кармы, о котором не стоит забывать.

### **Дриджа карма: особая категория**

Следует сказать, что во многом моими учителями были мои друзья Харт Дефо и Роберт Свобода. Поэтому здесь лучше всего процитировать отрывок из их замечательной книги *«Прольем свет на жизнь: введение в астрологию Индии»* (Виктория: Penguin Books, 1996), где говорится о дриджа карме.

Можно сказать, что дриджа карма — наиболее определенная карма, потому что ее практически невозможно изменить. Это карма иногда несет радость, а иногда страдание. Ее надо просто пережить и ее никак нельзя избежать, поскольку она вызвана очень серьезными причинами. Многие из вас, наверное, замечали, что иногда какое-то событие «случается» вопреки всему, и все попытки его избежать ни к чему не приводят.

Помните, что этот тип кармы может нести как радость, так и печаль; но не старайтесь судить по-своему, потому что наши оценки очень часто бывают субъективными. Например, нередко впереди оказывается именно тот, кто казался нам самым недостойным.

Санскритское слово «*дридха*» чаще всего переводится как «жесткий», другой вариант перевода — «клейкий». Имеется в виду, что есть люди или ситуации в жизни, которых мы просто не можем избежать, то есть судьбой назначено так, чтобы мы попали именно в такие обстоятельства. Вам будет легче понять смысл этого понятия, если вы представите себе, что идете босиком по липкой ленте для мух или по обойному клею.

Есть вещи, которые происходят как будто бы без всякой причины. Теперь, когда мы знаем, что такое дридха карма, мы можем считать такие вещи загадкой, тайной, которую мы едва ли в состоянии постичь. Харт и Роберт в своей книге по астрологии говорят о «стечении обстоятельств», пытаюсь объяснить, на что похожа дридха карма. Я же использую здесь понятия «*синхронность*» и «*интуитивное прозрение*».

*Дридха карма часто лежит в основе вещей или событий, которые кажутся нелепыми, неуместными или неизбежными.*



Карл Юнг определял *синхронность* как «психологически значимые события, вызванные разными причинами, но происходящие одновременно». Примером может быть ситуация, когда вы подумали о ком-то, и он тут же звонит вам. Можно ли считать это совпадением?

А интуитивное прозрение — это когда вы случайно обнаруживаете нечто важное в то время, как искали совсем другое: «удача благоволит подготовленному уму». Согласитесь, время от времени такие вещи, как интуитивные прозрения или синхронные явления, все же случаются. Так что же это: лишь совпадения или события, которые приоткрывают нам загадки тонкой связи между человеком и космической гармонией?

Историю, которая приводится ниже, я услышал от замечательного человека — старенького психиатра-розенкрейцера доктора Доса. Она представляет собой прекрасный пример дриджа кармы: поворот судьбы, который необъяснимым образом тесно связал двух людей.

## Доктор

Как-то раз в начале XX века в одном аристократическом имении был устроен званый вечер, на котором сын одного из гостей упал в бассейн и чуть не утонул. В то время бассейны в британских имениях были редкостью, но далеко не редко можно было встретить ребенка, который не умел плавать.

Сын садовника кинулся в воду и спас ребенка. Позже родители юного аристократа спросили садовника, как они могут отблагодарить его сына, который, кстати, оказался ровесником их мальчика.

Садовник ответил: «Бог одарил меня двумя прекрасными сыновьями. Старший получил стипендию для учебы в медицинском институте и теперь работает врачом во флоте. Теперь мой младший сын хочет пойти по его стопам».

«Если вашего сына примут в медицинскую школу в Лондоне, присылайте его к нам, и мы будем приглядывать за ним», — сказал на это отец спасенного мальчика.

В тринадцать лет младший сын садовника приехал в Лондон и жил со своим братом, подрабатывая на корабле. В семнадцать лет он получил стипендию для обучения на медицинском факультете Лондонского университета. Верные своему слову, родители спасенного ребенка материально поддерживали сына садовника, пока он не окончил университет. Во время учебы у него проявился особый интерес к бактериологии.

Став квалифицированным врачом, он служил капитаном в Армейском медицинском корпусе во Франции; и там обнару-

жил, что антисептики, которыми обрабатывают раненых, убивают белые кровяные тельца (лейкоциты) и тем самым только усугубляют инфекцию.

После войны он работал в лондонской больнице Святой Марии и в 1919 году стал профессором.

Он обнаружил, что лизоцим — энзим, содержащийся в слезах, — обладает свойствами, которые мы сейчас назвали бы бактерицидными: он препятствует размножению бактерий.

Этого человека вполне можно было назвать гением. Он подолгу засиживался в своей лаборатории, где, по словам его биографов, он создавал свои «бактериальные художества». Для этого он покрывал бесцветной жидкостью желеобразную питательную среду, а когда бактерии выросли, получались красивые разноцветные фигуры самых причудливых форм.

В 1828 году он обнаружил необычный нарост в чашке Петри, которую уже собирался выбросить. Этот нарост как будто создавал непреодолимое препятствие для бактерий. Так был открыт пенициллин.

Профессор изучил пенициллин и потенциальные возможности его применения, но не мог придумать, как использовать его в лечении людей. Практическую ценность пенициллина ему удалось выявить только в конце 30-х годов, когда вместе с ним над этой темой начал работать австралийский врач Говард Флори.

К 1940 году профессор сумел получить чистый пенициллин и готов был начать испытывать его действие на людях, когда к нему в лабораторию прибыл государственный чиновник со срочным поручением. В то время пневмония была самой главной угрозой человеческой жизни, как, впрочем, и многие столетия до этого.

Чиновник рассказал ему, что от него требуется. «Очень крупный политический деятель умирает от пневмонии. Мы считаем, что он единственный человек, который может руководить нашей страной в трудные годы, которые ее ожидают.

Для Британии сейчас чрезвычайно важно, чтобы он остался в живых, и правительство просит Вас использовать Ваше открытие, чтобы спасти ему жизнь».

Профессор тотчас же выехал с чиновником в больницу. Приблизившись к кровати умирающего, он узнал в нем сына аристократа, которого спас много лет назад. Они смотрели друг на друга с удивлением и радостью.

Доктор Александр Флеминг ввел пенициллин Уинстону Черчиллю, члену парламента, и снова спас ему жизнь. Все мы знаем, что было дальше.

Позже оба они были удостоены рыцарского титула за их личный вклад в судьбу Англии. «Никогда один человек не был столь многим обязан другому — и притом целых два раза!» — говорил сэр Уинстон Черчилль о своем друге сэре Александре Флеминге.

«Не стоит пытаться заглянуть слишком далеко в будущее. В каждый данный момент можно держать в руках только одно звено в цепи судьбы».

Сэр Уинстон Черчилль

*Речь в палате общин, 27 февраля 1945 года*

## Жарим семена кармы

Расскажу вам еще кое-что интересное. В классическом учении говорится, что *дживан мукта* (мукта означает «свободный», дживан значит «жизнь»), то есть тот, кто «свободен в жизни», может уничтожить сабиджа и агами карму с помощью свойств и силы определенных крия и через благородный путь самореализации. Сравним это с семенами, которые после поджаривания больше не могут прорасти.

Если вы хотите освободиться от сабиджа кармы и агами кармы, вы можете воспользоваться *карма йогой*.



*Карма йога — это путь, помогающий реализовать себя через отказ от плодов любого действия и через посвящение всей своей жизненной деятельности Ишваре (антропоморфический аспект Бога); или, чтобы выразить это на языке, более понятном для европейцев, можно привести изречение Ральфа Вальдо Эмерсона (1884): «Наградой за хорошо сделанное дело является уже то, что вы его сделали!» Сторонник карма йоги стремится к осознанному, продуманному действиям. Если видишь необходимость сделать что-то — делай!*

*Сборник Чакра и Кундалини*



Карма йога призывает работать независимо от того, какими будут плоды вашего труда. Нужно стремиться к тому, чтобы не ждать результатов от ваших действий. Только хорошо потрудившись, попотев умственно и физически, вы сможете «прожарить» семена сабиджа и агами кармы. Но следует иметь в виду, что даже дживан мукта не сможет избежать прарабдха кармы.

Единственное, что можно сделать с прарабдха кармой, — это принять ее, отнести к ней хладнокровно и не терять самообладания. Любая эмоциональная реакция лишь усложнит цикл, добавляя новую агами карму, которая позже перейдет в прарабдха карму.

Вот какую аналогию приводит Шанкачарья. Он говорит, что если охотник, преследуя тигра в джунглях и вдруг увидев его сквозь кусты, натягивает тетиву и выпускает стрелу, но тут

же понимает, что это был не тигр, а корова — то уже слишком поздно!

Вы, наверное, знаете, что для индусов корова — священное животное. Убить корову значит быть навсегда проклятым, после такого преступления человек уже ничего не может исправить. Даже если помутнение, заставившее вас перейти страшную грань, прошло и к вам вернулась трезвая оценка реальности, все равно уже слишком поздно, изменить ничего нельзя, и вам придется искупить свою вину и выстрадать все последствия вашего поступка. И даже то, что задним числом вы все поняли, вас уже не спасет.

Итак, если вы будете стараться воспитать себя так, как я советовал выше, это поможет вам нейтрализовать большую часть сабиджа и агами кармы, а выработка спокойного, незаинтересованного отношения к своей деятельности, возможно, немного улучшит даже прарабдха карму.

## Фабрика обработки кармы: сборочный конвейер № 6

*Что вам не нравится в себе?*

Вот как отвечают другие люди:

Что вам не нравится в себе?

*«То, как я выгляжу, — по-моему, я просто урод какой-то».*

Мужчина, 28 лет, уборщик на производстве.

Что вам не нравится в себе?

*«То, что я все время боюсь, а боюсь я многого: боюсь, что заболею, что лишусь самообладания, что сойду с ума, что меня изнасилуют, что мне могут причинить боль или обокрасть меня».*

Женщина, 27 лет, не замужем, живет на пособие по инвалидности как психически неполноценная.

Составьте список того, что вам в себе не нравится. Потом, следуя этому алгоритму, примитесь за исправление тех вещей, которые вам неприятны. Важно, чтобы ваши цели были реалистичными и чтобы был заранее определен срок их выполнения. Чтобы добиться перемен:

1. Составьте список действий, которые вы намерены предпринять, расположив их в порядке возрастания сложности, или важности, или одновременно и того и другого.

2. Определите, можно ли выполнить первый пункт вашего списка в один прием или его нужно разбить на несколько более мелких этапов?
3. Запишите первый пункт или шаг на листке бумаги крупными буквами. Не забудьте указать, сколько времени вы отводите себе на его достижение. Сделайте несколько таких листков, чтобы развесить их по дому. Повесьте один из них в спальне и всегда, просыпаясь утром и ложась спать, думайте о следующем:
  - Что я уже сделал для достижения своей цели?
  - Привело ли это к чему-нибудь?
  - Что я могу еще сделать?
4. Каждый день в течение указанного периода записывайте в дневник вашу цель и то, чего вы уже добились.
5. По истечении этого срока оцените, насколько вы продвинулись, и решите, не пора ли перейти к следующему пункту или этапу; и конечно, если вы сумели достичь своей цели за более короткий срок, то сразу же переходите к следующей задаче.

Если вы хотите научиться более эффективно добиваться своих целей, читайте об этом в главе 7 («Оформляя будущее») моей книги *«Волшебные таттвы»* (Сэнт Пол, Ллуэлин, 1996).

**Сборочный конвейер № 6: процесс 1**

*Что вам не нравится в себе?*

**Сборочный конвейер № 6: процесс 2**

*Какие действия вы предпримете, чтобы  
измениться?*



*Подумайте об этом*

«Ум — это умение быстро понимать истинную суть вещей».

*Джордж Сантаяна*

## ГЛАВА 7

# КАРМИЧЕСКИЙ УЗОР

### Как мы относимся к карме



Ни крия, ни шакти не могут освободить нас от кармы, полученной за какие-то наши поступки. И все же бхакти йога, карма йога и некоторые техники шакти крия могут помочь вам «прожарить» семена сабиджа и агами кармы.

Хочу вновь обратить ваше внимание на то, что именно определенное отношение и эмоциональное состояние заставляют семена кармы прорасти. Но для начала мне бы все же хотелось выразить свою мысль яснее.

Представьте, что мы до половины наполнили стакан лучшим французским шампанским.

Какими словами можно описать это? Если у вас веселое настроение, вы, наверное, скажете: «Вот здорово — наполовину полный стакан шампанского!» Те же, кто пребывает в более мрачном расположении духа, подумают: «Стакан с шампанским наполовину пустой». Для оптимиста он наполовину полный, для пессимиста — полупустой!



А если абстрагироваться от всего личного (кстати, эту метафору можно отнести практически к любой сфере жизни), то правильнее всего было бы сказать так: «Стакан содержит 100 г французского шампанского». Это — просто факт, нейтральное утверждение. Таким образом, к одному и тому же факту можно отнестись совершенно по-разному, с двух диаметрально противоположных позиций: либо стакан полупустой, либо наполовину полный. И значит, когда мы его выпьем, приобретенная карма будет соответствовать нашему эмоциональному восприятию ситуации.

Мы либо порадуемся ста граммам отличного французского шампанского, либо будем сожалеть, что нам досталось всего 100 граммов шампанского.

А теперь предлагаю вам еще одну историю про человека, который охотился на тигра.

## Влюбленные

Молодой человек и его возлюбленная гуляли в лесу. Вдруг из зарослей выскочил тигр, схватил молодую женщину, убил ее и убежал. Мужчина был вне себя от горя. Будучи прекрасным стрелком, он решил во что бы то ни стало найти и убить этого тигра. Этому он готов был посвятить всю свою жизнь.

День за днем он бродил по лесу в поисках тигра и однажды заметил его в кустах. Он тут же вспомнил, как прямо у него на глазах тигр убил его возлюбленную, и выпустил стрелу. Но тигр успел убежать, и деревянная стрела со стальным наконечником врезалась глубоко в скалу — на целых 15 сантиметров!

Хотя мужчине и не удалось убить тигра, о нем распространилась слава как о человеке, который может загнать деревянную стрелу со стальным наконечником в скалу на 15 сантиметров. Никто кроме него не был способен на такое. Следующие десять лет, до самой смерти, он пытался повторить свой успех, но стрелы лишь отскакивали от скал и ломались. У него так никогда больше ничего и не получилось!

Что же сыграло здесь главную роль? В йоге мы называем это силой мысли. Поскольку мужчина считал, что стреляет в тигра, в нем сконцентрировалось достаточно шакти, то есть энергии, чтобы пушенная им стрела могла вонзиться в скалу. Больше ему никогда не удавалось собрать такого количества психической энергии.

Эта история — притча о карме в нашей с вами жизни. Сила гнева, любви, ненависти, сострадания, твердости, страсти или любых других переживаний — вот что формирует наш путь к обретению человечности. В какой-то момент мы можем вдруг почувствовать, что все наше существование складывается в довольно прозрачную кармическую структуру, определяемую количеством и качеством чувств, которые мы испытываем. *Что человек посеет, то и пожнет.*

## Сплетая нашу карму

Теперь, познакомившись с перечисленными тремя типами кармы, мы можем спросить себя: «Что же теперь делать?» А можем задаться вопросом: «Неужели это настолько тонко?»

Да, все это очень тонко, и тем не менее все мы пойманы в ту кармическую сеть, которую сами же и сплели. Наша жизнь состоит из кармических перипетий: бесконечного цикла *действий* и их *последствий*. Жизнь — это узкая, ненадежная тропинка, постоянно петляющая между *судьбой* и *свободной волей*. Иногда, правда, кажется более странной, чем вымысел. Прочтите эту небольшую историю — современную страшилку! — и пока будете читать, наблюдайте, где кончается свободная воля и начинается судьба.

## Зыбучие пески кармы

У Пола, мужа юной и красивой Жаклин, обнаружили СПИД. Он заразился, порезавшись об осколок от пробирки с кровью в своей лаборатории.

Эта лаборатория специализировалась на исследовании СПИДа. После того как Полу из-за болезни пришлось уйти с работы, сотрудники лаборатории сделали очень важный шаг в борьбе со СПИДом. Ученым удалось создать новую разновидность СПИДа. К сожалению, в такой форме СПИД легко меняет свои свойства и быстро переходит границы вида, так что существует опасность заражения самых разных животных. Для людей она не смертельна, и, что самое главное, лишь немного ослабляя иммунную систему, она разрушает вирус любой имеющейся у человека летальной формы СПИДа. Но если люди могут выжить с этим новым вирусом, то дикие животные не могут. Значит, это ставит под угрозу жизнь всех диких зверей. Если вирус будет распространяться, скоро животные останутся только в зоопарках.

Жаклин просит Роджера, сотрудника ее мужа, передать ей для Пола это средство. Он готов выполнить ее просьбу лишь при условии, что она придет к нему и проведет с ним ночь. Однако, после того как Жаклин уступила ему, он вдруг отказывается от своего обещания. Жаклин, готовая пойти на все, просит свою сестру Фэйт уговорить Роджера. Встретившись несколько раз, Фэйт и Роджер влюбляются друг в друга, и Фэйт отказывается помогать Жаклин, потому что тем самым она фактически заставляет своего любимого нарушить закон.

В отчаянии Жаклин прибегает к помощи мистера Бига, человека из мафиозных кругов, который за определенную плату соглашается украсть средство.

Тайком от Пола Жаклин подсыпает ему украденное средство в еду и питье. Его состояние улучшается, а здоровье становится хрупким, но стабильным. Врачи Пола считают, что вирус СПИДа приутих, не догадываясь, что его заместил другой, более мягкий.

Мистер Биг, на которого произвела впечатление красота Жаклин, задумывает сделать ее одной из эксклюзивных проституток высшего класса и пытается разными способами подкупить и уговорить ее.

К тому времени Жаклин обнаруживает, что беременна от Роджера.

Под гнетом всех навалившихся на нее проблем — беременности, требований мистера Бига и беспокойства о том, что вирус Пола может погубить всех животных на земле, — она во всем признается своему мужу. Пол приходит в ужас от того, что она сделала, рекомендует ей пойти на аборт и сразу же сообщает обо всем в Комитет по охране диких животных.

Начинается расследование, Жаклин берут под арест и судят. Тем не менее при правовой поддержке правительства и под давлением обществ защиты прав женщин (поскольку она беременна) ей дают срок лишь условно. К тому времени как у Жаклин рождается ребенок, о ней уже все забывают. Материальное положение не позволяет ей содержать ребенка, и его приходится отдать приемным родителям.

В результате стрессового состояния, вызванного ее противозаконными действиями, судебным процессом, потерей мужа, увольнением с работы и потерей ребенка, она становится психически неуравновешенной, но у нее нет средств на лечение. Однажды она дождалась Пола у двери его квартиры и в тот момент, когда он открывал дверь, убила его.

## Кто бросит первый камень?

Как и в предыдущем случае, прочитайте историю все вместе. Попробуйте дать оценки действиям персонажей и добиться того, чтобы у группы было единое мнение насчет степени виновности каждого. Это будет еще более познавательно, чем в случае с «Крокодильей рекой»

Я давал это упражнение смешанной группе из индусов и европейцев в 1996 году, в Ашраме Ананда в Пондичерри (Индия). Было просто удивительно, насколько социально-культурные различия повлияли на ответы.

Европейцы сосредоточились в основном на внешних проявлениях и давали нравственную оценку всему описанному в этой истории. Индусы обращали больше внимания на другое. Они пытались разобраться, чего именно можно было бы ожидать от человека в зависимости от происхождения, полученного образования и социального статуса (касты).

Мистер Биг не привлек внимания индусов: раз он относится к низшей касте — обычный головорез, так чего от него еще ждать?

Индусы сошлись на том, что самую тяжелую карму получают Роджер и Пол: они явно были образованными браминами, и по долгу, или дхарме, им полагалось в первую очередь действовать в интересах общества.

Поступок Фэйт, сестры Жаклин, они сочли просто отвратительным, поскольку она не оправдала оказанного ей доверия; сама Жаклин получила минимальную карму, потому что ею руководила чистая «саттвическая» любовь. Для индусов понятие женственности вообще имеет очень большое значение, а о силе женщин, остающихся верными и стойкими перед лицом препятствий, ходят настоящие легенды.

Скорее всего, каждый, кто любой ценой стремится к славе и богатству, всегда попадает в сплетенную им же самим кармическую паутину. Всем нам следовало бы иметь в виду слова, которыми 2500 лет назад Гиппократ начал свою книгу «Наставление врачам».

«Мастерство требует долгого времени;  
Жизнь коротка;  
Опыт таит в себе опасность;  
Возможности мимолетны,  
А вынести суждение трудно».

За эти 2500 лет ничего не изменилось. Жизнь по-прежнему таит в себе опасности, словно кармическая яма, кишашая змеями. Одним словом, как я все чаще убеждаюсь, «жизнь — это заминированное кармическое поле»

## Фабрика обработки кармы: сборочный конвейер № 7

*Какой эпизод вам в детстве нравился  
больше всего в вашей любимой книге,  
сказке или истории?*

Вот что пишут некоторые люди:

Какая была ваша самая любимая книга, сказка или история в детстве и какое место вам больше всего в ней нравилось?

*«Алиса в стране чудес. Мне очень нравилось, как она ела волшебные грибы, становилась то большой, то маленькой; и тот момент, когда в конце долгого пути, она все-таки открыла заветную дверь».*

Мужчина, 28 лет, разведен,  
большую часть времени не работает и серьезно  
замешан в каком-то деле, связанном с наркотиками.

Какая была ваша самая любимая книга, сказка или история в детстве и какое место вам больше всего в ней нравилось?

*«Красная Шапочка. Я до сих пор помню тот момент, когда волк переоделся в бабушкину одежду и забрался в кровать, изрядно удивив Красную Шапочку. Мне иногда кажется, что я волк в овечьей шкуре».*

Мужчина, 22 года, холост, бармен.

Какая была ваша самая любимая книга, сказка или история в детстве и какое место вам больше всего в ней нравилось?

*«Сказка о статуе мальчика-ангела, который ожил. Ему все время приходилось прятать крылья под одеждой, и все вокруг думали, что он горбун и урод. На самом деле он был настоящим ангелом, а никто не понимал»*

Женщина, 48 лет, замужем, менеджер.

## **Сборочный конвейер № 7: процесс 1**

*Какой эпизод из вашей любимой книги, сказки  
или истории нравился вам в детстве  
больше всего?*



**Сборочный конвейер № 7: процесс 2**

*Как, на ваш взгляд, это вас характеризует?*

7



## *Подумайте об этом*

«Вселенная не только страннее, чем мы ее себе представляем;  
она даже еще страннее, чем мы можем ее себе представить».

*Г. Б. С. Халдейн*

## ГЛАВА 8

# КАРМА: ХОРОШАЯ ИЛИ ПЛОХАЯ?

### Возмездие и карма



Вы обратили внимание на то, в каком ключе написана эта книга? И в христианстве, и в иудаизме принято считать, что карма — это что-то плохое. Я, к счастью, наполовину индус и считаю, что мое правое полушарие индуистское.

Почему-то, говоря о карме, мы часто вспоминаем фразу «око за око и зуб за зуб». То есть карма ассоциируется у нас с наказанием. Тем не менее карма не имеет ничего общего с виновностью, наказанием или страданием — все это близкие и, надо сказать, довольно субъективные понятия.

Ассоциацией со страданием, наказанием и болью мы обязаны психолингвистическому наследию европейцев; все эти слова (*rain* — боль, *punishment* — наказание, *penalty* — штраф) происходят от одного и того же латинского корня *poena*, поэтому для нас они представляют почти неразрывное единство. У любого американца не вызывает сомнений, что страдание от беднос-

ти — это наказание за какую-то вину, а благополучие — это очевидный знак Божьего благоволения и расположения.

В понятие кармы не входит никакое наказание. Карма — это универсальный закон, который гласит, что любое действие влечет неизбежные последствия. И этот закон работает всегда. Справедливость — понятие, придуманное людьми; оно субъективно и, кроме того, меняется в зависимости от ценностей, принятых в той или иной культуре. А карма — не субъективное понятие, а межкультурный факт космического порядка.

### **Что такое хорошо, а что такое плохо?**

Наверное, многие из вас держат дома птичек. Они весело щебечут, говорят и поют; для многих людей птицы становятся лучшими друзьями. Теперь представьте, что прибежала соседская кошка, открыла клетку и съела птичку. Для вас и для птички такой исход будет неблагоприятным. Зато как довольна кошка — рот до ушей, ну чем не Чеширский кот!


Значит, вся разница только в оценке действительности. Нет такого понятия, как хорошая карма или плохая. Карма тесно связана с тем, как мы воспринимаем Универсальный закон, действующий в пределах каждого цикла жизни после жизни.

Вы никогда не задавались вопросом, почему никто из нас не выиграл в лотерею миллион долларов или хотя бы полмиллиона? Ответ очень прост. Мы не заслуживаем того, чтобы выиграть такие деньги — а иначе давно бы уже выиграли!

С другой стороны, учтите еще одну вещь, хотя вам может показаться, что это какой-то абсурд. Возможно, то событие, которое вы считаете хорошим, на самом деле очень плохое. А неудачная, на ваш взгляд, ситуация может потом оказаться очень благоприятной для вас. Так происходит потому, что на самом деле вещи не такие, какими они кажутся. И имен-

но карма помогает нам постоянно расти, чтобы лучше понимать это.

Вы знаете, что для многих людей было бы большим несчастьем выиграть полмиллиона долларов? Для кого-то хуже этого просто быть ничего не может. Иногда такой крупный выигрыш буквально ломает человеку жизнь. Он может уничтожить все его хорошие начинания, разрушить его семью, убить в нем желание работать — для него это будет негативная агами карма.

Так вот, если вам совсем нечем заняться, вот что вы можете сделать: разыщите девять человек, которые девять лет назад выиграли полмиллиона, и проведите небольшое исследование. Узнайте, что стало с семьей каждого из них за эти девять лет. Это будет исключительно интересно. Наверное, кому-то такой выигрыш пошел на пользу, но я полагаю, что на большую часть этих людей такая «удача» подействовала плохо. Итак, причина того, что большинство из нас не миллионеры, состоит в том, что мы этого не заслуживаем. Это просто не наша карма, потому что быть миллионером — это тоже особая карма. 

## Карма для духовного роста

В любой период жизни с нами случаются именно те события, которые способствуют нашему росту. Карма представляет собой эталон нашего духовного роста, и это лишний раз доказывает, что идея вины и наказания в корне неверна.

Каждый из нас находится именно там, где должен находиться; именно этого мы заслуживаем в данный момент, и именно это нам сейчас нужно. Все, что случилось в моей жизни, случилось потому, что я это заслужил. Я живу сейчас в своем доме потому, что я заслуживаю того, чтобы жить именно в этом доме. Но при этом даже то, что мне не очень нравится в моей жизни, я тоже заслужил.

## Есть ли в жизни случайности?

Карма, дхарма, связь прошлого, настоящего и будущего — во всем этом очень легко запутаться. Ведь за какими-то событиями мы видим предопределенность, а другие кажутся нам проявлениями свободной воли; с одной стороны, я рассказываю вам о факторах, которые определяют судьбу, а с другой — о свободном волеизъявлении. Иногда вам, наверное, кажется, что я делаю противоречивые утверждения, но, когда вы привыкнете к этому *правополушарному* восточному стилю обучения, все встанет на свои места.

Существуют ли в нашей реальности такие понятия, как «случайность» и «совпадение»? Я могу вам ответить: и «да», и «нет». И это зависит не только от того, как вы понимаете слово «случайность», но и от того, что вы подразумеваете под самой «реальностью»

В санскрите случайность называется *лила*, хотя это слово точнее было бы перевести как «игра», то есть «игра богов». Идея заключается в том, что для Вселенной все мы — не более чем игрушки; и мы часто считаем «случайными» те события, которые просто недоступны нашему пониманию. Не все происходящее напрямую связано с нами, но все же оно является частью неведомого нам замысла.

Я предлагаю вам самостоятельно поразмышлять над этим, а главу закончу замечательным изречением из 19 века:

«Поистине, ничтожная малость может решить нашу судьбу; иногда небольшой опрометчивый поступок, подкрепленный каким-нибудь незначительным случаем, словно желудь, удобренный каплей дождя, может произрастить деревья, на которых когда-нибудь, возможно, будут распинать нас и других таких же, как мы».

Генри Фредерик Амиель,  
*Газета*, 9 апреля 1856 г.

**Фабрика обработки кармы:  
сборочный конвейер № 8**

*Какой ваш любимый цветок?  
Какой ваш любимый предмет?*

Ответы были такие:

Какой ваш любимый цветок?

«Одуванчик: подуй на него — и он разлетится во все стороны».

Девушка, 23 года, студентка,  
оправляется после нервного срыва.

Какой ваш любимый цветок?

«Желтый клевер с четырьмя лепестками — на удачу, чтобы ничего не бояться!»

Мужчина, 28 лет, уборщик на производстве.

Какой ваш любимый предмет?

«Белая стена — не несет никакой информации».

Девушка, 23 года, студентка.

Какой ваш любимый предмет?

«Копье. Если бы я был копьем, я мог бы безнаказанно пронзать кого угодно».

Мужчина, 28 лет, уборщик на производстве.

## **Сборочный конвейер № 8: процесс 1**

*Какой ваш любимый цветок?*

*Объясните, почему, и какие качества этого цветка привлекают вас?*

Это можно выразить и по-другому:

*Если бы вы были цветком, то каким и почему?*



**Сборочный конвейер № 8: процесс 2**

*Какой ваш любимый предмет?*

*Объясните, почему и какие качества этого предмета привлекают вас?*

Или по-другому:

*Если бы вы были предметом, то каким и почему?*



## *Подумайте об этом*

«Нельзя вылечиться ни от рождения, ни от смерти; остается только получать удовольствие от того периода, который заключен между ними».

*Джордж Сантаяна*

## ГЛАВА 9

# УБЕГАЯ ОТ КАРМЫ

### Чего мы заслуживаем?



Есть по меньшей мере два универсальных закона — карма и дхарма, и нет никаких способов уклониться от них. Лучше всего просто принять их и следовать им.

Вот пример из моей собственной жизни. К четырнадцати годам у меня было четыре главных желания: я хотел быть писателем, хотел быть физиком и хотел читать лекции иностранным студентам. Представьте себе — все так и вышло. Но я перечислил только три желания, а было еще и четвертое: *я не хотел нести ответственность.*

А в результате мне всю жизнь приходилось нести ответственность, и ничего поделать с этим я не мог. Порой это доводило меня до белого каления! Я даже в Индию поехал с мыслью о том, что смогу уйти от ответственности. Я не хотел обзаводиться семьей и вести традиционное существование человека среднего класса; ничего я этого не хотел, и особенно я не хотел быть в ответе за другого человека. Но я получил свою карму! Я заслужил ее и получаю ее до сих пор.

Все, что с нами происходит — это именно то, что нам нужно для личного роста. Дело в том, что карма устроена удивительно тонко, и нам не всегда ясны причины тех или иных явлений. Но ведь это не значит, что за ними не стоит какой-то неведомый нам умысел! В Послании галатам апостол Павел говорит: «Не обманывайтесь: Бог поругаем не бывает, ибо что посеет человек, то и пожнет»

*Ходит слух, что Махатма  
Ганди заявил однажды: «После  
того, как Бог придумал карму, он  
вполне мог позволить себе уйти  
на пенсию!»*



Хотя мы обычно стараемся находить оправдание своим неудачам во внешних обстоятельствах, именно мы сами чаще всего в ответе за то, как устроится наша судьба.

## Что такое Бог?

Наша эзотерическая школа, как, впрочем, и ряд других школ, придерживается вполне определенного мнения относительно этого вопроса. Бог — это *процесс*, так же как и карма: это не живое существо, не человек, его нельзя потрогать. Бог есть *процесс*. В индуизме этот процесс называется «Брахма, Вишну и Шива». Мы предлагаем вам наш эквивалент. БОГ (англ. — GOD) — это аббревиатура: создание (G — generation), порядок (O — order), разрушение (D — disintegration).

Итак, сказано: «Не обманывайтесь: Бог поругаем не бывает». То есть нельзя избежать Процесса — процесса рождения, жизни и смерти, процесса создания, упорядоченного существования и разрушения. Можно думать по этому поводу все,

что угодно, но от этого никуда не денешься. «Что посеет человек, то и пожнет». И если вы похожи на меня, то вы не раз заплачете, пожиная то, что вы посеяли.

В идише существует выражение *хуцпа*. В разговорной речи оно обозначает особую наглость человека. Могу продемонстрировать вам это на примере: я безудержно плачу о своей карме, я сожалею о неотвратимых последствиях моих действий. Приходилось ли вам когда-нибудь сетовать на то, что с вами происходит? Наверное, вам не раз случалось произносить фразы: «Это ужасно!», «Почему это случилось именно со мной?» Это и есть *хуцпа* — беспримерная человеческая наглость.

Что именно означает у евреев это слово, становится ясно из истории, в которой мальчик убивает маму и папу, а потом просит у судьбы сострадания и жалости, потому что он сирота. Ну что, разве это не похоже на нас с вами? Я знаю, что такое случилось со мной много раз. Бывает, заваришь кашу, а когда приходится расхлебывать, думаешь: почему я, почему именно я? Такое уж у нас отношение к нашей собственной судьбе.

А еще мы виртуозно владеем умением не понимать друг друга, даже тогда, когда дриджа карма сводит нас нос к носу с человеком, имеющим сходные кармические задачи. Например, как в приведенной ниже истории.

### «Коллеги»

Однажды один полицейский женился. Через четыре года у него было уже три ребенка. Тогда его жена поняла, что она много работает, мало получает взамен и постоянно чувствует себя поработанной этими малышами, которые всегда либо зовут ее на помощь, либо в чем-то обвиняют. Как она ни старалась, кто-то всегда оставался недоволен.

«Знаешь, у нас с тобой похожая работа», — как-то раз сказала она мужу усталым голосом.

Он посмотрел на нее безучастно, с непониманием.

## Может быть, дело в окружающей среде?

Вы никогда не ловили себя на мысли, что живете в очень сложное время, что ваши жизненные обстоятельства исключительно трудные, и поэтому ваше счастье совсем не зависит от вас?

Советую вам почаще вспоминать первый абзац *«Повести о двух городах»* Чарльза Диккенса, опубликованной в 1859 году:

«Это было лучшее из времен и это было худшее из времен; это были годы мудрости и это были годы глупости, это была эпоха веры и это была эпоха неверия, это был время Света и это было время Тьмы, это была весна надежды и это была зима отчаяния, и у нас все было впереди и ничего впереди у нас не было, и мы шли прямой дорогой на Небеса, и мы шли каким-то другим путем, — короче говоря, этот период был настолько похож на тот, который мы переживаем сейчас, что один из самых шумевших авторитетов-того времени настаивал на том, что его можно воспринимать либо как добро, либо как зло, но непременно с применением эпитетов превосходной степени».

## **Фабрика обработки кармы: сборочный конвейер № 9**

*Какое ваше любимое животное?*

*Почему оно вам нравится?*

Например:

Какое ваше любимое животное?

«Мне нравятся пантеры. Они длинные, гладкие, черные и наделены силой, изяществом и грацией».

Мужчина, 28 лет, уборщик на производстве.

Какое ваше любимое животное?

«Кит — он одинокий и свободный, но всегда может вернуться в стаю».

Девушка, 23 года, студентка.

## **Сборочный конвейер № 9: процесс 1**

*Какое ваше любимое животное?*

*Почему оно вам нравится?*

Или по-другому:

*Если бы вы были животным, то каким и почему?*





### *Подумайте об этом*

«Я не знаю, как сложится ваша судьба, но одно знаю точно: лишь те из вас будут действительно счастливы, кто искал и нашел способ, как надо поступать, чтобы приносить пользу».

*Альберт Швейцер, 1875—1965*

## ГЛАВА 10

# КАРМА И БХАГАВАД-ГИТА

### Вражда кланов



Обратимся к индуистскому эпосу, *Махабхарате*. Я хочу рассказать вам одну историю, которая произошла еще в мифологические времена, где-то между 1000 и 500 годами до нашей эры.

В *Махабхарате* есть один раздел, с которым вы, вероятно, знакомы. Это великая книга, *Бхагавад-Гита* (Божественная поэма). *Бхагавад-Гита* — это история об индийском рыцарстве, о кровавой вендетте между двумя крупными кланами, Пандавов и Кауравов, и их борьбе за обладание великим королевством.

В этой книге рассказывается, как много тысяч лет назад, в мифологические времена, эти два великих враждующих клана встретились на поле боя. Это были два огромных войска: по сто тысяч воинов и колесниц с каждой стороны — две сильнейшие армии за всю историю человечества. Настало время и воины выстроились, готовые в лю-

бой момент вступить в бой, который еще больше усугубит многолетнюю вражду.

Главой Пандавов был Арджуна, а возницей и учителем Арджуны был Кришна.

В боевой колеснице во главе своего войска Арджуна подъехал к полю сражения. Он посмотрел на воинов в армии противника и увидел многих, с кем прошло его детство. Среди них были даже его учителя — Бхишма, который научил его стрелять из лука, и другие, привлеченные на сторону клана Кауравов.

Он подумал о том, что сейчас эти две могущественные армии столкнутся, и он будет убивать людей, которых он любил, людей, которые были его учителями. Он бросил на землю лук и стрелы и стал горевать. К нему подошел Кришна.

## **Как вы обращаетесь со своей кармой?**

Я хочу обратить внимание на главный принцип, который, как я считаю, дает ключ к пониманию любых священных текстов. Основное правило эзотерической философии состоит в том, чтобы каждое сделанное утверждение было объяснено в двух аспектах: экзотерическом (внешнем) и эзотерическом (внутреннем).

Великие религиозные тексты чаще всего понимаются слишком буквально, к ним относятся как к сомнительным историям, придуманным для того, чтобы поучать широкие массы. Это тупиковый подход, чреватый опасными заблуждениями, о чем свидетельствуют такие явления, как догматизм, религиозная нетерпимость и другие проявления «фундаментализма» наших дней. К сожалению, эти явления часто встречаются в трех религиях — иудаизме, христианстве, исламе.

Как заметил Джонатан Свифт: «Нам хватает религии, чтобы ненавидеть друг друга, но недостаточно, чтобы любить друг друга».

Следовательно, надо с большой осторожностью относиться к тому, чтобы толковать религиозные тексты буквально. Луч-

ше всегда стараться за очевидным, лежащим на поверхности, искать скрытый смысл.

Но как же нам разобраться и отличить верное толкование эзотерических истин от неверного. На это существует единственный критерий: главное, чтобы та или иная трактовка соответствовала общечеловеческим истинам, которые лежат за пределами пространства, времени, истории и науки и имеют значение для людей всех культур, независимо от их религии, расы, веры, пола или догм.

Все религиозные тексты мира как бы находятся в едином «священном пространстве» и демонстрируют поразительное сходство. Например, в Новом Завете Христос сказал: «Я — виноградная лоза», и это перекликается со словами Кришны в *Бхагавад-Гите*: «Среди всех деревьев я настоящая виноградная лоза».

Вся *Гита* — это учебник по карма йоге. Там говорится о том, как обращаться со своей кармой, как вести себя в жизни. Давайте попытаемся найти скрытый смысл основной темы этой книги. Это поможет нам понять аллегорическую природу рассказанной там истории, которая открывает нам глубинные универсальные истины.

Военная колесница, в которой разговаривают Арджуна и Кришна, — это физическое воплощение *деха*, «повозки» для выражения сознания. Болезнь, которой охвачен человек, происходит от сбоя в работе сознания (Арджуна), и поэтому надо следовать указаниям сверхсознания (Кришна).

Арджуна — это самосознание (*Ахамкара*) в своем дремлющем, нереализованном состоянии. Будучи всего лишь людьми, мы все попадаем в трудное положение Арджуны, мы все находимся на «поле боя нашей жизни», где над нами есть только одно высшее «Я» (Возница), и только оно может направлять и вести нас.

Кришна — это сознание Христа в каждом из нас, гуру Атман. Это та часть нас, которая действительно все знает, это скрытое внутри нас сверхсознание, которое руководит нами.

Решение Арджуны касается выбора, который мы должны делать на протяжении нашего путешествия из утробы матери до самой могилы. Хватит ли нам смелости, чтобы принять наш кармический и дхармический долг, сражаться, биться и в конце концов побеждать в себе низшую, худшую часть? Это вечная борьба, происходящая внутри каждого из нас.

Ум (Арджуна) должен следовать требованиям *сознания Христа* (Кришна) и, дисциплинировав свои пять чувств (Пандавы), одержать победу над эмоциями (Кауравы) на жизненном поле боя (Курукшет).

Кришна сказал Арджуне: «Не отчаивайся. Я действую через тебя. Я в каждом из вас, я и в тебе, и в твоих братьях, я в Кауру и Панду. Таков космический замысел, и сейчас действует твоя карма: от тебя требуются действия кшатрия, или воина, и, чтобы исполнить свой долг, ты сейчас должен убивать, не задумываясь».

В этом утверждении нам дается один из ключей к работе с нашей кармой. Этот ключ состоит в отказе от того, чтобы беспокоиться о результате наших действий, — в попытке развить полную отрешенность. Вся Гита является объяснением Кришны Арджуне, в чем состоит карма йога и бхакти йога и как человеку следует вести себя в жизни.

Поле боя, на котором сошлись эти две могущественные армии, называется *Курукшет*. Первые абзацы *Гиты* начинаются с описания слепого царя Кауравов в его комнате. Хотя царь Кауравов слепой, у него есть предсказатель, пророк, и его глазами он наблюдает за двумя армиями, которые сошлись друг против друга. От своего провидца он ожидает услышать о результатах битвы.

## Жизненное поле битвы

Вы знаете, о чем повествует *Гита*? *Гита* — это жизнь каждого мужчины, жизнь каждой женщины, жизнь каждого человека. Это ваша и моя жизнь.

Арджуна — это та часть в нас, которая проявляется как эго, та часть, которая крепко привязана к нам, часть, которая говорит: «Это может причинить мне боль, эмоционально или физически».

Кришна — это Атман, та часть, которая знает, что весь мир — это космическая игра.

Курукшет, поле боя, — это сама жизнь, в которую мы с вами вовлечены, хотим мы того или нет, потому что выбора у нас нет. Курукшет — это план нашего существования, согласно которому каждый из нас должен жить, бороться и умирать, — это ваша жизнь и моя жизнь!

Это игра, Космическая игра, — и единственный выбор, который у нас есть, это стать хорошим или плохим игроком. Мы на жизненном поле битвы — нравится нам это или нет. Возможно, именно это предписывал нам автор Ветхого Завета, когда говорил:

«Отпускай хлеб твой по водам, потому что по прошествии многих дней опять найдешь его».

Екклезиаст, 11: 1

Пандавы — это пять чувств. Через эти пять чувств мы получаем импульсы (неважно, из прошлой или из настоящей жизни) и впечатления. Именно наша реакция на происходящие события порождает эмоции и тем самым определяет нашу карму.

Кауравы — это эмоции, а что же заставляет карму проявляться? Эмоции, чувства помогают, как вода семени, прорасти карме. Карма может быть хорошей или плохой, в зависимости от того, как мы воспринимаем ее, но именно через эмоции, будь то любовь или ненависть, мы помогаем проявиться определенным типам кармы.

Две армии символизируют положительную и отрицательную силу в жизни: добро и зло, белое и черное, Шиву и Шакти — материю и энергию и все мыслимые противоположности, которые только может постичь человеческий ум.

Две армии, встретившиеся на поле боя и готовые сразиться, представляют как раз состояние нашей жизни. Нас все время

разрывают положительные и отрицательные эмоции, желания и соблазны. Они действуют на наши пять чувств, формируют наши эмоциональные реакции. Они влияют на область нашего бессознательного, а затем проявляются в сознательных действиях.

Арджуна удерживается от того, чтобы нападать на родных, оказавшихся на стороне Кауравов (он пребывает в горестном сомнении, но ведь он сам породил эти негативные эмоции), а в реальной жизни многие ли из нас действительно хотят бороться с негативными аспектами своей личности? Арджуна не уверен, стоит ли бороться со своим бывшим учителем стрельбы из лука, потому что, как и все мы, познал, что наши собственные эмоции позже обращаются против нас или выходят из-под нашего контроля.

Вся *Гита* написана об истории жизни каждого из нас. *Бхагавад-Гита* это история о жизни каждого человека и о возможностях души на жизненном пути. Это притча о борьбе между лучшей и худшей частями человека, о Давиде и Голиафе, сидящих в каждом из нас.

Помните, я говорил, что именно наше намерение во время действия, а не само действие определяет карму? Два человека могут совершить абсолютно одно и то же действие, но один получит неприятную карму, а другой вообще ее не получит. Все это зависит от того, какое чувство сопровождает действие.

*Высшее Я проявляется в сознании такого человека, чей ум способен в любой ситуации найти золотую середину среди любых пар противоположностей: холод и жара, радость и горе, честь и позор.*

*Кальяна Калпатару,  
Гитта-Таттва Горахпур*



Царь Кауравов — слепой. Знаете, отчего он ослеп? Он ослеп от гнева (потому что именно гнев ослепляет). Безусловно, это метафора. Именно гнев заставляет проявиться агами карму и превращает агами карму в прарабдха карму, прорашивая ее.

Царь (Дхритараштра) слеп — именно такая слепота, слепота гнева, становится эмоциональным правителем наших жизней. Эта слепота замещает Арджуну, настоящего царя, неотъемлемая часть которого — сознание Христа (Кришны) или самопознание.

Прарабдха карма — это проросшая агами карма, и ее уже слишком поздно останавливать. Мы возвращаем эту карму именно через наши чувства, через положительную или отрицательную оценку чувственного материала, который входит в нас и во все, что нам дорого. Наша реакция на эти чувства, которая зависит от нашей природы, питает нашу карму.

*Просветленное сознание йога,  
размышляющего о вечном во вре-  
мя медитации, подобно негасну-  
щей свече в безветренном прост-  
ранстве.*

*Кальяна Калпатар,  
Гита-Таттва Горахнур*



Вся история *Гиты* — это пособие по карма йоге. Мы находимся на поле боя, которое называется жизнью. Каждый из нас борется за нормальное состояние своей психики — вот чем все мы, в философском смысле, озабочены в первую очередь. Гита — это аллегория борьбы за свое сознание, за здравый рассудок, и именно в этом заключена сама жизнь! Когда карма сворачивает в определенном направлении, мы иногда чувствуем, что буквально сходим с ума. Когда карма поворачивает в другом направлении, мы снова можем оздоровить свое сознание.



## Фабрика обработки кармы: сборочный конвейер № 10

*Какой смертью вы умрете и сколько вам  
будет лет?*

Какой смертью вы умрете и сколько вам будет лет?

*«Безболезненно кончу жизнь самоубийством на пляже  
в 27 лет». Он этого не сделал.*

Мужчина, 26 лет, холост, безработный.

Какой смертью вы умрете и сколько вам будет лет?

*«Меня застрелят за соблазнение жещин, когда мне  
будет 109 лет».*

Мужчина, 30 лет, психолог.

*Что будет написано на вашем надгробии?*

Что будет написано на вашем надгробии?

*«Он жил под бледною луной,  
Купался в солнечном рассвете,  
Был по природе деловой,  
Но дела так и не наметил,  
Так ничего и не свершив,  
Он тихо лег, глаза закрыв».*

Мужчина, 26 лет, холост, безработный.

Что будет написано на вашем надгробии?

*«Он пытался!»*

Мужчина, 30 лет, психолог

**Сборочный конвейер № 10: процесс 1**

*Какой смертью вы умрете и сколько вам  
будет лет?*

**Сборочный конвейер № 10: процесс 2**

*Что будет написано на вашем надгробии?*

Напишите эпитафию самому себе, свою собственную хвалебную речь или некролог:



## *Подумайте об этом*

«Однажды Глаз сказал: «За этими долинами я вижу гору, окутанную голубым туманом. Разве это не прекрасно?»»

Ухо прислушалось и, послушав внимательно некоторое время, сказало: «Но где же все-таки вода? Я ее не слышу».

Тогда заговорила Рука: «Я пытаюсь потрогать гору, но не могу». А Нос сказал: «Нет там никакой горы, я не чую ее».

Потом Глаз стал смотреть в другую сторону, а остальные принялись обсуждать его странное заблуждение. И в конце концов решили: «Кажется, с ним что-то не так!»

*Калил Гибран,  
Глаз*

## ГЛАВА 11

# ЦИКЛ ПЕРЕРОЖДЕНИЙ

### Жизнь после жизни



А теперь подведем итог всему тому, что было сказано в этой книге по поводу учения о карме. Ведь на эту тему можно говорить бесконечно, а здесь мы познакомились с ней очень кратко.

Я уже говорил о том, что сансара, или учение о жизни после жизни, включает в себя эзотерическое толкование, и хочу еще раз напомнить, что нет необходимости принимать эту идею как постулат. Но мне хотелось бы, чтобы вы помнили: девять месяцев внутриутробного развития имеют для каждого из нас необычайно важное значение, ведь именно в это время закладываются основы нашей сабиджа кармы. Беременным женщинам следует в это время заниматься медитациями и укреплять свою нервную систему с помощью положительных эмоций, ибо все то, что они делают во время беременности, будет определять сабиджа карму их будущего ребенка.

Если взглянуть на нашу повседневную жизнь, то становится очевидно, что нам хорошо знакома

идея возрождения. Ведь мы фактически рождаемся вновь и вновь каждый год, каждый месяц и каждый день. Каждый новый полный цикл имеет свое рождение, свою жизнь и свою смерть. Когда мы просыпаемся утром, наше сознание включается и продолжает работать весь день до самой ночи. Потом мы отправляемся спать и как бы умираем.

Утром каждый из нас рождается заново, и это уже не тот человек, каким он был вчера, или на прошлой неделе, или восемнадцать лет назад. На самом деле мы постоянно меняемся и становимся другими, потому что с течением дней, месяцев и лет приобретаем все новый и новый опыт. Вместе с опытом меняемся и мы сами.

Наше представление о том, что мы все те же, что и раньше, — всего лишь иллюзия, которую поддерживает в нас *майя*, или память. Благодаря памяти мы в течение какого-то времени удерживаем впечатления, полученные в жизни, и нам кажется, что они остаются неизменными. Но на самом деле люди, которые в данный момент находятся рядом со мной, уже не те, какими они были несколько лет назад. Сам я тоже постоянно меняюсь. Все мы меняемся, даже не осознавая этого, и только наша способность сохранять в памяти события и впечатления создает у нас ощущение, что мы все те же, в то время как мы уже совершенно другие.

## **Ману мацья — большая рыба всегда поедает маленькую**

Я уже говорил, что все мы можем оценивать карму по-разному. Мы воспринимаем одни события как плохие, другие как хорошие. Фактически мы вешаем на них ярлычки, считая их хорошей или плохой кармой. Это как в истории с попугайчиком — если смотреть с точки зрения кошки, то карма хорошая, если с точки зрения птички — карма плохая. Именно так мы обычно оцениваем те или иные ситуации.

В индуистской философии есть несколько частных законов, которые тем не менее действуют всегда. Один из них называется *ману мацья*. *Ману* — это «законодатель», от этого произошло английское слово *mind* (разум, ум), а *мацья* означает «рыба». *Ману мацья* — это универсальный закон Космоса, который говорит нам о том, что «большая рыба всегда поедает маленькую рыбу» — таков закон мироздания.

Действие этого космического закона проявляется там, где крупные галактики поглощают более мелкие, там, где одни люди завоевывают других людей, тигры едят коров и так далее, — это просто одно из ключевых правил жизни. Оно кажется нам не слишком приятным; большая часть таких законов мироздания кажется нам неприятной, но, даже если мы ничего не хотим о них знать, они все равно работают. Крупная рыба всегда ест мелкую рыбу, с этим ничего не поделаешь, так что не удивляйтесь, когда вы столкнетесь с этим законом в реальной жизни. В самом деле, что тут удивительного, если хилое четвероногое создание окажется в лапах огромного зверя?

## **Заслуживаете ли вы выигрыша?**

Итак, мы не можем объективно судить о происходящих событиях, не можем правильно оценивать явления. Большинство из нас никогда не выигрывало в лотерею по той простой причине, что, честно говоря, мы этого не заслужили. Если бы мы заслуживали этого, мы бы давно уже выиграли. И все-таки, если бы мы выиграли, наверняка оказалось бы, что это скорее плохо, чем хорошо!

Вот одна правдивая история.

Много лет назад бывший глава крупной австралийской компании, он же председатель совета директоров, сэр Икс (его настоящее имя мы не будем называть) собрался на пенсию со всеми своими честно заработанными миллионами. Его секре-

тарь решил сделать ему в связи с этим прощальный подарок и купил для него первый лотерейный билет Оперного театра. Именно один из первых лотерейных билетов Оперного театра должен был содержать выигрыш на сумму порядка ста тысяч долларов. Итак, секретарь подарил билет своему шефу — миллионеру и почетному рыцарю королевства.

Прошло три недели, и миллионер выиграл сто тысяч. Говорят, что деньги делают деньги — это тоже такое правило. Почетный рыцарь королевства даже не поблагодарил молодого человека. Он просто взял сто тысяч долларов себе. Тут кое-кто может воскликнуть: «Какая черная неблагодарность!» Однако нет, все произошло совершенно правильно.

Представьте себе, что могло бы произойти, если бы он отдал эти самые сто тысяч долларов или даже какую-то часть этой суммы восемнадцатилетнему юноше. Он бы никогда ничему так и не научился. Если бы ему достались эти деньги, он, скорее всего, ничего бы не добился в жизни. В нашем случае молодой человек был так потрясен жадностью начальника и его невниманием, что он решил сам честно зарабатывать деньги и стать миллионером. Именно так он и сделал, став впоследствии одним из самых выдающихся филантропов Австралии. Ему был преподан как раз тот урок, который был ему необходим для личностного роста и дальнейшего развития.

## Спокойствие духа

Итак, здесь есть над чем поразмыслить. Нам не следует воспринимать закон кармы как «око за око, зуб за зуб» или «взявший меч от меча и погибнет». Карма действует несколько иначе. Появление ее первых признаков может сопровождаться потерей спокойствия духа или, наоборот, появлением его. Законы кармы слишком тонки, чтобы можно было дать им грубые буквальные толкования. Бывает и так,



что мы часто расплачиваемся за совершенные преступления психологической и эмоциональной дисгармонией в жизни.

Когда мы совершаем жестокие поступки, находясь при этом в определенном эмоциональном состоянии, карма возвращается нам потом в виде разрушения нашего сознания; все это происходит на очень тонком уровне. Карма может появиться не сразу; часто она «подкрадывается» позже. Этот закон распространяется и на общества, и на нации, и на все человечество в целом. Мы не обязательно пожинаем плоды совершенного нами насилия в том же виде, но они могут вернуться к нам в виде утраты спокойствия или недостаточной уверенности в себе.

## **Карма не ограничена временными рамками**

Время в том виде, в каком оно представляется человеческому сознанию, это иллюзия или, во всяком случае, нечто очень переменчивое. Когда наш ум чем-то занят, время проходит быстро. Когда мы спим, время исчезает. Когда нам скучно, время растягивается.

Когда мы медитируем, время может растягиваться так, что мы будем чувствовать «пространство между секундами», и часто они заполнены блаженством, или *анандой*.

Карма работает независимо от того, как мы воспринимаем время и как оцениваем свои поступки. Процесс, который действует на космическом или макрокосмическом уровне, не может быть осмыслен одним только сознанием, которое имеет свои естественные пределы. Ведь понятие *наказания* субъективно и относительно, как, впрочем, и понятие *награды*.

А теперь я хочу рассказать вам одну историю об убийце и его карме.

## Повесть об убийце

Много лет назад один молодой человек начал работать в качестве строительного подрядчика в паре еще с одним человеком. Вскоре у них произошла крупная размолвка, которую молодой человек разрешил следующим образом: он заманил напарника далеко в лес под предлогом того, что надо выбрать площадку для будущей стройки. Там молодой человек убил напарника, пустив ему пулю в лоб, и оставил его тело гнить в лесу.

Спустя несколько месяцев тело нашли. У полиции не было никаких улик или доказательств того, кто это сделал, так что загадка этого убийства так и не была раскрыта.

Через двадцать пять лет теперь уже совсем немолодой человек был обладателем самой крупной компании подрядчиков в штате.

Однажды начальник подрывных работ пригласил его пойти посмотреть то место, которое предстояло расчистить под строительную площадку. Они зашли глубоко в лес, и это место показалось ему страшно знакомым. Когда они наконец остановились, мужчина вдруг с ужасом осознал, что они находятся в том самом лесу, где он когда-то убил своего напарника. Больше того, он осознал, что стоит практически на том самом месте, где это случилось.

Его «подрывник» болтал без умолку. Они обсудили план действий, а затем решили сделать первый пробный взрыв, чтобы было видно, откуда начинать работы по расчистке территории.

Взрывное устройство было заложено под корни пня, который остался на месте некогда огромного дерева. Размотав шнур, мужчины отошли на безопасное расстояние, а затем «подрывник» нажал на кнопку. Прогремел взрыв, и страшная сила вырвала пень из земли.

Когда дым рассеялся, «подрывник» увидел директора компании. Тот лежал, распластавшись на земле, с пулевым

отверстием во лбу. Он был мертв. Результаты вскрытия подтвердили, что он убит пулей, по всей вероятности выскочившей из пня в момент взрыва. Баллистическая экспертиза показала, что такие пули не выпускаются уже более 20 лет.

Эта история заставляет о многом задуматься. И, наверное, лучше всего привести здесь слова Харта Дефо и Роберта Свободы из книги *«Прольем свет на жизнь»* (Виктория: Penguin Books, стр. 25):

Ничто не случается в нашем мире сразу и немедленно в силу тех естественных свойств, которые присущи времени, пространству и причинно-следственным связям. Дерево и семя, из которого оно выросло, не могут существовать в нашем мире одновременно; должно пройти время, прежде чем из семени вырастет дерево. События происходят в нашей Вселенной в соответствии с той последовательностью, которая предписана законом кармы по календарю, известному нам под названием «время»

### **Несет ли в себе карма понятие вины?**

Несет ли в себе карма понятие вины? Конечно, нет! Учение о карме вовсе не ставит своей целью в замаскированном виде проташить иудейско-христианские представления о грехе, наказании, вине и страдании. Понятие кармы помогает нам понять, что, даже если мы не вполне осознаем смысл случившегося с нами, все равно у всего есть причина и у всего есть следствие в этом мире. Понятие кармы дает нам возможность строить нашу жизнь осмысленно, а также придает смысл нашему существованию. Карма не связана с человеческим понятием «абсолютной правоты», она является свидетельством того, что на высшем, универсальном уровне все происходит правильно.

## **Носат ли стихийные бедствия кармический характер?**

Если мы принимаем учение о карме, мы тем самым признаем, что в разумной Вселенной нет ничего случайного. Таким образом, на этот вопрос следует ответить: «Да!» Чтобы понять, почему происходят стихийные бедствия, нужно прийти в совершенно иное состояние сознания. Мой учитель объяснил мне, что я никогда не смогу понять природу стихийных бедствий, пока не опущусь на колени перед муравьями и не объясню им, почему, намереваясь расчистить поле, я собирался уничтожить их муравейник.

Фермеры часто сжигают траву на своих полях, чтобы удобрить верхний слой почвы пеплом. Кто же является космическим фермером?

## **Являются ли трагедии наказанием за прошлые жизни?**

Неужели дети, которые умирают от рака, получают наказание за свои прошлые жизни? Нет! Жизнь — это загадка, и невозможно ответить на все ее вопросы с помощью логики, используя одно только левое полушарие мозга, как это принято в западной культуре. Карма — это универсальный закон Космоса, и человек со своим интеллектом не в состоянии до конца понять ее. Но ее необходимо принять как закон, позволяющий находить смысл в событиях, которые на первый взгляд кажутся бессмысленными.

Я предложу вам подход, позволяющий понять смысл человеческих трагедий. Может быть, такие события, как смерть маленьких детей от рака, — это единственный способ заставить нас научиться испытывать жалость и сострадание к ближним? Быть может, нам всем предстоит участвовать по очереди в этой вечной космической пьесе, чтобы доказать, что жалость и способность сопереживать еще не исчезли из человеческих сердец.

Кармическая роль трагедии — научить нас состраданию!

## Фабрика обработки кармы: сборочный конвейер № 11

*Что бы вы хотели изменить в себе, если бы вам довелось однажды выпустить джинна из бутылки и он готов был бы сделать это для вас?*

Вот какие ответы мы получили:

Что бы вы хотели изменить в себе, если бы у вас был джинн?

*«Родиться заново и пересадить дерево моей жизни, чтобы я рос прямо, все выше и выше и чтобы у меня не было задержки в эмоциональном развитии, которую я испытываю в данный момент».*

Мужчина, 24 года, холост,  
шофер такси, жил до 6 лет в детском доме.

Что бы вы хотели изменить в себе, если бы у вас был джинн?

*«Я попросил бы изменить мое отношение к собственной внешности и умственным способностям».*

Мужчина, 28 лет, уборщик на производстве

А какие реальные шаги вы могли бы предпринять, если бы джинн отказался?

1. Выработайте план, который поможет вам изменить что-то в себе; если вы не можете ничего придумать, обсудите свои проблемы с близкими или с психологом; помимо других намеченных мер, вам нужно вступить в какую-нибудь организацию или клуб или совершать ежедневные медитации.
2. Запишите план в свой дневник. Продумайте, как вы можете контролировать свои успехи.
3. Записывайте все свои достижения в дневник.
4. Рекомендую вам также прочесть книгу «Магические таттвы», главу 7.

## **Сборочный конвейер № 11: процесс 1**

*Что бы вы хотели изменить в себе, если бы вам довелось однажды выпустить джинна из бутылки и он готов был бы сделать это для вас?*

**Сборочный конвейер № 11: процесс 2**

*А какие реальные шаги вы могли бы предпринять, если бы джинн отказался?*



## *Подумайте об этом*

«Можно простить ребенка, который боится темноты; настоящая трагедия — это взрослые, которые боятся света».

*Платон*



## ГЛАВА 12

# Девятидневная программа очищения кармы

### Действенная программа



Программа карма шакти крия — это самое действенное из всех известных мне средств сжигания своей кармы. Эта техника призвана тщательно «прожарить семена» вашей жизни, которые представляют собой потенциальные сабиджа и агами карму. Карма шакти крия была разработана махариши доктором Свами Гитанандой Гири в Тамил Наду, Южная Индия, и он обучил меня ей в 1958 году.

Карма шакти крия — это девятидневная программа, которую нельзя назвать ни сложной, ни легкой. Только дважды за свою жизнь я смог выполнить ее идеальным образом, и могу сказать, что она ни простая, ни трудная, она в самом деле очень эффективная.

## Время

Программа рассчитана на 9 дней, и это не случайно, потому что число 9 соответствует основному циклу индийской нумерологии. Лучше всего начинать ее в новолуние, чтобы она пришлась на период растущей луны. Начните в первый день новой луны. Тогда природные космические циклы будут вам благоприятствовать.

В этой программе девять пунктов. Каждый из них надо выполнять каждый день, так что каждый день вам надо будет выполнять все девять принципов очищения кармы.

### Первый принцип

Первый принцип поможет вам подготовиться к началу девятидневной программы. На ближайшие девять дней вам предстоит исключить из вашей жизни все средства массовой информации. Итак,

- никакого телевидения;
- никакого радио;
- никаких газет.

*Это абсолютное и непререкаемое правило — здесь не может быть исключений!*

В 1930 году доктор Х. Спенсер Льюис, основатель Американского отделения Древнего Мистического Ордена Розы и Креста (ДМОРК) написал замечательную книгу, которая называется «Отрава для ума» (Сан Хосе: ДМОРК Букс, 1987). Доктор Льюис очень интересовался тем, как научить людей защищаться от вредных воздействий.


Я считаю, что главный и единственный источник отравы для ума, который постоянно провоцирует беспокойство, — это телевидение и газеты. Мы живем в обществе информационных перегрузок; СМИ забрасывают нас психологическими

токсинами, на фоне которых все экологические загрязнения выглядят просто ничтожно малым вредом.

Вам не обязательно знать, *что происходит*. Просмотр, чтение или прослушивание новостей перед сном или сразу после того, как вы встали, мгновенно добавляют новые звенья в ваши кармические цепочки действий и реакции.

Перед сном или утром, только встав с постели, вы находитесь в состоянии, когда вы наиболее внушаемы, ослаблены и ваше сознание наиболее иррационально. И когда вы подвергаете себя такому воздействию, это сродни купанию в сточных водах.

Есть точка зрения, что телевидение разрушит цивилизацию. Каждый раз, когда вы смотрите «ящик», ваши мозги автоматически переходят в гипнотическое, зомбированное состояние. Я редко смотрю телевизор, очень редко просматриваю газеты, и знаю многих людей, которые следуют правилу «ни какого телевизора»

Карл Маркс сказал: «Религия — это опиум для народа», а ведь он говорил о девятнадцатом веке. В двадцатом веке я сказал бы, что *телевидение — это опиум для народа!* 

Наверное, вы подумали, что я фанатик — обычный сторонник правого крыла, который решил произнести громкую речь о вреде визуального насилия и порнографии на экране? Но даже если бы по телевизору показывали только образовательные программы и мультики типа Уолта Диснея, я все равно имел бы серьезные возражения против него. Единственное положительное влияние телевизора, о котором мне известно, — не считая образовательных документальных фильмов, — это шоу Опры Уинфри. Когда Уинфри достигла достаточно влиятельного положения, ее шоу стало исключительно действенным инструментом, с помощью которого она помогает людям в самореализации и обретении собственного Я. Опра — замечательная женщина, которая осуществила свою мечту, и по праву должна быть избрана «Женщиной года» и попасть на обложку журнала «Тайм».

У меня нет ни малейшего сомнения в том, что через СМИ люди получают очень много информации. Но чаще всего именно из телевизионных программ мы узнаем, что смысл жизни состоит в приобретении и покупке разных вещей. Масс-медиа также являются эффективным средством быстрого распространения террористических методов. Как только кто-то где-то взял людей в заложники, взорвал дом или потребовал выкуп за самолет со всеми пассажирами на борту — подобные новости облетают мир за 24 часа, а может, и быстрее!

Когда человеку постоянно предлагается движущаяся картинка, его сознание постепенно привыкает к легкой добыче информационной пищи; тем самым у людей атрофируется способность к критической оценке событий.

Особенно страдают дети. Привыкая к роли пассивного зрителя, ребенок лишается возможности жить реальной жизнью, приобретать навыки поведения в обществе. Многие взрослые тоже избегают реальных социальных отношений, предпочитая пассивно наблюдать за тем, как это делают другие на экране. Это настоящая эпидемия двадцатого века!

Для чтения газеты особой работы мозга тоже не требуется; не надо быть слишком образованным, достаточно хотя бы уметь читать по слогам.

Я не призываю вас во всем соглашаться со мной — я просто пытаюсь доказать вам то, что *воздержание от СМИ* необыкновенно важно для девятидневной программы карма шакти крия. Как только вы последуете моему совету, вы с удивлением заметите, что у вас существенно снизился уровень тревожности.

К тому же могу вас заверить, что если вам действительно надо будет что-то узнать, всегда найдется кто-нибудь, кто расскажет вам об этом. В давние времена коммуникации между людьми осуществлялись практически только через устное общение — хотя в наши дни это может показаться очень необычным.

И последнее, что я хочу вам сказать по этому поводу: конечно же, я тоже иногда смотрю телевизор. Так вот, я пришел к

выводу, который затем не раз подтвердили мои ученики: если медитируешь сразу после того, как ты смотрел телевизор, то в голову лезут образы из просмотренных программ.

В английском языке есть такое выражение «GIGO»: «Garbage In — Garbage Out». Его можно перевести так: «Мусор входит в голову — мусор выходит». Если во время выполнения программы шакти крия вы не откажетесь от СМИ, то количество мусора, который вошел в вашу голову, превысит количество мусора, который оттуда вышел.

## Программа

Два первых предписания кармы шакти крия являются ключевыми для всей программы. Как вы думаете, что именно является самым главным источником кармических влияний на жизнь человека?

Самый главный и единственный источник неприятностей и кармических долгов связан с тем, что именно мы говорим, то есть исходит из наших уст. Большинству людей трудно поверить, что причина их бедственного положения в том, что они не следят за своей речью.

Доктор Свами Гитананда очень любил говорить:

«Мелкие умы говорят о людях,  
Посредственные умы говорят о вещах,  
Развивающиеся умы говорят об идеалах».

Самые неприятные люди, которых я когда-либо встречал, были строгие вегетарианцы и крайне дисциплинированные последователи хатха йоги, которые мнили себя величайшими йогами и учителями и поэтому не считали нужным следить за своей речью.

В 1973 году я был в штате Бихар, Индия, на праздновании Школы йоги в Бихаре, куда съехалось десять тысяч людей. Я помню, как один из лекторов очень остроумно заметил, что

Ноги страдают от проблем с собственным Я (I-problems) — вряд ли он имел в виду глазные болезни (eye-diseases).

В конце одного утомительного дня Парамханса Свами Сатьянанда, который был председателем на этой конференции, устало заметил, что его первой профессией была ветеринария, но и по сей день ему иной раз кажется, что он продолжает лечить животных.

Понятие контроля над своей речью лежит в основе кармы шакти крия, и, наверное, для иллюстрации этой мысли лучше всего привести слова одного великого человека:

15:10 «И призвав народ, сказал им: слушайте и разумеите:

15:11 не то, что входит в уста, оскверняет человека, а то, что исходит из уст, — вот, что оскверняет человека».

*Евангелие от Матфея*



## ИЗБЕГАЙТЕ ВЫРАЖАТЬ НЕДОВОЛЬСТВО

△ Не надо выражать недовольство по поводу того, что с вами происходит. Ни по поводу ваших личных обстоятельств, ни по поводу вашей семьи, вашего финансового положения, ваших отношений с кем-то, вашего образования или любого другого аспекта вашей повседневной жизни.

Думаете, это просто сделать? Попробуйте! Лично мне только два раза в жизни удалось успешно завершить девятидневную программу. Если вы уверены, что справитесь, желаю вам удачи!

Вы чем-то недовольны в своей жизни? Первое задание поможет вам оценить и изменить ваши обстоятельства. Это действенная альтернатива бесконечным жалобам. Вы поймете тогда древнее изречение: «Когда все сказано и сделано, обычно больше сказано, чем сделано».

Мускулы языка явно самые натренированные из всех мускулов нашего тела, — возможно, потому что их тренировка не требует никаких усилий, ума или сосредоточения.

**Сантоша** означает довольство — умение чувствовать себя довольным. Каким образом? Живя настоящим, забывая прошлое, оставая в стороне мечты о будущем, сохраняя энергию души и тела на настоящий момент.  
Статьи о чакрах и кундалини







2



## НИКАКОЙ КРИТИКИ

Не надо никого открыто критиковать — ни человека, ни вещь, ни вашу работу. «Невозможно» — слишком сильное слово для этого задания; «трудно» — гораздо более подходящее слово, когда речь идет о том, чтобы дисциплинировать себя.

Это один из типов *мауны*, или молчания. Если вы когда-нибудь бывали в ашраме сатьянанда йоги при школе в Бихаре, то вам, наверное, известно, что там практикуется *антар мауна*, упражнение, во время которого не должно произноситься ни одного звука.

Можете мне поверить, что как только вы перестанете бурчать и критиковать всех и вся, у вас начнет накапливаться внутреннее недовольство. Это значит, что ваша сабиджа карма и агамы карма начали прорастать, и теперь вы сможете узнать, что именно скрыто в глубинах вашего разума. Но для этого вам нужно перейти к следующей части — пункту 3.

Несмотря на то что в современном мире широкое распространение получили всевозможные диеты и вегетарианство, меня гораздо больше беспокоит то, что выходит из моего рта, нежели то, что в него входит, — и этого принципа нужно придерживаться всем.

Старайтесь следовать рекомендациям, которые приводятся в индийском упражнении тапас (аскеза):

... выработайте в себе безразличие к дискомфорту, чтобы не было никакого смысла в том, чтобы обращать внимание на дискомфорт... — это сознательно выработанное отношение пренебрежения к трудным обстоятельствам.

*Статьи о чакрах и кундалини*



## СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМИ МЫСЛЯМИ И ПОСТУПКАМИ

Учитесь постоянно следить за тем, как связаны между собой ваши мысли и ваши поступки. Иногда мы видим проявление кармы во внешнем мире, но следует помнить, что все начинается в сознании.

Из-за того что вы перестали выражать недовольство жизнью и критиковать других, ваше сознание получает теперь возможность видеть все как сквозь увеличительное стекло. Теперь вы можете проследить, как та или иная мысль приводит к тому или иному поступку, и остановить себя. Ведь фактически единственное, что вы действительно можете контролировать, — это самого себя.

Такой подход позволяет вам строить свою жизнь в соответствии со своими принципами или хотя бы просто наблюдать за эмоциями, чтобы понять, что с вами, собственно, происходит. Так что наблюдайте за тем, как ваши мысли оказывают влияние на поступки. Это прямым образом выводится из пунктов 1 и 2, это их следствия. Внутри каждого из нас существует маленькая фабрика обработки кармы.

Познание себя означает, что вся наша жизнь — это постоянный процесс обучения. Прервите обучение — и вы начнете умирать очень необычным способом. Психологи знают, что по крайней мере на 50% дряхлость вызвана психологическими факторами — утратой интереса к жизни, потерей желания учиться на жизненном опыте. В этом контексте с помощью йоги становится возможным начать учиться снова.

*Статьи о чакрах и кундалини*



4



## ВСТАВАЙТЕ РАНЬШЕ

△ Вставайте утром на час раньше и занимайтесь йогой или делайте зарядку. Физическая активность поможет вам изменить биоритмы вашего тела и таким образом стать более собранным и наблюдательным.

В Индии мы обычно вставали в 4:00 утра. Если вы и так встаете в 4 утра, (Свами Гитананда называл это время «Божьим часом», или *брахма хурти*), тогда вставайте в три часа на протяжении всех девяти дней карма шакти крия.

В это время медитация проходит просто замечательно. Это благотворно повлияет на ваше умственное и физическое состояние. В молодости, живя в Индии, я часто медитировал до восхода, и я заметил, что все события, которые происходили со мной в течение дня, я переживал очень остро и ярко.

Должен признаться, что здесь, на Западе, я совсем не могу назвать себя жаворонком, и теперь, когда я стал старше, я просто ненавижу рано вставать, но я никогда не забуду этот бесценный опыт своей молодости.

Свами Гитананда учил, что если вы медитируете до восхода солнца, то вы получаете волну полезной энергии, проходящей сквозь атмосферу, когда Уша, богиня восхода, пролетает над горизонтом, а за ней, на расстоянии, медленно бредет Сурья, солнце, в своих юбках. Это недалеко от истины, потому что в этот час меняется концентрация ионов в атмосфере, и весь электромагнитный баланс стратосферы меняется как раз накануне восхода.

Свами всегда говорил, что медитировать в предрассветное время — это все равно что находиться внутри астрального ша-

ри (в астральном теле) или «аквариума для рыб», когда мысли замедляются настолько, что можно наблюдать за ними и контролировать их.



5



## ОДНА ОСНОВНАЯ ЕДА

△ Ешьте один раз в день — никакого мяса, рыбы или птицы, только фрукты и овощи — и пейте много чистой воды. У вас понизится содержание сахара в крови, благодаря чему обострятся все ваши эмоциональные реакции.

⊙ Не забывайте, что и после этого вам нельзя заниматься критикой и выражать недовольство, только в этом случае у вас появится возможность заглянуть поглубже в себя.

Этот метод не имеет ничего общего ни с диетами, ни с физическими упражнениями. Его задача — оказать положительное влияние на нашу эмоциональную жизнь и помочь нам освободиться от стереотипов, прочно укоренившихся в нашем сознании.

Чтобы напомнить вам, что это не диетологическое предписание, процитирую известные слова Иисуса Христа:

15:17 «Не понимаете ли, что все, входящее в уста, в чрево проходит и низвергается вон?»

15:18 Исходящее же из уст — из сердца исходит, и оно оскверняет человека».

*Евангелие от Матфея*

Многие люди, практикующие этот метод, замечают потерю интереса к телевидению, потому что их внутреннее телевидение вдруг начинает работать гораздо более интенсивно.



## МЕДИТИРУЙТЕ

Каждый день (день — это время от восхода до заката) найдите время и уединенное место для медитаций — не ночью, а в течение дня, прежде чем сядет солнце — между восходом и закатом. На это есть свои причины, которые также связаны с биоритмами и циклами земли.

Лучше всего медитировать во второй половине дня. В этом случае вы позволите вырваться своему бессознательному и тем самым гармонизировать ваш кармический узор. Помните: медитацию определяют как «сон наяву». Если вы видите, что компьютер плохо работает, вы не будете долго раздумывать, что делать, а просто перезагрузите его. Так почему же нам не приходит в голову «перезагрузить» самих себя посредством ежедневной медитации?

Есть такая поговорка: «Лучше потратить унцию на предусмотрительность, чем потом фунт на исправление». Только вообразите себе, какую пользу вы принесете своему телу и душе, и вы сразу поймете, что медитация — это самая действенная из всех доступных нам профилактик.

Есть несколько способов медитации, и вы должны найти тот, который подходит вам лучше всего. Но при выборе будьте очень осторожны, не стоит метаться от одного метода к другому. Если вы нашли самый подходящий для вас способ, не бойтесь привыкнуть к нему, пусть он станет вашим убежищем, где можно спрятаться от любых житейских проблем. Учтите также, что если вы уделяете какому-нибудь делу менее двадцати минут в день, то это не принесет вам никакой пользы!

Цель медитации — почувствовать телесное и душевное ослабление и в конечном счете восстановить свои силы.

Медитации должны стать для вас аналогом психического и ментального убежища, которое поможет вам каждый день подкреплять свои силы. Медитация должна приносить радость, а не превращаться в непосильную работу. Она не должна иметь ничего общего с вашими повседневными обязанностями, которые вам порядком надоели. Вот два основных критерия, которые помогут вам понять, насколько вы продвинулись в искусстве достигать расслабления через медитацию:

- ощущение того, что вы не чувствуете мышцы шеи, когда сидите;
- появление неожиданных картин и видений, сопровождаемое ощущением того, что вы находитесь на грани между сном и явью — вы спите и в то же время бодрствуете.

Главная цель этих упражнений — восстановление души и тела.

### *Медитация кармы шакти крия*

Это прекрасный способ медитирования, во время которого нужно грамотно синхронизировать три аспекта:

- Нужно постоянно следить за тем, чтобы вдыхать и выдыхать воздух свободно, без напряжения.
- Во время дыхания мысленно повторяйте классическую мантру «Со Хам», молча произнося «Со» при вдохе и «Хам» при выдохе.
- В то же время вы должны совершать безымянным пальцем левой руки движение по направлению к мясистому основанию большого пальца той же руки на вдохе и движение в обратном направлении на выдохе.

Солнечный  
палец  
«Сурья»



Бугорок  
Венеры  
«Шакра»

Выполняя это упражнение, вы должны сидеть удобно, скрестив ноги, на кушетке или на стуле, упираясь ступнями в подушечку или свернутое одеяло, лежащее на полу. Хорошо также опереться на что-то спиной, но голову поддерживать не надо: вы вскоре заметите, что она начнет клониться в сторону — а это, вопреки всему, что вам могут сказать, хороший знак.

Старайтесь согласовывать движения левого безымянного пальца со вдохом и выдохом, а также гармонизируйте мантру «Со Хам». Такая синхронная работа тела (движения пальца) и мыс-

ли (мантра) во время дыхательного упражнения является настоящей классической йогой.

Краткое описание этого упражнения приводится ниже:

1. Когда вы делаете свободный вдох, произносите про себя «СО» и касайтесь кончиком безымянного пальца левой руки основания большого пальца той же руки.
2. Когда вы выдыхаете, мысленно произносите «ХАМ» и убирайте безымянный палец от основания большого пальца.
3. Старайтесь дышать свободно, без напряжения. Прислушайтесь про себя к звучанию слов «СО ХАМ» и, закрыв глаза, представляйте, как ваш палец прикасается к основанию большого пальца.
4. Не обращайтесь внимания на мысли — пусть они проходят мимо, не фокусируйте на них свое внимание — это отвлечет вас. Просто расслабьтесь, дайте себе плыть по течению (быть пассивным).



Вы можете даже позволить себе быть на грани сна — но когда ваша голова качнется, это будет вам сигналом, что вы можете на самом деле заснуть. Если вас отвлекает посторонний шум, поставьте какую-нибудь мелодичную тихую музыку и наслаждайтесь своими ощущениями!

Если вы правильно выполните упражнение, вы почувствуете прилив свежих сил; это будет похоже на сон с открытыми глазами. Когда вы осознаете, что вы дремлете, вы ощутите совершенно особое состояние.

Это очень необычная карма шакти крия, которая поможет вам проникнуть в глубины вашего внутреннего мира. Одну из вариаций этой крии очень любил великий Йогананда (основатель Общества самопознания в Америке и Общества йога сатсанга в Индии) и его замечательный ученик Свами Криянанда.

Движения безымянного пальца левой руки в сторону основания большого пальца, сопровождаемые ровным дыханием, дадут вам ощущение тишины и покоя и помогут уменьшить тревогу. Это упражнение может показаться вам довольно странным, но, чтобы лучше понять его, давайте заглянем в индийскую хиромантию (говорят, что хиромантия впервые появилась в Индии).

Безымянный палец левой руки наделен энергией *Сурьи* (творческой силы солнца — Аполлон в западной хиромантии) и соответствует *анахата чакре*, или «сердечному центру». Мясистая подушечка у основания большого пальца известна как *бугорок Шакры*, или бугорок Венеры. Символически, когда вы совершаете эту медитацию, вы приоткрываете ваш сердечный центр для вселенской любви, которая является алхимическим растворителем кармы.

Заметьте, что когда вы очень сильно расслабитесь, дыхание может почти остановиться. И Свами Гитананда, и Йогананда учили, что эта внезапная остановка дыхания — *кивали кумбха-*

ка — свидетельствует о наступлении глубокого метаболического отдыха, что является очень хорошим признаком.

Учтите, что движения вашего пальца тоже могут прекратиться. Если вы чувствуете, что выходите из состояния медитации, продолжайте движения пальца, чтобы снова вернуться к медитированию. Подробное объяснение этой техники вы можете найти в моей книге *«Смерть: начало или конец?»* (Сэйнт Пол: Ллуэлин, 1999).

Вы также можете найти описание других техник медитации в других моих книгах. Например, в книге *«Волшебная аптечка для ума»* (Ллуэлин, 1998) описана вся система упражнений этого метода, доступная каждому. Вам также могут помочь «Медная медитация» в главе 13 *Сборника статей о чакрах и кундалини* (Ллуэлин, 1994) и «Стимуляция чакр с помощью карт таттва» в главе 6 книги *«Волшебные Таттвы»* (Ллуэлин, 1997).



7



## КАЖДЫЙ ДЕНЬ ДЕЛАЙТЕ ЧТО-ТО, ЧТО ВАМ НЕ НРАВИТСЯ

△ Один раз в день делайте что-то, что вы обычно не любите делать, но делайте это добровольно, а не по принуждению.

Вот так ловушка! У каждого из нас есть такие вещи, которые мы не любим делать, и если делаем, то только из-под палки. Некоторые из нас не любят ходить на работу, но кушать-то нам нравится, значит, это не в счет.

Вы должны делать что-нибудь такое, что вы обычно не любите делать, но от чего при этом не зависит ваша жизнь. Это и в самом деле интересная задача!

Только занявшись таким делом, мы начинаем понимать, как много наносного в нашей жизни, и тогда нам легче осознать, как работает наше *подсознание*. Каждый день заставлять себя делать что-то непривычное — вот секрет, как развить ит-ча шакти, то есть силу воли.

Напомню вам: я уже говорил, что это не легко и не сложно. Техника кармы крия тесно связана с *духовной алхимией*, которая также иногда называется *трансцендентальной алхимией*.

Часовня-лаборатория алхимика — это храм бесконечной работы (карма йога) и молитвы (бхакти йога, то есть любовь).

*Волшебные таттвы*



8



## САМООТВЕРЖЕННЫЕ ПОСТУПКИ

Каждый день ищите возможность совершать самоотверженные поступки, о которых никто другой больше не узнает.

То есть вам предстоит делать что-то хорошее для другого человека или для Космоса, но при этом не следует рассчитывать ни на награду, ни на одобрения. В этом и состоит настоящий отказ от результатов, которые могли бы принести ваши действия!

Всем нам нравится делать приятное и полезное для других людей, которые потом могут заметить и оценить это, но если вы делаете что-то, о чем никто не знает, это помогает вам научиться смирению. Это одно из упражнений, которое может особенно хорошо повлиять на вашу карму.

Первые опыты подобной духовной практики на Западе появились в середине девяностых годов.



## ОБЗОР И ВОСПОМИНАНИЕ

Это «ночная порция» крия шакти. Этот метод был обнаружен как в западных, так и в восточных учениях. Говорят, что еще Пифагор использовал эту практику, а совсем недавно, в 1995 году, этому методу в одной из его вариаций обучал Парамхамса Нираньян, глава ордена Сарасвати.

Человеку всегда трудно сказать себе правду, признаться в собственных недостатках, без страха заглянуть внутрь себя...

*Статьи о чакрах и кундалини*

Попробуем понять смысл сказанного. Все мы прекрасно знаем, что когда мы кладем еду себе в рот, — это только начало процесса. Это совершенно не гарантирует нам, что мы получим от нее пользу, не говоря уж о том, что мы ничего не знаем о ее качестве. Поэтому, чтобы получить пользу от еды, надо, чтобы она переварилась, распалась бы на молекулы, которые будут усвоены печенью и кровеносной системой и обеспечат нас белками, жирами и углеводами.

Также дело обстоит и с жизнью. Мы можем получить какой-то опыт, но это аналогично только закладыванию пищи в рот — этот опыт еще не переварился. Кармическая процедура, которая помогает нашему опыту усвоиться, в западной психологии называется «сном». В йоге она известна как *свапна* — «состояние сна». Йога свапна — это йога сновидений.

При помощи процедуры «сна» наш опыт должен перевариться, подобно пище в организме. Именно в этом состоянии

мы прорабатываем некоторую часть нашей кармы — мы получаем возможность переварить и усвоить полученный опыт. Именно эта крия поможет вам ускорить процесс разгребания ваших «кармических завалов». Это примерно как если бы каждый вечер перед завершением работы вы очищали корзину вашего компьютера.

Вам нужно лечь в кровать и выключить свет, а после этого надо:

- Сделать обратную перемотку.

Попытайтесь вспомнить все события этого дня в обратном порядке, как будто вы просматриваете фильм задом наперед. Начните с того момента, когда вы легли в постель, и просматривайте весь фильм в обратном порядке: как вы легли в постель, почистили зубы, и так до самого начала дня, и посмотрите, удастся ли вам дойти до того момента, когда вы встали утром с постели.

Я скажу вам, что случится. Даже если у некоторых из вас бессонница, первые несколько ночей, когда вы будете выполнять это упражнение, вы будете проваливаться в глубочайший сон, потому что упорство вашего подсознания будет настолько велико, что оно решит: «Пожалуй, пора спать, а то, кажется, дело принимает серьезный оборот». Итак, вы пытаетесь просмотреть фильм в обратном порядке. А в это время нужно делать вот что:

- Сделайте паузу и прислушайтесь к ощущениям.

Когда, вспоминая о каком-то событии, вы вдруг испытаете какие-то эмоции, нажмите кнопку паузы (как вы делаете это с видеомэгнитофоном), и переживите эту эмоцию заново, обращая внимание на все нюансы.

- Оцените и исправьте.

Оцените это событие и подумайте, стоит ли что-то исправлять. Если вы сочтете, что это нужно, «исправьте» это событие, представляя, что оно прошло как-то иначе, более оптимальным, с вашей точки зрения, образом.

Это очень интересно, потому что вы сознательно используете визуализацию, вторичное вживание в ситуацию и оценку. Оценка, за которой следует исправление, — это основа навыков по управлению жизнью, и, выполняя эту часть программы карма шакти, вы приобретаете то, что консультанты по гарантии качества называют существенным улучшением.

Я писал о разветвлении зрительного образа, вторичному вживанию в ситуацию и оценке в главе 7 «Оформляя будущее» книги «*Волшебные таттвы*» (Ллуэлин, 1997):

Конечно же, выполнение этого упражнения предполагает, что у вас есть определенные цели в жизни. Человек, не имеющий целей, подобен кораблю без штурмана, даже хуже — кораблю без руля. Если мы живем, не имея целей, мы подобны обломкам судна после кораблекрушения на море жизни — и винить должны только самих себя!

Итак, вы просматриваете свой день задом наперед, и, как только натыкаетесь на воспоминание, которое пробуждает в вас эмоцию, вы нажимаете кнопку паузы. Вы переживаете эту эмоцию, оцениваете ее и исправляете ее в своем воображаемом мире, который является единственным миром, где вы все можете пережить заново. Потом вы нажимаете кнопку «пуск» на вашем внутреннем видеомэгнитофоне и смотрите дальше.

В первые несколько ночей вы получите самые необычные впечатления. Вы обнаружите, что к вам приходят удивительные воспоминания. Кто-то из вас уснет уже тогда, когда вспомнит, как чистил зубы перед тем, как лечь в постель. Кто-то заметит, что сами собой вспоминаются какие-то события из детства, которые вы не вспоминали уже двадцать лет. Что бы ни происходило, пока вы будете выполнять это упражнение кармы шакти крия, ваше дело — просто смотреть и наблюдать.

### Жарим семена?

А теперь следующий вопрос: эта девятидневная программа — окно возможностей, которые открываются перед вами. Сможете ли вы воспользоваться этими возможностями?

Черные семена горчицы — это марка южноиндийской кухни. Семена горчицы могут быть посажены в землю и давать в будущем новые всходы, или же их можно использовать для приготовления пищи.

Семена горчицы, прожаренные в масле, уже не могут прорасти — и благодаря глубокой прожарке они придают замечательный привкус и аромат любому блюду.

Когда мы прожариваем семена кармы, вкус нашей жизни обогащается, и жизнь становится интересным путешествием, которым надо насладиться сполна, а не просто движением к месту назначения под названием «смерть»!

Так что наш вопрос может звучать так: «А что, если мы пожарим семена?»

Позвольте рассказать вам известную притчу, иллюстрирующую то положение, в котором вы сейчас находитесь.



## Гуру и цыпленок

Некогда в Южной Индии жил очень известный Свами, который мог отвечать на все вопросы. Это был поистине удивительный человек!

К нему можно было подойти с любым вопросом, и ответ поступал немедленно. Он мог сказать, зарыто ли на ваших полях сокровище, что находится на обратной стороне Луны, на ком вы женитесь, как сдадите экзамен в университете, ваши перспективы продвижения в сфере обслуживания, сколько у вас будет детей — в общем, все, что вы только захотите знать!

Предсказатель был известен на всю Индию, и со всех ее концов приходили люди, чтобы получить его *даршан* (благословение) и спросить совета.

Каждое утро в 8 часов мудрый Свами проводил *самсанг* (истинное общение) для своих последователей и тех, кто к нему обращался.

В это время он занимался вопросами и проблемами собравшейся толпы.

Один из молодых людей в деревне очень позавидовал всеведению и мудрости Свами, и не в последнюю очередь потому, что все женщины просто обожали гуру. А надо сказать, девушки в Южной Индии действительно очень симпатичные.

Молодой человек никак не мог поверить, что кто-то из людей может быть всегда *прав* — но, кажется, гуру действительно никогда не *ошибался*. Итак, у молодого человека возник замысел, как продемонстрировать всем, что гуру может ошибаться.

Его план состоял в том, чтобы достать цыпленка и спрятать его у себя за спиной (крепко сжав в это время клюв птенца большим и указательным пальцами, чтобы не доносился предательский писк).

Он хотел встать перед гуру и спросить ученого мужа: «Что у меня за спиной?» Если Свами ответит «цыпленок», что само

по себе уже удивительно, то молодой человек перейдет ко второй части своего замысла и спросит: «Он живой или мертвый?»

Если гуру скажет «живой», то молодой человек пережмет цыпленку горло и, показав труп бедного цыпленка удивленному гуру и всем собравшимся, закричит: «Ты ошибся — он мертв!»

Парень долго и тщательно продумывал свой план и был убежден, что он просто не может не сработать.

В назначенный день он терпеливо ждал в очереди, а когда его очередь настала, громко спросил: «Гуру, что у меня за спиной?»

Со скоростью молнии Свами ответил: «Цыпленок».

В ответ молодой человек произнес: «О ты, знающий все на свете: и на небе, и под водой, скажи, жив цыпленок или мертв?»

И еще быстрее поступил ответ: «Его судьба в твоих руках!»

Так что теперь вопрос можно сформулировать более конкретно: «Вы будете жарить семена?»

## **Итак, жарим семена!**

Имейте в виду, в первый раз у вас появилась возможность выполнить эту программу до конца. Если вы сумеете продержаться, вы сможете наблюдать за удивительной работой вашего подсознания — и добьетесь того, чтобы агами карма не была удобрена и не переросла в прарабдха карму. Подобно гусенице, превращающейся в бабочку, вы станете более могущественным, чутким, пронизательным человеком с обостренным ощущением своей судьбы, цели в жизни, с чувством самообладания и удовлетворения!

*Хари Ом Тат Сат*

# ПРИЛОЖЕНИЕ

## Изучение йоги



Небольшая информация о поздней южноиндийской школе доктора Свами Махариши Гитананды Гири.

Он основал ашрам Ананда на твердой основе аштанга йоги, разработав дополнительно уникальную систему крия и йога терапий (йога чикитса).

29 декабря 1993 года доктор Свами Гитананда совершил махасамадхи (переход в состояние самадхи). Его последователем стал его сын, доктор Ананда, который сейчас завершает строительство медицинского центра.

Каждый год в октябре начинается тренировочный курс с постоянным проживанием по месту его проведения. Это один из самых интенсивных курсов в Индии. Я часто приезжаю туда на месяц в феврале, чтобы преподавать студентам янтру. В группы входят люди самых разных национальностей.

Культура Южной Индии очень отличается от всех остальных. Для европейцев есть возможность изучать бхарат-натьям и карнатический вокал совместно с курсом йоги.

Эта школа известна как Международный центр обучения и исследования йоги (ICYER). Для полу-

чения дополнительной информации вы можете написать директору Центра по следующему адресу:

Международный центр обучения и исследования  
йоги

Йогачарини Меенакши Деви Бхаванани:

International Center for Yoga Education & Research

Yogacharini Meenakshi Devi Bhavanani, Director

16a 16b Mettu Street

Chinnamudaliarchavady

Kottakuppam 605104 (via Pondicherry)

Tamil Nadu

South India

# ГЛОССАРИЙ

**Агами карма:** карма, которая накапливается, начиная с самого рождения и далее всю жизнь; семена уже есть, но они еще не проросли. Этот вид кармы — результат неизбежной связи между действием и последствием того, что мы сделали, и может проявиться в любую минуту.

**Ананда:** Счастье, радость.

**Ахамкара:** Сознание в своем непроснувшемся, нереализованном состоянии; представлено Арджуной в *Бхагавад-Гите*.

**Брахма:** Индийский бог творения, первый элемент и *созидательная* часть божественной триады — Брахма, Вишну и Шива = Создание, Порядок и Разрушение.

**Брамачарья:** Образовательная фаза жизни, связанная с обучением; традиционно считается от рождения до 25 лет; в янтре (индийские жизненные циклы) — до 27 лет.

**Будда:** Основатель буддизма.

**Буддизм:** Путь, состоящий из восьми этапов: правильное видение, правильные намерения, правильная речь, правильное поведение, честный труд, правильное приложение усилий, ответственность и сосредоточенность.

- Бхагавад-Гита:** Пособие по карма йоге; наверное, самая известная священная книга йоги, написанная в художественно-повествовательной форме; это раздел одного из двух произведений индийского национального эпоса, *Махабхараты* (второе произведение называется *Рамаяна*).
- Бхакти:** Любовь, преданность; один из способов прожарить семена сабиджа и агами кармы.
- Ванапрастха:** Третий период жизненного цикла; третья дхарма юга; период отдыха с 55 до 81 года.
- Веданта:** Эзотерическая основа литературы; доминирующая философия в индуизме.
- Вишну:** Индийский бог; часть порядка в процессе, который называется в индуизме Брахмой, Вишну и Шивой (Создание, Порядок и Разрушение).
- Гештальт:** Западная форма терапии; техника в психологии.
- Грахастха:** Второй период жизненного цикла; вторая малая дхарма юга — это грахастха ашрама (продуктивный период от 28 до 54 лет).
- ДМОРК:** *Древний Мистический Орден Розы и Креста*, основанный в 1920-х годах доктором Х. Спенсером Льюисом.
- Дридха карма:** Жесткая или зафиксированная карма, которую трудно изменить, она непременно проявит себя.
- Дхарма:** Врожденная личная ответственность, которую каждый из нас несет перед обществом разумных су-

шеств, в которое мы попадаем при рождении, перед окружающей средой и высшим «Я» внутри нас.

**Дхарма юга:** Период жизненного цикла: первая малая дхарма юга — это брахмачарья ашрама (образовательный период от 0 до 28 лет), вторая малая дхарма юга — грахастха ашрама (продуктивный период от 28 до 54 лет), а третья дхарма юга — ванапрастха ашрам (период отдыха, от 55 до 81 года).

**Индуизм:** Доминирующая культура в Индии.

**Индуист:** Сторонник учения индуизма.

**Дживан мукта:** Тот, кто «свободен в жизни» (освобожденная душа); *мукта* означает «свободный», *дживан* — «жизнь».

**Капила:** Современник Будды и основатель санкхьи, одной из шести классических школ индийской философии.

**Карма:** Закон психического и душевного роста, который предполагает равную по силе и противоположно направленную ответную реакцию на каждое действие.

**Карма шакти крия:** Действенный метод «сжигания» кармы, который можно сравнить с глубоким прожариванием семян вашего земного существования; семена представляют собой потенциальную сабиджа и агамй карму; метод разработан доктором Свами Питанандой Гири.

**Кинетическая карма:** Прарабдха карма; карма в движении; когда семена уже проросли и последствия проявляются явно и неизбежно.

**Кришна:** Возничий и учитель Арджуны в *Бхагавад-Гите*; сверхсознание Арджуны.

**Курукшет:** Поле боя в *Бхагавад-Гите*; жизненное поле боя.

**Лила:** Случайная удача, «Игра богов»

**Майя:** Иллюзия; фантомное существование; иллюзия жизни.

**Ману мацья:** Закон мироздания, гласящий, что «большая рыба ест маленькую рыбу»

**Махабхарата:** Одно из двух великих произведений национального эпоса Индии; второе — Рамаяна.

**Нумерология:** Наука о порядке и числах, о жизненных циклах; янтра.

**Патанджали:** Известный йог, который жил во втором веке; автор йога сутры.

**Парабдха карма:** Карма, которая уже проросла, и ничто не может ее остановить; последствия абсолютно неизбежны.

**Орден Розенкрейцеров:** ДМОРК; Орден, основанный в 1930-х годах Доктором Х. Спенсером Льюисом.

**Сабиджа карма:** Карма, которая накапливается до и во время рождения; скрытая карма; ее также можно назвать «статической кармой»; семена, ожидающие момента, когда они смогут прорасти, — это произойдет в том случае, если окружающая среда и события дадут подходящий стимул.



- Санкхья:** Одна из шести классических школ индийской философии, созданная мудрым Капилой, где изучались жизнь и Вселенная; теоретическое основание, на котором базируются практические навыки йоги; законы Вселенной, включая карму.
- Сансара:** Поток, вечный период перерождения; цикл из жизни и смерти.
- Санньяса:** Абсолютный отказ от всего, кроме Бога. Может произойти с человеком в любом возрасте, но традиционно этот период наступает после 81 года и длится до конца жизни.
- Санскрит:** Древнеиндийский литературный язык.
- Сарасвати:** Индийская богиня; покровительница музыки, искусств и дарительница мудрости; обычно изображается с индийской лютней (вееной).
- Саттва:** Существо; одна из трех составляющих природы: Саттва (свет), Раджас (движение) и Тамас (Инерция).
- Свадхарма:** Врожденная психическая склонность человека; дхарма в применении к самому себе.
- Статическая карма:** сабиджа карма; скрытая карма, которая накапливается до и во время рождения.
- Тератогеника:** Врожденные дефекты, то есть те из них, которые приобретены в утробе матери и после рождения будут как-то влиять на нас.

**Трансакционный анализ:** Теоретическое построение и техника, используемая психологами; разработана психиатром Эриком Берном.

**Хуцпа:** Понятие еврейской культуры — особый вид гордыни, побуждающий к действиям, несмотря на возможность оказаться неподготовленным, неспособным или недостаточно опытным.

**Шакти:** Энергия; индийская богиня; женщина-партнер; олицетворение божественного женского начала; энергия, скрытая глубоко под поверхностными проявлениями жизни; женское дополнение Шивы.

**Шанкачарья:** Индуистский реформатор, который поделил карму на три категории.

**Шива:** Сознательное; статическое; индийский бог; олицетворение божественного мужского начала (женское начало — Шакти). Третья часть индуистской Троицы — часть разрушения в том процессе, который мы называем Брахма, Вишну и Шива (Создание, Порядок и Разрушение).

**Янтра:** Наука о порядке, числах, имени и жизненных циклах; одна из трех мистических наук Востока; две остальные — это тантра и мантра.

# СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i> .....	5
<i>Благодарности</i> .....	7
<i>Введение</i> .....	8
<b>1. КАРМА: ТВОЯ ИЛИ МОЯ? НАША!</b> .....	10
Космический закон .....	10
Скорпион и черепаха .....	14
Философия кармы .....	15
О чем эта книга? .....	18
Фабрика обработки кармы: сборочный конвейер № 1 ..	20
Сборочный конвейер № 1: процесс 1 .....	23
<b>2. ЧТО ТАКОЕ КАРМА?</b> .....	25
Карма: что это значит? .....	25
Механизм или процесс? .....	27
Философия индуизма .....	28
Типы кармы .....	28
Фабрика обработки кармы: сборочный конвейер № 2 ..	31
Сборочный конвейер № 2: процесс 1 .....	34
Сборочный конвейер № 2: процесс 2 .....	35
<b>3. САБИДЖА КАРМА</b> .....	37
Как закладывается карма .....	37
Как прорастают семена кармы .....	39
Отчаявшаяся пациентка .....	41
Те, кто «врываются», и те, кто «вырываются» .....	41
Снова об отчаявшейся пациентке .....	42
Можно ли узнать свою сабиджа карму? .....	43
Фабрика обработки кармы: сборочный конвейер № 3 ..	44
Сборочный конвейер № 3: процесс 1 .....	46
Сборочный конвейер № 3: процесс 2 .....	47

4. АГАМИ КАРМА .....	49
Как накапливается агами карма .....	49
Как прорастает агами карма .....	50
Циклический закон карма юги .....	53
Карма — очень тонкое понятие .....	56
Узор кармы .....	58
Крокодилья река .....	59
Что вы думаете об этом? .....	62
Фабрика обработки кармы: сборочный конвейер № 4 ..	63
Сборочный конвейер № 4: процесс 1 .....	65
Сборочный конвейер № 4: процесс 2 .....	66
5. ПРАРАБДХА КАРМА .....	68
Проросшая карма .....	68
О пользе сандалий .....	69
Фабрика обработки кармы: сборочный конвейер № 5 ..	71
Сборочный конвейер № 5: процесс 1 .....	72
6. КАРМИЧЕСКИЙ ЦИКЛ .....	74
Основные типы кармы .....	74
Дридха карма: особая категория .....	75
Доктор .....	77
Жарим семена кармы .....	79
Фабрика обработки кармы: сборочный конвейер № 6 ..	82
Сборочный конвейер № 6: процесс 1 .....	84
Сборочный конвейер № 6: процесс 2 .....	85
7. КАРМИЧЕСКИЙ УЗОР .....	87
Как мы относимся к карме .....	87
Влюбленные .....	88
Сплетая нашу карму .....	89
Зыбучие пески кармы .....	89
Кто бросит первый камень? .....	91
Фабрика обработки кармы: сборочный конвейер № 7 ..	93
Сборочный конвейер № 7: процесс 1 .....	95
Сборочный конвейер № 7: процесс 2 .....	96

8. КАРМА: ХОРОШАЯ ИЛИ ПЛОХАЯ? .....	98
Возмездие и карма .....	98
Что такое хорошо, а что такое плохо? .....	99
Карма для духовного роста .....	100
Есть ли в жизни случайности? .....	101
Фабрика обработки кармы: сборочный конвейер № 8 ..	102
Сборочный конвейер № 8: процесс 1 .....	103
Сборочный конвейер № 8: процесс 2 .....	104
9. УБЕГАЯ ОТ КАРМЫ .....	106
Чего мы заслуживаем? .....	106
Что такое Бог? .....	107
«Коллеги» .....	108
Может быть, дело в окружающей среде? .....	109
Фабрика обработки кармы: сборочный конвейер № 9 ..	110
Сборочный конвейер № 9: процесс 1 .....	111
10. КАРМА И БХАГАВАД-ГИТА .....	113
Вражда кланов .....	113
Как вы обращаетесь со своей кармой? .....	114
Жизненное поле битвы .....	116
Фабрика обработки кармы: сборочный конвейер № 10 ..	120
Сборочный конвейер № 10: процесс 1 .....	121
Сборочный конвейер № 10: процесс 2 .....	122
11. ЦИКЛ ПЕРЕРЕЖДЕНИЙ .....	124
Жизнь после жизни .....	124
Ману мацья - большая рыба всегда поедает маленькую ..	125
Заслуживаете ли вы выигрыша? .....	126
Спокойствие духа .....	127
Карма не ограничена временными рамками .....	128
Повесть об убийце .....	129
Несет ли в себе карма понятие вины? .....	130
Носят ли стихийные бедствия кармический характер? ..	131
Являются ли трагедии наказанием за прошлые жизни? ..	131

Фабрика обработки кармы: сборочный конвейер № 11 .	132
Сборочный конвейер № 11: процесс 1 .....	133
Сборочный конвейер № 11: процесс 2 .....	134
<b>12. ДЕВЯТИДНЕВНАЯ ПРОГРАММА</b>	
<b>ОЧИЩЕНИИ КАРМЫ .....</b>	<b>136</b>
Действенная программа .....	136
Время .....	137
Первый принцип .....	137
Программа .....	140
1. Избегайте выражать недовольство .....	142
2. Никакой критики .....	144
3. Следите за своими мыслями и поступками .....	145
4. Вставайте раньше .....	146
5. Одна основная еда .....	148
6. Медитируйте .....	149
7. Каждый день делайте что-то, что вам не нравится . . .	154
8. Самоотверженные поступки .....	155
9. Обзор и воспоминание .....	156
Жарим семена? .....	159
Гуру и цыпленок .....	160
Итак, жарим семена! .....	161
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ .....</b>	<b>162</b>
<b>ГЛОССАРИЙ .....</b>	<b>164</b>

## Об авторе

Доктор Джон Мамфорд (Свами Анандакапила Сарасвати) является прямым учеником и последователем доктора Свами Гитананды из Южной Индии, и Парамахансы Свами Сатьянанды Сарасвати из Бихара, Индия от которого он получил посвящение в 1973 году. Доктора Мамфорда уважают во всем мире за его знания и эрудицию. Он часто читает лекции по техникам релаксации, сексуальности, тантре и другим аспектам человеческого развития и духовности.

Доктор Мамфорд — всемирно известный специалист по тантре и йоге. В течение 1970-х годов он часто показывал, как по своей воле можно управлять такими процессами, как остановка сердца, исчезновение пульса, притупление ощущений, намеренное задерживание дыхания на время более пяти минут, а также начало и остановка кровотечения по команде.

Долгие годы работы врачом в сочетании с обширной международной практикой в области целого ряда восточных дисциплин позволяет ему прекрасно справляться с задачей по распространению секретов тантры на Западе. Он работает в Южной Индии, Соединенных Штатах Америки и Австралии.

Домашняя страничка: HYPERLINK, <http://www.YogaMagik.com>  
e-mail: [jonn@yogamagik.com](mailto:jonn@yogamagik.com)

## Как написать автору

Если вы хотите связаться с автором или получить дополнительную информацию об этой книге, пожалуйста, напишите автору по адресу издательства Llewellyn Worldwide, указанному ниже, и мы передадим ему ваш запрос. И автор, и издатель будут рады вашим отзывам. Расскажите нам, что вам понравилось в этой книге и как она помогла вам. Llewellyn Worldwide не может обещать, что на каждое письмо вам ответят, но все письма будут переданы по назначению. Пожалуйста, пишите по адресу:

Dr. John Mumford, D.C., D.O.

Llewellyn Worldwide Ltd.

P.O. Box 64383, Dept. K490—1, St. Paul, MN 55164—0383, USA

Пожалуйста, вложите в письмо конверт с подписанным обратным адресом и 1\$ на почтовые расходы.



15.08.03  
25

⊕ 06.12.2013

*Научно-популярное издание*

**Джон Мамфорд**

**КАРМА  
КАК ЗА 9 ДНЕЙ ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ**

Ведущий редактор *Л. А. Бескова*  
Технический редактор *Э. С. Соболевская*  
Корректор *А. А. Князева*  
Компьютерная верстка *И. П. Суровой*

**ООО «Издательство АСТ»**  
368560, Республика Дагестан, Каякентский район,  
сел. Новокаякент, ул. Новая, д. 20

**ООО «Издательство Астрель»**  
143900, Московская обл., г. Балашиха, пр-т Ленина, д. 81

Наши электронные адреса: [www.ast.ru](http://www.ast.ru)

E-mail: [astpub@aha.ru](mailto:astpub@aha.ru)

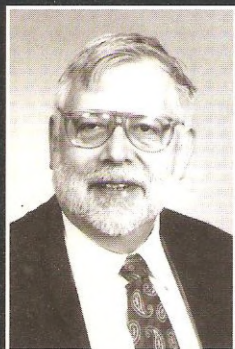
E-mail редакции: [novikov@astrel.ru](mailto:novikov@astrel.ru)

Отпечатано с готовых диапозитивов в типографии ФГУП «Издательство  
«Самарский Дом печати»

443086, г. Самара, пр. К. Маркса, 201.

Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов.

## Освободите вашу душу



Многие европейцы представляют себе карму как неизбежное наказание за проступки в этой жизни или, еще хуже, — как расплату за прошлую жизнь, о которой никто даже не помнит. Правда состоит в том, что карма — это не отрицательная реакция Вселенной, и она не имеет ничего общего с наказанием, осуждением или судьбой. Откройте для себя смысл кармы и перенастройте свою душу.

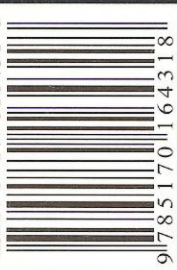
Книга знакомит нас с эзотерическими техниками кармы. В легкой, понятной манере доктор Джон Мамфорд рассказывает о четырех различных типах кармы, концепциях действия и реакции, долга и реинкарнации. Познайте себя через «фабрику обработки кармы» — практическую процедуру освобождения и изменения. Избавьтесь от потенциально негативной кармы с помощью особой девятидневной программы очищения.

Узнайте:

- *О своем кармическом цикле*
- *О разнице между кармой и дхармой*
- *О кармическом узоре, соединяющем вас и окружающих вас людей*
- *О хорошей и плохой карме*
- *О цикле перерождения*
- *О том, как наполнять вашу свадхарму, чтобы получать максимальное удовлетворение от жизни*
- *О кармических техниках из Бхагават Гиты*
- *Об избегании кармы*

Эта книга наполнит вас силой освобождения.

ISBN 5-17-016431-9



9 785170 164318