

ВЕЧНЫЕ ОТВЕТЫ

АДРИАН КРУПЧАНСКИЙ

УДК 141.339 + 159.9

ББК 87.3 + 88.3

К 84

Крупчанский А.

Вечные ответы

М.: Издательство «108» – 324 с.

ISBN 978-5-905210-09-9

Редактор: Коротыч И.

Корректор: Бучарова Н.

Иллюстратор: Васильева А.

Верстка: Крупчанский А.

Обложка: Павлов М.

Вечные вопросы: «Кто я?», «Что меня окружает?», «Что делать?».

Без них не ответить на главный: «В чем смысл жизни?»

Древние ведические писания предлагают ответы – емкие, точные, взвешенные и аргументированные.

Знакомство с ними поможет сделать вашу жизнь более гармоничной, более наполненной и более счастливой.

Международный образовательный проект
«ПСИХОЛОГИЯ ТРЕТЬЕГО ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ»

Адриан Крупчанский

ВЕЧНЫЕ ОТВЕТЫ

108

Издательство «108»

Б

«Госвами Букс»

СОДЕРЖАНИЕ

Мангалачаран 6

От автора 8

ВВЕДЕНИЕ

Принципы обучения 12

Главные вопросы 17

О чем мы хотим узнать? 17

В чем смысл жизни? 18

Ведическая культура 23

Качества ведических писаний 25

Величие ведической культуры 26

Вне национальностей и конфессий 30

Система передачи знания 31

Методы познания 33

Источники 33

Ученик и Потребитель 41

Бхагавад-гита 44

Священные писания человечества 44

История и значение 46

На поле битвы 49

Основные темы Бхагавад-гиты 52

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. КТО Я?

Кто я? 58

Природа души 62

Что такое душа 62

Доказательства 63

Описание души 71

Качества души 71

Душа и сознание 74

Проявление качеств души 76

Истинные потребности 89

Ложное эго 91

Подведение итогов 98

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ГДЕ Я?

Где я?	102	
Как прекрасен этот мир		102
Где же счастье?		103
Корень страданий		104
Уход от мира		106
Законы Вселенной	109	
Реинкарнация		111
Карма		122
Гуны материальной природы	129	
Гуна невежества		131
Гуна страсти		132
Гуна благости		133
Борьба гун		134
Проводники гун		136
От теории к практике		153
Материальный мир	157	
Наслаждение без Бога		158
Увидеть Бога		161
Выход за пределы		163
Подведение итогов	168	

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Что делать?	172	
Естественное положение		172
Йога	177	
Карма-йога		179
Гьяна-йога		192
Бхакти-йога		202
Выбор пути	229	
Все религии говорят об одном?		229
Критерии выбора пути		237
Подведение итогов		245

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Приложение 1. Вегетарианство	255
Приложение 2. Мантры	273
Приложение 3. Молитвы	291
Приложение 4. Проекты	311

МАНГАЛАЧАРАН

Обычно ведические писания начинаются с *мангалачарана* – вступительных молитв и благодарностей. Мне не хотелось бы отступать от этой прекрасной традиции.

«Я был рожден во тьме невежества, но мой духовный учитель открыл мне глаза, озарив мой путь факелом знания. Я в глубоком почтении склоняюсь перед ним».

Гаутамя-тантра

«О мой Господь, пожалуйста, не проси меня принять от Тебя материальные дары. Вместо этого, как отец, который делает для своего сына все необходимое, не дожидаясь, пока сын попросит его об этом, даруй мне то, что, по Твоему мнению, принесет мне истинное благо».

Шримад-Бхагаватам
4.20.31

Я в глубоком почтении склоняюсь перед своим духовным учителем – Шрилой Бхакти Вигьяной Госвами. Изучение ведической философии так бы и осталось для меня лишь интересным упражнением для ума, если бы я не увидел человека, в полной мере наделенного всеми качествами Учителя – такими привлекательными и, как я когда-то считал, недостижимыми. Его искренняя вера и глубочайшие познания, а также огромное желание делиться ими стали для меня главным источником вдохновения при написании этой книги.

Мы в неоплатном долгу перед великими святыми разных религиозных традиций, которые из сострадания к обычным людям приходят в этот мир и передают знание о природе человека, законах мироздания и путях, ведущих к высшему счастью и смыслу человеческой жизни. Из них два человека – Шрила Бхактиведанта Свами Прабхупада и Шрила Радханатха Свами – оказали на меня наибольшее влияние. Благодаря их книгам и лекциям я смог принять ведические знания не только умом, но и сердцем.

Я очень благодарен всем своим учителям – людям, которые щедро делились знаниями и поддерживали мой духовный поиск. Это, прежде всего, родители – Вячеслав Адрианович и Татьяна Сергеевна, и мои дорогие наставники: Олег Гадецкий, Марина Таргакова, Сергей Аваков, Вивасван прабху, Александр Борисенко и Медини-пати прабху. Есть еще много людей, поступки и слова которых повлияли на мою жизнь. Очень надеюсь, что когда-нибудь смогу отдать людям хотя бы часть того душевного тепла и мудрости, которыми они делились со мной.

Огромное спасибо всем, кто так или иначе помогал в написании этой книги. Ирина Коротыч не просто отредактировала текст, но фактически выступила соавтором, внося важные замечания и дополнения. Я благодарю Бориса Москвитина, Снежану Крупчанскую и Юлию Мезенцеву за помощь в работе над текстом, Настю Васильеву за прекрасные иллюстрации, Павану прабху, Мадана-мохана прабху и Галину Давыдову за советы и консультации. Дмитрий Корчуганов помог создать макет верстки, Макс Павлов нарисовал обложку, а Наталья Дмитриевна Бучарова откорректировала текст. Я очень благодарен им.

Смиренно прошу всех читателей этой книги о благословении всегда находиться в обществе искренних искателей Истины и иметь возможность служить им, таким образом очищая свое сердце.

om tat sat

ОТ АВТОРА

**«Веди меня от временного к вечному.
Веди меня от невежества к знанию.
Веди меня из мира смерти к духовному
блаженству.
Пусть все будут умиротворены
и счастливы».**

Брихад-араньяка-
упанишад
1.3.28

Эту *мантру* обычно читают ученики перед началом занятий, чтобы помнить о цели обучения. Согласно Ведам, цель обучения – обрести знание, которое сделает человека счастливым. А для этого важно понять свою природу, раскрыть свое предназначение.

Справедливость этого утверждения легко увидеть на примере профессиональной деятельности. Когда человек занимается тем, что соответствует его склонностям, он удовлетворен, наполнен, работа приносит радость. Напротив, тот, кому работа не по душе, обычно угрюм, раздражителен, завистлив и в итоге несчастлив.

Но кроме склонностей, предпочтений и особенностей характера, индивидуальных для каждого, есть более глубокая человеческая природа, единая для всех. Чтобы стать счастливым, необходимо понять эту природу и действовать в соответствии с ней, а также ответить на вопросы, которые задает себе любой человек – вне зависимости от места жительства, национальности и вероисповедания: «Кто я?», «Что представляет собой этот мир?», «Как мне правильно действовать?»

Когда я впервые столкнулся с ведической философией, меня поразила полнота, четкость и внутренняя красота ответов, которые даются на эти и многие другие вопросы. И вот, после нескольких лет изучения и преподавания ведической философии, я хотел бы поделиться этими ответами с вами.

В этой книге нет моих собственных трактовок и выводов – все взято или из священных писаний, или из слов учителей, посвященных в традицию. Именно поэтому в ней так много цитат.

Еще одна особенность книги – значительная ее часть посвящена практическому применению ведических знаний. Нам нужно стать счастливыми не на словах, а на деле.

Книга написана для тех, кто только начинает знакомство с ведической культурой и философией. Вместе с тем люди, давно изучающие Веды, тоже смогут найти здесь интересные примеры, советы и научные факты.

Я искренне надеюсь, что вы не просто прочтете текст, но будете с ним работать, задумываться, возвращаясь к прочитанному, стараться следовать полученным советам. Потому что без всего этого может возникнуть только общее представление, тень знания. Тень дерева по форме очень похожа на него, но фрукты можно сорвать только с самого дерева. Также и плоды ведического знания можно получить, только применяя его на практике.

ВВЕДЕНИЕ

Сначала мы познакомимся с ведической культурой, немного расскажем о Бхагавад-гите – пожалуй, самом известном священном писании Индии. Мы определим вопросы, которые будут обсуждаться дальше, и поговорим о методах познания. Но прежде всего скажем несколько слов о подходе к обучению, принятом в ведической традиции.

ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ

Как известно, чтобы услышанное или прочитанное не прошло мимо (иными словами, «в одно ухо влетело, из другого вылетело»), а осталось в памяти, сознание должно быть переведено в особое воспринимающее состояние. По сути, наш ум – это своего рода компьютерная программа, которой требуется команда «запомнить». А для этого нужно дать понять, что та информация, которую мы сейчас изучаем, крайне важна и ее необходимо присвоить, сделать «своей».

Простой пример. Вы едете в автобусе, и рядом один пассажир рассказывает другому, как добраться до какого-то магазина. Какова вероятность того, что вы запомните дорогу? Да почти никакой.

Немного изменим условия: представьте, что дорогу объясняют вам, но вы в принципе никуда не собираетесь, а слушаете просто из вежливости. Все ли вы запомните? Вряд ли.

Третий вариант – вам на самом деле очень важно попасть именно в этот магазин как можно скорее. Согласитесь, вы будете слушать человека, который рассказывает маршрут, совсем в другом состоянии – впитывая информацию, тут же проверяя, все ли понятно, если нужно – попросите повторить, нарисовать схему... Возможно, вы даже запишете номер телефона объясняющего, чтобы позвонить, если заблудитесь.

Так же и с нашей книгой. Можно просто пробежать ее глазами, и в памяти останется пара забавных историй и ощущение: «Да, кажется, там было что-то интересное». Но реальное благо вы получите, только если будете серьезно работать с книгой, выполняя задания, размышляя над цитатами и примерами, делаясь с друзьями и близкими своим пониманием, задавая вопросы. В конце концов если все равно тратить время на чтение – почему бы не сделать это с наибольшей пользой?

Существует множество исследований о том, как функционирует наша память и каким образом происходит усвоение, переработка и запоминание информации. Можно схематично изложить «теорию запоминания» следующим образом: когда мы просто слушаем или читаем, мы усваиваем всего лишь четверть передаваемого знания. Причем четверть – если мы предельно внимательны и делаем для себя необходимые пометки. Почему именно так и как получить еще три четверти?

На самом деле мы все говорим на разных языках, даже если при этом используем один (в нашем случае – русский). И это не поэтическая метафора. У каждого из нас – свой жизненный опыт, лексический запас, убеждения, способы донесения и восприятия информации. Мы по-разному понимаем значения многих слов, которые используем. Вот несколько простых примеров: «долг», «любовь», «сознание», «разум». Вы уверены, что для меня это то же самое, что для вас? И даже если словарные определения сойдутся, то эмоции, которые стоят за этими словами, у нас с вами, скорее всего, разные. А ведь эмоции очень важны, так как являются средой, в которой передается информация.

Поэтому для того, чтобы получить знание, нужно задавать вопросы, уточнять, правильно ли вы поняли написанное. Да, с книгой особенно не подискутируешь, но в ней вы найдете множество примеров и историй, которые иллюстрируют утверждения, взятые из Бхагавад-гиты. И конечно, было бы очень полезно найти человека, который серьезно изучает ведические знания и к которому можно обратиться, чтобы разобрать тему более подробно.

Итак, допустим, вы внимательно все прочли, проанализировали, задали вопросы и даже получили на них ответы. Таким образом, вы обрели половину знания. Что же еще нужно? Оказывается, еще примерно четверть мы сможем получить, если начнем размышлять о прочитанном и примерять информацию на себя, делая ее более личной, практичной, применимой. Читая, попытайтесь вспомнить случаи из своей жизни, которые подтверждают то, о чем говорится в книге. Представьте, как бы вы поступили теперь, опираясь на полученные знания, и что бы изменилось. И конечно, старайтесь использовать новый опыт в повседневной жизни.

Теперь у нас есть три четверти знания. Осталась еще одна, и, скорее всего, вы уже догадались, как ее усвоить. Правильно – объяснить кому-то. Ведь когда мы это делаем, ум включается в то самое состояние, о котором мы говорили выше: он «присваивает» информацию, начинает считать ее своей – и тут же находит огромное количество пробелов. Оказывается, не всё было до конца понятно! Это как в старом анекдоте, когда преподаватель жалуется на студентов: десять раз объяснил, уже сам всё понял, а они никак не понимают.



Обратите внимание, что в реальной жизни процесс познания часто идет в противоположную сторону – человек начинает слушать (1) и, еще не усвоив информацию, торопится ее кому-то рассказать (4). Иногда в процессе передачи знания он задумывается (3) и начинает задавать вопросы (2).

Во время чтения, пожалуйста, будьте внимательны и сосредоточены. Привычка переходить с одной интернет-страницы на другую, вскользь просматривая информацию, смотреть телевизор, прыгая с канала на канал, просто чтобы занять время, и читать, думая о чем-то постороннем, приводит к тому, что многие люди уже просто не умеют концентрировать свое внимание.

По данным исследований ведущего консультанта по использованию ресурсов сети интернет Джейкоба Нильсона,

среднестатистический пользователь тратит на оценку сайта 10 секунд, на чтение страницы текста – 30 секунд, на просмотр электронной рассылки – 51 секунду. Исследования показывают, что это время постоянно и неуклонно сокращается.

Срабатывает естественная защита от лавины информации, которая обрушивается со всех сторон. Поэтому издатели часто используют яркие заголовки и «врезки» крупным шрифтом – так появляется шанс, что человек запомнит хоть что-то. И сейчас, даже если мы захотим читать осмысленно, привычка к невнимательности будет поначалу мешать.

Вообще неумение сосредоточиться – одна из болезней современного человека. Ведь утверждают (и это подкрепляется научными исследованиями), что ум не может сосредоточиться сразу на нескольких объектах, и человеческая «многозадачность» – это просто очень быстрое переключение с одной темы на другую. Как вы понимаете, глубина погружения при этом минимальна. Поэтому все больше вокруг «разносторонне образованных», поверхностных и все меньше – по-настоящему знающих людей. *Йога* же, напротив, означает умение сосредоточиться на том, что мы делаем, вне зависимости от того, физические ли это упражнения, изучение священных писаний, общение или прием пищи.

Вот что говорит Бхагавад-гита:

«Для того, кто обуздал ум, он становится лучшим другом, а для того, кому это не удалось, ум остается злейшим врагом».

Бхагавад-гита
6.6

В этой книге встречаются вопросы. Задержитесь на них и попробуйте ответить самостоятельно. Прочтя историю или притчу, превратитесь, подумайте, не заложен ли в ней смысл более глубокий, чем тот, что лежит на поверхности.

И не старайтесь «проглотить» сразу как можно больше, даже если вам очень интересно что дальше. Прочитав одну главу, остановитесь и подумайте, как применить то, о чем в ней говорится, в вашей жизни. Вспомните реальные случаи, иллюстрирующие написанное. Потом попробуйте мысленно объяснить кому-нибудь то, что вы только что

прочли. И если в процессе «объяснения» выяснится, что запомнилось далеко не все, вернитесь к тексту и перечитайте еще раз.

Бхагавад-гита утверждает: для того чтобы стать сосредоточенным и целеустремленным, нужно увидеть свою цель и действительно захотеть ее достичь.

**«Идущие этим путем решительны
и целеустремленны, и у них одна цель.
Многоветвист разум тех, кто нерешителен».**

Бхагавад-гита
2.41

Главное – поставить цель, убедить себя в важности духовного знания, и тогда ум станет помогать, а не мешать.

И сейчас для того, чтобы закрепить сказанное, пожалуйста, отложите книгу и подумайте: какова ваша цель? Для чего вы читаете эту книгу? Почему вы вообще думаете о высших законах и ценностях? Что бы вы хотели понять? Чего вам не хватает в жизни и что стоило бы в нее привнести?

Не торопитесь, не удовлетворяйтесь поверхностными ответами, которые подскажет беспокойный ум. Постарайтесь пойти глубже, найдите мотив, который позволит вам быть предельно внимательными. Только тогда благо, которое вы получите от прочтения этой книги, станет максимальным.

ГЛАВНЫЕ ВОПРОСЫ

О ЧЕМ МЫ ХОТИМ УЗНАТЬ?

В самом начале своей книги «Таттва-вивека» («Распознавание истины») великий философ XIX века Бхактивинода Тхакур делает очень интересное утверждение: **«Для того, чтобы достичь успеха в познании, живое существо, попавшее в материальное тело, несомненно, будет задавать себе три вопроса...»** Хотите знать, что это за вопросы?

Вообще уметь спрашивать – это великое искусство. В правильно поставленном вопросе заложена половина ответа. Бывает, когда сформулируешь то, что хочешь узнать, уже получаешь ответ. Или же понимаешь, что спросить надо совсем другое.

В юмористическом фантастическом романе Дугласа Адамса «Автостопом по галактике» рассказывается, что некогда сверхразумная раса существ создала сверхкомпьютер, чтобы найти «Окончательный Ответ на Величайший Вопрос Жизни, Вселенной и Всего Такого». После семи с половиной миллионов лет вычислений компьютер выдал ответ: «Сорок два». Реакция была такой:

- Сорок два! – взвизгнул Лунккуоол. – И это всё, что ты можешь сказать после семи с половиной миллионов лет работы?
- Я всё очень тщательно проверил, – сказал компьютер, – и со всей определенностью заявляю, что это и есть ответ. Мне кажется, если уж быть с вами абсолютно честным, то все дело в том, что вы сами не знали, в чем вопрос.
- Но это же великий вопрос! Окончательный Вопрос Жизни, Вселенной и Всего Такого! – почти завыл Лунккуоол.
- Да, – сказал компьютер голосом страдальца, просвещающего круглого дурака. – И что же это за вопрос?

Давайте сначала попробуем сами придумать вопросы, которые, как пишет Бхактивинода Тхакур, «несомненно, будет задавать живое существо». Это очень важная часть нашего поиска истины, поэтому,

пожалуйста, не пропускайте ее. Понятно, что имеются в виду общечеловеческие вопросы, а не то, в какой цвет покрасить кухню или где занять денег до зарплаты. Что важно для всех людей, вне зависимости от пола, возраста, социального статуса и страны проживания? Отложите книгу и выпишите пять-семь таких вопросов, затем посмотрите на них внимательно и выделите три самых важных.

Мне бы очень хотелось увидеть ваш список, но поскольку это невозможно – приведу вопросы, которые люди задавали во время семинаров. Итак, самые распространенные:

- Кто я?
- Для чего я живу?
- Что я оставлю после себя?
- Зачем я делаю то, что делаю?
- Как стать счастливым?
- Зачем я здесь?
- Как найти свой путь?
- Кто всем этим управляет?
- Почему все происходит так, а не иначе?
- В чем смысл жизни?
- Почему так несправедливо устроен мир?
- Есть ли Бог?
- Нужен ли я кому-нибудь?
- Чем я могу помочь другим?
- Правильно ли то, что я делаю?
- Есть ли жизнь после смерти?
- Какой я настоящий?
- Как научиться любить?

Возможно, это прозвучит удивительно, но в этой книге мы не только займемся поиском ответов на эти вопросы, но и ответим на большинство из них. Скажете – это невозможно, так не бывает? Ну что ж, у вас будет возможность проверить это.

В ЧЕМ СМЫСЛ ЖИЗНИ?

Люди достаточно часто в той или иной форме задают вопрос о смысле жизни. При этом я обратил внимание, что мало кто задает его всерьез,

искренне надеясь получить ответ. Этот вопрос стал похож на формальное «Как ваши дела?» – то есть спросить вроде бы надо, хотя бы из соображений приличия, а вот ответ уже никого особенно не интересует.

Но представьте, что мы с вами идем по дороге. Час, второй, третий. Наверняка вы поинтересуетесь, куда и зачем? Поначалу вас, возможно, и устроит ответ: «Ну просто идем – почему нет?», но через день, неделю или месяц, у кого насколько терпения хватит, вы остановитесь и потребуете четко объяснить, куда и зачем мы держим путь. И вряд ли сойдете с места, пока не получите ответ. Так ведь? При этом очень многие люди живут годами и десятилетиями, даже не задумываясь всерьез о цели своего существования.

Привычные ответы

Итак, в чем смысл жизни? Обычно, отвечая на этот вопрос, люди делятся на две группы. Одни говорят: «**Отстаньте, на этот вопрос не может быть ответа**» (разновидность – абстрактное: «Нужно жить, чтобы жить»). Другие уклончиво утверждают: «**Смысл жизни у каждого свой**». На самом деле эти ответы очень показательны и имеют под собой серьезное основание. Давайте попробуем разобраться, откуда они берутся.

Часть людей считает вопрос о смысле жизни «слишком заумным» или «риторическим», «не имеющим и не требующим четкого ответа» и так далее. То есть эта группа инстинктивно понимает, что у нее нет основы знания, а значит, невозможно и думать о конечной цели.

Действительно, нельзя посчитать значение по какой-либо формуле, если вместо чисел в ней одни неизвестные. Невозможно выбрать хороший подарок человеку, если мы даже примерно не знаем, какого он пола и возраста. Чтобы увенчать здание куполом – нужны стены, а чтобы перевернуть Землю – точка опоры. Без понимания природы человека ответить на вопрос о конечном смысле человеческой жизни невозможно. Поэтому и появляются ответы вроде: «Отстаньте, нет никакого смысла, просто живите своей жизнью и старайтесь не мешать другим».

Еще один распространенный вариант – «У каждого свой смысл жизни». Такой ответ получается, когда в основе знания о жизни лежит не объективная правда о человеческой природе, а субъективное понимание. Оно действительно у каждого свое и зависит от семьи, социального положения, уровня достатка, желаний родителей, воздействия рекламы и так далее. Немного позже мы обязательно поговорим о том, каким образом современным людям навязывают «смыслы жизни» и к чему это приводит.

Таким образом, для правильного ответа на вопрос о цели человеческой жизни мы должны получить ответ о природе человека, понять, кто он такой.

Известный психолог Виктор Франкл когда-то сказал:

«Смысл жизни нельзя придумать, его можно открыть».

Задолго до этого Платон писал, что процесс познания – это не изучение, а «припоминание истины». Ведические писания подтверждают эти тезисы, говоря о том, что смысл жизни уже есть, он известен нашей душе, его просто нужно вспомнить.

Мы должны понять, кто мы такие, и, только обладая этим знанием, сможем стать свободными и действовать по своей воле, в соответствии с нашей подлинной природой. На нас уже не смогут влиять извне – мы сами сможем различить, что для нас во благо, а что во вред.

В Евангелии об этом говорится так:

«И познаете истину, и истина сделает вас свободными».

Евангелие
от Иоанна, 8:32

Три главных вопроса

Представьте себе человека, который оказался в незнакомом месте и не помнит, кто он такой и зачем он здесь. Этот сюжет часто используется в кино. Но это же и наша реальность – мы родились в не очень понятном мире, здесь постоянно что-то происходит – природные катаклизмы и экономические кризисы; люди, которые нас окружают, чего-то от нас хотят; родственники, опять же, которых мы не

выбирали... Мы не понимаем, кто мы, и главное – непонятно, для чего мы здесь... А ведь наверняка должен быть какой-то смысл. Но какой?

Итак, какие вопросы задаст себе человек, очнувшийся в незнакомом месте и не помнящий о себе ничего? На самом деле они очень просты и очевидны:

1. Кто я?
2. Где я?
3. Что мне делать?

Я хотел бы обратить внимание на последовательность этих вопросов – она крайне важна. В первую очередь нужно попытаться вспомнить, кто я такой, затем оглядеться и понять, что вокруг, и лишь после этого сделать вывод, что нужно делать. Логично?

А теперь посмотрите, что делает современная цивилизация: она меняет местами первые два вопроса. Сначала ставится «Где я?», а потом – «Кто я?». Чтобы нами можно было управлять, нас убеждают в том, что мы должны соответствовать обстоятельствам. У нас не должно быть независимой собственной позиции. Сначала надо посмотреть вокруг, принять ценности общества и уже исходя из этого решить, кто я, а потом действовать соответствующим образом.

*На одном из плакатов, рекламирующих службу по контракту в американской армии, была изображена военная форма и было написано: «Надень ее – и ты знаешь, что делать!»
То есть не так важно, кто ты такой и о чем думал раньше – надев форму, ты словно «включишь» в голове нужные стереотипы, будешь действовать так, как от тебя ожидают.*

Может показаться, что это очень тонкая, незначительная подмена, но она полностью меняет суть: вместо того, чтобы познать себя, предлагает «создать» себя, сыграть роль. Задумайтесь над этим.

«Пока ты говоришь совсем не то, что думаешь, слушаешь совсем не то, во что веришь, и делаешь совсем не то, к чему расположен — то всё это время и живешь совсем не ты».

ХАНЬ СЯН-ЦЗЫ
Китайский философ

Бхактивинода Тхакур в своей книге формулирует главные вопросы следующим образом:

«Чтобы достичь успеха в познании, живое существо, попавшее в материальное тело, несомненно, будет задавать себе следующие три вопроса:

- 1. Кто я?**
- 2. Что представляет собой этот мир?**
- 3. Каковы истинные отношения между мной и этим миром?»**

Таттва-вивека

1.2

Итак, вопросы заданы – можем двигаться дальше. Существует утверждение: «Настоящий смысл жизни – тот, ради которого можно и умереть». Мы же станем искать более глубокий смысл – тот, ради которого хочется жить. И не просто жить, а менять свою жизнь. Согласитесь, это иногда может быть даже сложнее, чем умереть.



ВЕДИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Перед тем как начать искать ответы на заданные вопросы, хотелось бы немного рассказать об источнике, на который мы будем опираться. Это знание, основанное на древних санскритских текстах – Ведах. Ведическое знание.

Собственно, само слово *веда* на санскрите и означает «знание». Оно родственно русским «ведать», «сведения» и даже «видеть». Тысячи лет назад ведическая цивилизация была распространена на огромной территории (включая территорию современной России) и владела знаниями и технологиями, принципы которых мы только начинаем осмысливать. И что самое важное – ведическая наука и технологии не мешали, а способствовали нравственному и духовному развитию людей, делая их жизнь счастливой и гармоничной.

Ученые спорят о том, когда появились Веда. Согласно одной теории это произошло за 2500 лет до начала нашей эры (то есть примерно 4500 лет назад), сторонники другой приводят доказательства того, что «Риг-веда» была известна минимум за 3500 лет до нашей эры. Кто-то утверждает, что ведическая цивилизация (то есть общество, живущее по законам, описанным в Ведах) существовала и за 7000 лет до нашей эры. Такой разброс в датировке обусловлен тем, что тексты Вед записывались на крайне недолговечных носителях, не дошедших до наших дней, и ученые при датировке оперируют исторически, астрологическими и лингвистическими данными, которые очень сложно однозначно интерпретировать.

Сами Веда утверждают, что ведическое знание существовало вечно и было передано Богом в момент творения этого мира. В *упанишадах* говорится:

«"Риг-веда", "Сама-веда", "Йаджур-веда", "Атхарва-веда", Итихасы (исторические повествования – такие как "Махабхарата") и Пураны – все это дыхание Абсолютной Истины. Они изошли из Верховного

Брихад-араньяка-
упанишад
2.4.10

Брахмана (Бога) безо всяких усилий с Его стороны, с той же легкостью, с какой дышит человек».

Этого же мнения придерживаются те, кто посвятил свою жизнь изучению Вед. Это величайшие ученые своего времени – Шанкарачарья (VIII–IX века), Рамануджа (XII век), Мадхавачарья (XIII–XIV века), Бхактивинода Тхакур (XIX–XX века), Бхактиведанта Свами (XX век) и другие. Они пишут, что Веды существовали вечно и с момента сотворения этого мира передавались устно от учителя к ученику. Но на заре века Кали (который начался примерно 5000 лет назад) мудрецы, предвидя деградацию общества, впервые записали эти знания для того, чтобы они не были утрачены. Обратите внимание – такое понимание снимает противоречия и объединяет «ведическую» и «научную» точки зрения. То, что записаны Веды были не так давно (по ведическим меркам), не означает, что они не могли существовать раньше.

Тем, кто заинтересовался темой происхождения Вед, я рекомендую книгу «Очерки ведической литературы» Сатсварупы даса Госвами, в ней много разнообразной информации на данную тему.

Иногда Веды называют «инструкцией по использованию этого мира». К любому прибору обязательно прилагается инструкция, указывающая, что можно делать, чего нельзя и каким образом действовать, чтобы добиться определенного результата. Чем сложнее прибор и чем выше цена ошибки – тем подробнее инструкция и тем важнее с ней ознакомиться.

Правда, современный человек не любит пользоваться руководством по эксплуатации – обычно мы пытаемся во всем разобрататься самостоятельно. Родилась даже поговорка: «Если ничего больше не помогает, прочти, наконец, инструкцию».

Но представьте, что вы имеете дело не с магнитофоном, миксером или компьютерной программой – вам дали настоящую бомбу со множеством разноцветных проводов и часовым механизмом, отсчитывающим время назад. Станете ли вы смело перерезать провода наугад?

К сожалению, в своей жизни мы часто «перерезаем проводки» по наитию. И если ошибаемся, последствия не заставляют себя ждать: мы болеем, теряем деньги, ссоримся с людьми. Может быть, имеет смысл все же начать читать инструкцию?

КАЧЕСТВА ВЕДИЧЕСКИХ ПИСАНИЙ

На самом деле нам даже не так важно, когда и где именно появилось ведическое знание – гораздо важнее те качества, которыми оно обладает, и те возможности, которые оно дает. Вот некоторые свойства системы знаний, описанной в Ведах.

Во-первых, **полнота**. Веды описывают практически все сферы человеческой деятельности: медицину, математику, астрономию и астрологию, геологию, музыку, философию, архитектуру, воинское искусство, различные мистические практики. Причем интересно, что все эти знания очень тесно связаны между собой, так как основаны на одних и тех же *таттвах* (исходных истинах). Например, знание о *гунах* материальной природы (мы будем говорить о них немного позже) активно используется не только в философии, но и в *аюрведе*, *йоге* и во многих других науках.

Во-вторых, ведическое знание очень **практично**. Чтобы начать его применять, не нужно заканчивать многолетних курсов. В этом вы сможете убедиться в ходе чтения – я надеюсь, что уже скоро вы начнете что-то из рассказанного в книге использовать в своей жизни. В древности не приветствовалась сухая теория – философия существовала, чтобы человек мог менять свою жизнь к лучшему.

Еще один немаловажный фактор – **универсальность**. Ведическая наука дает возможность прогрессировать людям, находящимся на разных уровнях – по возрасту, образованию, социальному положению и природным склонностям. Для каждого определяется его уровень и даются персональные рекомендации, позволяющие любому развиваться духовно.

В ведических писаниях рассказывается история охотника, которого звали Мригари. Он был негодяем, и не просто убивал

животных, а наслаждался их страданиями. Мригари был искусным стрелком из лука и стрелял так, чтобы животное умирало долго, истекая кровью. Но однажды он встретил в лесу великого святого – Нараду Муни. И даже такое жестокое сердце размягчилось при встрече со святой личностью, и Мригари попросил дать ему наставления – как жить.

Нарада Муни предложил очень странную, на первый взгляд, вещь: «Ты можешь охотиться, но, убивая животных, должен стрелять им прямо в сердце». Казалось бы, святой должен был запретить охоту. Но Нарада Муни понимал, что уровень развития сознания у Мригари пока такой, что он не сможет выполнить это наставление. Через какое-то время святой снова пришел к охотнику и сказал: «Теперь ты должен стрелять в животное так, чтобы оно выжило – ты можешь продолжать охотиться, но не должен никого убивать». Следующей задачей стало: «А теперь, прицелившись в животное, ты должен выпускать стрелу в стоящее рядом дерево». Таким образом, выполняя последовательно наставления Нарады Муни, охотник перестал убивать животных и начал вести жизнь отшельника. Самое интересное, что у него всегда была пища – жители деревни, увидев такую чудесную перемену, стали приносить к хижине Мригари вегетарианские продукты.

ВЕЛИЧИЕ ВЕДИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аполлоний Тианский, живший в первом веке нашей эры, был философом, математиком и путешественником. Его учение на протяжении веков оказывало влияние на развитие научной мысли. После посещения Индии он записал: **«В Индии я обнаружил расу людей, живущих на земле, но не привязанных к ней. Всем обладающих, но ничем не одержимых».**

Нильс Бор – датский физик-ядерщик, предложивший свою модель атома и получивший в 1922 году Нобелевскую премию по физике, говорил, что в поисках ответов на свои вопросы часто обращается к Упанишадам. А Роберт Опенгеймер, человек, возглавлявший ядерные исследования в США и сделавший множество открытий в разных

областях физики, специально для того, чтобы читать Бхагавад-гиту в оригинале, изучал в Кембриджском университете санскрит и говорил, что **«доступ к Ведам – это величайшая привилегия этого века по сравнению со всеми предыдущими эпохами».**

Альберт Эйнштейн писал: **«Мы многим обязаны индийцам, научившим нас считать. Я сделал Бхагавад-гиту основным своим источником вдохновения и руководством по целям моих научных поисков и приданию формы моим теориям».**

Директор Международного института теоретической и прикладной физики Академии естественных наук России академик Анатолий Евгеньевич Акимов утверждает: **«Все, к чему сейчас подошла физика, изложено в древнеиндийских ведических книгах. За последнюю тысячу лет, следуя путем западной науки, мы пришли к тем знаниям, которые были известны на Востоке 3000 лет назад».**

Для того чтобы понять уровень развития ведической цивилизации, стоит обратиться к фактам. Вот лишь некоторые из них:

- В книге «Сурья-сиддханта», написанной в IV–V веках, астроном Бхаскарачарья указывает время, необходимое Земле для обхода вокруг Солнца: 365,2587 дня. Современные ученые называют цифру 365,2596 дня. В этом же тексте точно указана длина экватора нашей планеты, а приведенные диаметры Меркурия и Сатурна отличаются от принятых сегодня менее чем на один процент.
- В «Риг-веде», которая, как мы говорили, была записана около 5000 лет назад, есть такие слова: «Луна, будучи спутником Земли, вращается вокруг своей материнской планеты и следует за ней в обращении вокруг самосветящейся отцовской планеты [Солнца]». Заметим, что Николай Коперник опубликовал свою книгу «Об обращении небесных сфер» только в 1543 году.
- В той же «Риг-веде» есть указание относительно скорости света: «Солнечный свет перемещается со скоростью 2202 йоджаны в половину *немиши*». Получается цифра в 297 754 км в секунду. Современные расчеты показывают значение скорости света 299 792 км в секунду.

- В «Сурья-сиддханте» сказано, что «предметы падают на землю из-за силы притяжения со стороны Земли. Поэтому Земля, планеты, созвездия, Солнце и Луна остаются на своих орбитах благодаря силе притяжения». Повторно этот закон гравитации открыл Исаак Ньютон примерно через 1200 лет.
- В Ведах используются единицы измерения времени как очень маленькие (*крати* = 1/34000 секунды), так и очень большие (*парардха* = 36000 *капи* = 155,52 триллиона лет). Подумайте, какой уровень науки должен был быть у цивилизации, которая нуждается в таких измерениях.
- В «Махабхарате» написано: «В воде, на земле и в плодах – бесчисленное количество созданий. И сказать, что человек не убивает их, будет неправдой. Есть так много существ, которые столь малы, что об их существовании можно только догадываться. Одно лишь моргание века лишает их жизни».
- Около 2600 лет назад ведический врач Шушрута успешно проводил и описал удаление катаракты, протезирование конечностей, кесарево сечение, удаление камней из почек и мочевого пузыря, пластические операции и даже операции на мозге. Он использовал более 120 хирургических инструментов, многие из которых полностью идентичны современным.
- Некоторые знания Вед пока еще недоступны современной науке. Например, в «Шушрута-самхите» описываются семь слоев человеческой кожи и связанные с ними заболевания. Современная медицина пока выделяет только пять.
- В «Бхригу-самхите» написано: «Корабли плавают по воде; передвигающиеся по земле – называются колесницами, а те, которые летают в небе, – это воздушные корабли, приводимые в движение силой огня». В «Виманика-шастре» описаны разные слои атмосферы и опасности, которым могут подвергаться воздушные корабли.
- В одном из исследований, проведенных специалистами NASA (Американского авиакосмического агентства) говорится, что из всех существующих языков именно санскрит является

идеальной основой создания языка для искусственного интеллекта. Причиной тому – его предельно четкая грамматика, гибкость словообразования и недвусмысленность.

- Древнейший из известных нам университет мира был открыт 2700 лет назад в индийском городе Такшила. В нем одновременно учились более 10 000 студентов по учебной программе из 60 предметов.

Веды – это огромные по своему объему писания. Одних только *упанишад*, самых существенных и сокровенных книг ведических писаний, когда-то насчитывалось более 1300. «Махабхарата» (в состав которой входит Бхагавад-гита) состоит из 75 000 двустиший (*шлок*), что в несколько раз длиннее «Илиады» и «Одиссеи», вместе взятых. К сожалению, до нашего времени сохранилось в лучшем случае всего пять процентов от существовавшего когда-то. Но, к счастью, до нас дошли главные тексты – это Бхагавад-гита, Шримад-Бхагаватам, «Веданта-сутра» и основные *упанишады*.



ВНЕ НАЦИОНАЛЬНОСТЕЙ И КОНФЕССИЙ

Нужно отметить еще один важный момент. Философия, описанная в Бхагавад-гите, называется на санскрите *санатана-дхарма*. *Санатана* – значит «вечная», а *дхарма* – обычно переводится как «закон» или «религия». Но на самом деле более точные переводы этого слова – «неотъемлемое качество» или «естественное положение». То есть *санатана-дхарма* – это вечная наука о естественном положении живого существа. Она одна для всех и находится вне национальностей и конфессий. Это не «индийская» и не «русская» наука. Она справедлива в любое время, в любом месте, для любого человека.

Законы вселенной обычно не зависят от того, что мы о них думаем. Неважно, в каком веке жил человек, решивший, что спускаться по лестнице слишком долго и нужно выходить из дома через окно – закон гравитации беспристрастен. Электрический ток не спросит национальность у схватившегося за оголенный провод. Веды описывают именно такие законы – не зависящие от времени, места и обстоятельств. Важно, что в писаниях даются не только законы, но и рекомендации, как им следовать, – для людей с разным образованием, склонностями, возможностями и так далее.

Что еще характерно для истинного знания? Его постижение радостно. Наверняка многим из вас уже знакомо это прекрасное чувство, когда благодаря полученным знаниям и опыту вы начинаете видеть всё в новом свете, мир становится гармоничнее, а жизнь – осознаннее.

«Это знание – царь знания, самая сокровенная из тайн. Это – чистейшее знание, и, поскольку оно дает человеку живой опыт постижения природы своего "я", оно является совершенной религией. Знание это вечно, и постижение его радостно».

Бхагавад-гита

9.2

Пожалуйста, когда будете читать приводимые в этой книге цитаты из Бхагавад-гиты, отнеситесь к ним с максимальным уважением и вниманием. Бхагавад-гита – это тот редкий пример текста, где каждое слово стоит на своем месте, где всё предельно

выверено – значение слов, их последовательность, логика и темп повествования. Эти строки можно перечитывать снова и снова, каждый раз открывая новый пласт, новую глубину, новый смысл.

СИСТЕМА ПЕРЕДАЧИ ЗНАНИЯ

Всем известна игра в «испорченный телефон», когда информация, передаваемая через несколько человек, искажается, иногда до неузнаваемости. Поэтому, если мы хотим, чтобы знание прошло через века, не потеряв своей сути, нужна защищенная система передачи, которая сможет:

- передавать знание полностью;
- делать это без искажений;
- обладать системой самопроверки;
- иметь возможности для исправления неточностей, если они все же будут возникать.

Обратите внимание, мы говорим в первую очередь о передаче духа, а не только формы – для нее достаточно было бы просто книг.

Система, которая отвечает всем этим требованиям, существует в ведической традиции и называется *парампара* (буквально «от одного к другому»). Одно из главных ее положений – знание может передаваться только достойным людям: не просто тем, кто способен его заучить, но тем, кто обладает качествами чистоты, правдивости и аскетизма, тем, кто обуздал свой ум и тело. Мудрецы древности не отделяли теорию от практики, поэтому духовных учителей называли *ачарья* – «тот, кто учит своим примером». И в наше время есть духовные учителя, принадлежащие к авторитетным *парампарам* – то есть цепям ученической преемственности. И все, о чем мы будем говорить, основано на их словах.

Есть науки, для постижения которых достаточно хорошего учебника – физику, химию, биологию и математику, в принципе, можно выучить самостоятельно. В то же время книги по психологии уже не смогут заменить семинаров и личного общения с их авторами. А если мы поднимаемся до сферы духа – теоретические описания не помогут, нужно подключаться к источнику духовной энергии и получить

живой опыт. Непрерывная цепь учителей дает нам такую возможность, донося не просто форму, но сам дух знания.

В связи с этим хотелось бы дать совет, который может помочь при выборе литературы, посвященной самопознанию. Понятно, что книжки в стиле «Достижение просветления за 7 дней» и «Как сделать, чтобы вас полюбили, не меняясь самому» не нуждаются ни в каких *парампарах*. Но если авторы претендуют на что-то более серьезное – поинтересуйтесь источником знания. Как автор получил то, что хочет передать вам? И если окажется, что книга стала «результатом долгих размышлений» или же «была надиктована непосредственно Высшим Источником», пожалуйста, будьте осторожнее.

МЕТОДЫ ПОЗНАНИЯ

Источники

Ведические философы уделяли большое внимание обсуждению источников знания. Это логично – ведь именно с источника всё начинается, и от него зависит, какие истины мы положим в основу своего мировоззрения.

Веды выделяют десять основных *праман* – источников знания, для удобства объединяя их в три группы. Первая относится к познанию через наши органы чувств и называется *пратьякша*. Вторая группа – логика, размышления и умозаключения (*анумана*). И третья группа – принятие информации из какого-то внешнего источника (*шабда*).

Хочется попросить прощения за то, что, пообещав дать ответы на жизненно важные вопросы и постоянно говоря о практическом применении знания, мы продолжаем теоретизировать и нагружать санскритскими терминами. Но проявите терпение: источники информации – это фундамент обучения. И для того, чтобы быть открытыми к знанию и опыту, нам нужно удостовериться в том, что нет ошибки в самом начале, в определении того, на чем мы будем строить свое исследование. Таким образом, это знание предельно практично.

Чувственное восприятие – пратьякша

У нас есть пять чувств – слух, зрение, обоняние, осязание и вкус. Есть связанные с ними органы чувств, которые играют роль датчиков, передающих уму необходимую информацию. *Пратьякша*, способ познания через непосредственное чувственное восприятие, самый простой и понятный. И на каком-то уровне – он самый удобный.

Проблема в том, что наши органы чувств несовершенны. И если всецело полагаться на них – мы будем постоянно попадать в сложные ситуации. Возьмем для примера наше, пожалуй, самое развитое чувство – зрение. Насколько ему можно доверять?

- Наши глаза позволяют нам видеть волны только в очень небольших пределах: от инфракрасных до ультрафиолетовых. Но ведь есть другие виды волн, например рентгеновское излучение.
- Даже внутри воспринимаемого диапазона мы не можем ясно видеть, если свет слишком тусклый или слишком яркий. Свет солнца днем не позволяет нам увидеть свет луны и звезд.
- Мы не видим, если объект нашего наблюдения слишком далеко или слишком близко. А если и видим, то воспринимаем его неправильно. Например, глаза нам говорят, что Луна имеет размер не больше, чем монета.
- Даже если этих ограничений нет, бывает, что объекты заслоняют, смешиваются или скрывают друг друга. Например, молоко и протокваша вместе становятся неразличимыми.
- Зрение обманывает нас, когда мы смотрим на свечу в безветренном месте, принимая ее пламя за цельный, неподвижный снап плазмы. В действительности же оно пребывает в постоянном движении: за секунду отслаиваются, сгорают и испаряются многие сотни микрослоев парафина.
- Ночью при свете фонаря зеленое дерево кажется черным. Часто один и тот же человек видит один и тот же предмет в разных условиях по-разному.
- Иногда один и тот же предмет воспринимается людьми неодинаково. Например, зеленое дерево может показаться дальтонику красным.
- Для восприятия нужно время. Поэтому в момент восприятия объект уже не является таким, каким мы его увидели. Например, солнечный свет достигает Земли за восемь минут. Это значит, что мы видим Солнце таким, каким оно было восемь минут назад.

Если мы возьмем другие органы чувств – ситуация окажется схожей. Соответственно, если мы в своем познании опираемся только на чувства (даже усовершенствованные какими-то приборами) – мы

не сможем получить полное знание. Нам нужно понимать, где мы можем доверять своим чувствам, а где – нет. Например, можем ли мы ответить на вопросы о смысле жизни и о нашем предназначении, опираясь на органы чувств?

Логика – анумана

Анумана – это познание, основанное на рассуждениях. Обычно *анумана* дополняет *пратьякшу* – то есть мы получаем информацию от органов чувств и додумываем или вносим какие-то коррективы. Это логика – основной метод познания и исследования мира для современной науки, и на первый взгляд он выглядит безупречным. Но давайте взглянем пристальнее – и станет понятно, что использовать логику как единственный метод получения знаний тоже опасно, так как:

- источником фактов становятся несовершенные чувства;
- ум может быть невнимателен и несосредоточен;
- использование логики в прогнозировании предполагает возможность ошибки как минимум по двум направлениям: просеивания частных случаев (если из десяти опытов девять подтверждают нашу мысль – мы, скорее всего, отбросим десятый, хотя он мог быть правильным) и ложное обобщение (когда мы берем несколько отдельных фактов и на их основе выводим правило);
- корысть или глупость часто мешают человеку быть честным даже с самим собой.

Что же, выходит, оба способа познания – *пратьякша* и *анумана* – никуда не годятся? Ни в коем случае. Без любого из них мы бы не продвинулись далеко. Однако и у чувственного восприятия, и у логики есть свои границы и области применения. Иногда проще и правильнее обратиться за знаниями к тому, кто ими обладает.

Представьте, что вы пришли в гости к другу, и вдруг в соседней комнате слышится рычание собаки. Чувства передают: «Там злая собака!» Логика говорит: «Не может быть, у него нет животных – это, скорее всего, звуки из фильма». Но рычание уж слишком реалистичное... Что же делать? Бесстрашно открыть дверь, чтобы проверить? Или все-таки сначала поинтересоваться у друга, что там?

Чем более тонка сфера познания, тем более скрытым становится знание для грубого чувственного восприятия. Поскольку наши органы чувств вообще не способны воспринимать духовную реальность, использование эмпирического способа для ее познания совершенно непродуктивно. Что касается логики – до каких-то пор мы можем ее использовать, но чем ближе мы подходим к духовной сфере – тем сложнее делать логические выводы, поскольку этот опыт выходит за границы нашего прежнего опыта, а логика и индуктивный метод познания работают только в понятных нам сферах.

Авторитетное свидетельство – шабда

Остается еще один способ – *шабда* – принятие информации из авторитетного источника. И если мы задумаемся об источниках большей части своих знаний – выяснится, что мы, скорее всего, приняли их на веру. Конечно, что-то мы проверили чувствами или логикой, но далеко не всё.

Скажите, из чего состоит вода? Из кислорода и водорода? Но кто из нас брал две молекулы водорода и смешивал с одной молекулой кислорода? Кто вообще видел эти молекулы или понимает, что такое кислород? Мы приняли всё это на веру, но теперь, если кто-то скажет нам, что вода состоит из смеси никеля и титана, мы будем смеяться и крутить пальцем у виска.

Во времена холодной войны некоторые американцы всерьез были уверены, что в России по улицам ходят медведи, а около заснеженных домов сидят мужики в ушанках, пьют водку и играют на балалайках. Нам это кажется смешным, но для кого-то это являлось достоверным.

Согласно опросам, большинство россиян считают наиболее авторитетным источником информации федеральные телевизионные каналы. Но как мы можем быть уверены в том, что они говорят нам только правду? Вот вы, например, в этом уверены?

Получается, что главный вопрос познания – кому можно доверять.

Всю жизнь мы опираемся на авторитеты. Сначала это родители – всё, что они говорят или делают, ребенок считает правильным. Психологи утверждают: маленькие дети воспринимают информацию напрямую, не подвергая сомнению. Разум, то есть способность проверять, анализировать, видеть искажения в восприятии других людей, формируется только к 5–6 годам, поэтому вся информация, полученная раньше, становится основой нашего мировоззрения, как правило, не нуждающейся в дальнейших проверках или даже осмыслении. Поэтому даже взрослым русским людям петух кричит что-то похожее на «ку-ка-ре-ку», а уж никак не английское «кок-а-дудль-ду» или итальянское «ки-ки-ри-ки».

Иногда достаточно несколько раз сказать ребенку «перестань петь, у тебя нет слуха, тебе медведь на ухо наступил» для того, чтобы человек всю жизнь комплексовал по этому поводу и даже не пытался развить слух, несмотря на то, что все данные у него есть.

История из книги Хорхе Букая «Я расскажу Вам о...» хорошо показывает, как действуют ограничивающие убеждения: «Когда я был маленький, я очень любил ходить в цирк. На представлении было много дрессированных животных, но больше всех мне нравился слон. Огромный, невероятно сильный, от его шагов дрожала земля. После представления я увидел слона снова. Он был привязан толстой веревкой к деревянному колышку, воткнутому в землю. Слон стоял спокойно и не пытался убежать, хотя с его силой это не составило бы никакого труда.

Я спросил у родителей:

— Почему слон не вырывает колышек из земли и не убегает?

— Потому что он дрессированный, – ответили мне.

— Но если так, зачем его вообще привязывать?

На этот вопрос я так и не получил вразумительного ответа.

Прошли годы, я повзрослел и долго не вспоминал об этом случае. Наконец, один человек объяснил мне, что слон не убегает, потому что он с детства привязан к этому колышку.

Я закрыл глаза и представил себе беззащитного новорожденного слоненка, привязанного к колышку. Я уверен, что тогда слоненок дергал и тянул изо всех сил, чтобы освободиться. Но, несмотря на все старания, он ничего не

добился, потому что кол был слишком прочен для него. Я представлял себе, как он вечером валялся с ног, а наутро пытался снова и снова... Пока в один ужасный для него день он не покорился своей судьбе, признав собственное бессилие.

И теперь этот огромный и мощный слон не убегает из цирка, потому что думает, что не может. В его памяти осталось ощущение собственного бессилия, испытанное им сразу после рождения. И хуже всего, что он больше никогда не ставил под сомнение эти воспоминания. Никогда больше он не пытался применить свою силу. Мы все немного похожи на слона из цирка: в этом мире мы привязаны к сотням колышков, ограничивающих нашу свободу».

Ребенок растет, и у него появляются новые учителя – старшие друзья, преподаватели. Часто, не имея еще своего мнения по каким-то вопросам или просто преклоняясь перед авторитетом, мы принимаем их убеждения настолько, что начинаем считать своими. Но основаны они не на размышлениях и проверке, а на доверии или симпатии к человеку. Задумайтесь, ведь именно так нами получено большинство ответов на фундаментальные вопросы мироздания. В житейских делах происходит то же самое. В школах нас не учат науке взаимоотношений, пониманию отличий мужской и женской природы, семейным ценностям. Поэтому обычно взрослые люди в этих вопросах руководствуются убеждениями, вынесенными из детства.

Бывает, мы начинаем доверять публичным персонам – музыкантам, киноактерам и политикам. Обратите внимание, как часто в рекламе используют известных людей. Этот принцип авторитетности описывается в Бхагавад-гите следующим образом:

«Что бы ни делал великий человек, обыкновенные люди идут за ним. И какие бы нормы он ни устанавливал своим примером, весь мир следует им».

Бхагавад-гита
3.21

Поэтому в ведической культуре к учителям, священникам и правителям предъявлялись требования гораздо более строгие, чем к обычным людям. Считалось, что чем выше положение – тем больше обязанностей и выше ответственность. Забавно, но в современном

обществе бытует другое мнение: «У великих свои причуды», «За такой талант можно простить что угодно».

Итак, если мы задумаемся о способах познания, то поймем, что существует всего три варианта:

- мы отвергаем саму идею наличия высшего авторитета – и тогда верим только тому знанию, которое подтверждено нашими чувствами;
- мы принимаем собственный ум за высший авторитет – то есть доверяем информации, которая появляется в результате наших размышлений;
- мы признаём существование авторитета, обладающего знанием, и готовы довериться ему и принимать знание.

Собственно, это и есть краткое описание методов познания, о которых мы говорили выше – *пратьякши*, *ануманы* и *шабды*.

Ситуация непростая, ведь несмотря на то, что когда-то мы бессознательно уже поверили разным людям и несем полученную от них информацию как неотъемлемую часть себя (наше мировоззрение), очень сложно сознательно кому-то довериться. Слишком часто нас обманывали. Поэтому нужно сформулировать требования к источнику информации и к способам его проверки.

Веды выделяют два вида *шабды* – знание, полученное от обычных людей (*паурушея*), и богооткровенное знание (*апаурушея*).

Если мы говорим о бытовых вещах – науке и технологиях, здоровье, профессиональных навыках, – источником знания могут стать книги и люди, обладающие авторитетом в этих областях: ученые, эксперты или просто люди с большим житейским опытом.

В вопросах, выходящих за рамки «мирских», бытовых, писания советуют доверять обычным людям, только если их мнение не противоречит знанию, полученному из высшего источника – то есть от Бога или Его посланников. Знание это записано в священных писаниях – таких как Бхагавад-гита или Шримад-Бхагаватам, книгах Ветхого и Нового Завета, в Коране. Поскольку нам сложно их читать на языке оригинала и еще сложнее понимать те исторические и социальные условия, в которых Господь открывал это знание, – необходимы

комментарии, объяснения, даваемые святыми людьми. Эти люди должны быть чисты, свободны от корысти, должны полностью обуздать свой ум, быть свободными от вожделения, гнева и зависти. Только тогда они смогут стать как бы «прозрачной средой» между источником знания (Богом) и нами.

«Уравновешенный человек, способный контролировать речь, совладать с требованиями ума, умеющий сдерживать гнев и укрощать побуждения языка, желудка и гениталий, обладает качествами, необходимыми для того, чтобы стать духовным наставником».

Упадешамрита

1.1

Что касается способа познания и проверки, согласно Ведам, чтобы узнать, является ли какое-то утверждение по-настоящему верным, необходимо:

1. Точно понимать его смысл.

Для этого нужно обучение. Многие проблемы возникают просто от того, что человек неправильно понимает смысл закона или наставления, а потом говорит: «Ну вот, я всё сделал как надо, а оно не работает».

2. Знать, как его можно проверить.

В ведической философии есть три авторитетных источника *шабды*: священные писания (*шастры*), духовный учитель (*гуру*) и святые люди (*садху*). Каждое утверждение должно быть подтверждено с трех сторон. И если один из этих источников противоречит двум другим – значит нужно поставить под сомнение его авторитетность и попытаться разобраться.

3. Иметь надежные подтверждения его истинности.

Ведические знания очень практичны. Обычно в справедливости даже самых сложных философских утверждений можно убедиться благодаря поведению и качествам людей, которые приняли эту философию и следуют ей.

Вы скажете – многие говорят, что их знание от Бога, многие комментируют священные писания. Но как распознать, кто на самом деле

святой, а кто просто шарлатан? Мы обязательно поговорим об этом немного позже. Пока просто подумайте: если бы у вас действительно были авторитетный источник информации и люди, передающие знание без искажений, хотели бы вы получать знания именно от них? Но помните, что одна часть этого знания может вступить в противоречие с тем, что ваши чувства шепчут вашему уму, а другая часть – в противоречие с вашим «богатым жизненным опытом».

Еще раз напомню: мы не призываем отказаться от чувственного восприятия, логики и прошлого опыта, но предлагаем добавить к ним еще один источник знания – Бхагавад-гиту. И для этого занять правильную позицию – позицию Ученика.

УЧЕНИК И ПОТРЕБИТЕЛЬ

В отношении к знанию можно выделить два подхода. Назовем их позиция Ученика и позиция Потребителя. Чем они отличаются и почему позиция Потребителя не подходит для серьезного обучения?

- Как-то известный профессор, долго изучавший теоретические аспекты японского буддизма, нанес визит знаменитому мастеру дзен. И пока мастер в полном спокойствии совершал чайный ритуал, профессор решил не терять времени и стал задавать вопросы, показывая свою эрудированность. Слушая профессора, мастер начал наливать ему чай, но когда наполнил чашку до краев, не остановился, и чай полился на стол. Профессор был смущен таким поступком мастера. Он удивленно смотрел на происходящее, пока, наконец, не выдержал и сказал:*
- *Разве вы не видите, что чашка уже полная! Зачем вы продолжаете лить чай?!*
 - *Ты – как эта чашка, – ответил мастер. – Как я могу рассказать тебе что-то, если твоя голова полна собственных теорий? В ней просто нет места для моих ответов.*

Подумайте, какие качества человека будут помогать ему учиться, а какие мешать? Только помните, мы договаривались действительно думать над возникающими вопросами, а не бежать вперед, просто потребляя предложенную информацию.

Для сознания Потребителя характерными качествами являются поверхностность и придирчивое отношение к личности Учителя и к той науке, которую тот передает. Потребитель считает, что и так достаточно знает, поэтому действует очень «практично» – сам выбирает ту часть информации, которая, по его мнению, полезна, а знание, угрожающее его комфорту или просто сложное для усвоения, отвергает или упускает из виду. Человек в позиции Потребителя обычно довольствуется решением конкретной проблемы, которая беспокоит его в данный момент. В отличие от Ученика Потребитель больше любит говорить, а не слушать. Он быстро загорается и так же быстро теряет интерес.

Ученик всегда открыт новому знанию, он не считает, что все уже и так понимает. Он умеет внимательно слушать. Он помнит, что повторение – это не пустая трата времени, а возможность усвоить предмет более глубоко. Для того чтобы узнать истину, он готов пересматривать свои убеждения. Для Ученика характерно очень почтительное отношение к Учителю и к знанию.

Это не значит, что он все принимает слепо, нет – но Ученик проявляет уважение и искренне пытается разобраться и понять. Сравните два способа прояснить что-то: «Нет, всё не так! С чего вы это взяли?» и «Исходя из моего прошлого опыта, мне сложно это принять, пожалуйста, помогите мне разобраться».

Это можно сравнить с тем, как альпинист покоряет скалу. Поднимаясь, он не торопится, а очень серьезно проверяет на прочность каждый вбитый в камни крюк. Если просто принимать информацию на веру, торопясь как можно скорее добраться до высоких материй, велика вероятность того, что кто-то начнет с нами спорить и мы, не найдя аргументов, упадем вниз, разочаровавшись в знании. Или же просто не туда залезем, отклонившись от правильного маршрута. Хотя виновато не само знание, а наше к нему отношение.

Человека, который следует наставлениям авторитетного Учителя и при этом каждый шаг проверяет на себе, невозможно стащить вниз или запутать, потому что его понимание уже не теоретическое, оно подтверждено

опытом. Такое знание на санскрите называется вигьяна (реализованное знание) и считается самым ценным.

Очень важно понимать, что Ученик и Потребитель – это не два разных человека, это два состояния сознания, два умонастроения, которые могут уживаться в одном человеке, и обычно так и происходит.

Хорошей иллюстрацией будет известная притча о старом индейце, поучающем своего внука: «В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло – зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь, сомнения... Другой волк представляет добро – мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность, уверенность...» Внук, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил: «А какой волк побеждает?» Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил: «Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь».

Поэтому мы должны развивать и поддерживать в себе качества Ученика и стараться видеть, когда мы скатываемся в позицию потребления. Изучая Бхагавад-гиту, нам особенно важно попытаться занять позицию Ученика – только тогда мы сможем действительно ее понять.

В «Махабхарате» есть история о том, как Хануман, слуга Господа Рамы, узнал, что его возлюбленный Господь пришел в этот век в облике Кришны и собирается участвовать в великой битве на Курукшетре. Хануман сказал, что не может пропустить этого события и будет присутствовать на флаге, который развеивается над колесницей Кришны. Так что в тот момент, когда была рассказана Бхагавад-гита, Хануман слушал ее сверху. Но, в отличие от Арджуны, сидевшего у стоп Кришны, ничего не понял. Потому что Хануман находился выше того, кто рассказывал. А знание – как вода – течет только вниз. И для того чтобы получить знание – надо склониться перед его источником.

БХАГАВАД-ГИТА

СВЯЩЕННЫЕ ПИСАНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

Наверняка многие из вас замечали, что практически все основные священные писания человечества (Библия, Коран, Бхагавад-гита, Ади Грантх и другие) говорят очень похожие вещи. Конечно, можно найти и много отличий, но общечеловеческие ценности, понятия добродетели и греха, основные рекомендации и запреты настолько схожи в разных традициях, что возникает мысль о едином источнике.

Кришна говорит в Бхагавад-гите:

**«Всякий раз, когда религия приходит
в упадок и воцаряется безбожие,
Я Сам нисхожу в этот мир».**

Бхагавад-гита

4.7

Ведические писания утверждают, что в разное время в наш мир приходят разные воплощения Господа или уполномоченные Им личности (*аватары*), которые дают вечное знание о *санатана-дхарме* (вечной природе и обязанностях живого существа) в том объеме, который люди могут принять – то есть учитывая место, время и обстоятельства. Именно поэтому религии отличаются друг от друга на формальном, внешнем уровне и настолько похожи, когда речь заходит о ценностях, целях и качествах людей.

Помните басню Крылова «Квартет»? Четверо горе-музыкантов «затеяли играть квартет» – и потерпели неудачу. Однако для настоящих музыкантов нет большей радости, чем «джем-сейшин» – традиция, согласно которой после большого концерта музыканты из разных групп, никогда не игравшие вместе, берутся это сделать. У каждого – свой инструмент, своя техника, своя школа, но истинное мастерство проявляется как раз в умении прислушаться, подстроиться, вступить в нужный момент, поймать мелодию и создать Музыку – одну на всех. Это верно и для людей, поднявшихся по пути духовного развития, – в разных религиях они заметят не отличия, а сходство, любое истинное проявление Бога будет ими узнано и принято.

«Есть лишь единая реальность, но мудрецы называют ее разными именами».

Риг-веда

1.164.46

Сейчас многие согласны с утверждением «Истина одна, но к ней ведет много разных дорожек». Наверняка так оно и есть, но идти сразу по нескольким дорожкам невозможно, поэтому в этом путешествии к Абсолютной Истине мы, сохраняя уважение к другим священным писаниям, все же будем идти по дороге, которую указывает нам Бхагавад-гита.

Есть известная притча про то, как несколько слепцов пытались понять, как выглядит слон. И один из них, держась за хобот, сказал: «Слон похож на большую змею». Человек, схватившийся за слоновью ногу, возразил: «Нет, он подобен колонне». А слепой, ощупывающий бок слона, опроверг обоих: «Что за глупости, он похож на стену».

Я слышал, как люди рассказывают эту историю, чтобы доказать: если не идти по какому-то конкретному пути духовного развития, а стоять в стороне и самостоятельно собирать информацию из разных источников – можно составить более полное и правильное представление о предмете.

Но на самом деле это не так. Ведь эти слепцы хотя бы держатся за слона – так что в процессе исследования они постепенно получают полную информацию, пусть даже начав с хвоста. И главное – это будет их непосредственный опыт, который нельзя отнять. Тот же, кто стоит в стороне, так же слеп, но он даже не прикасается к знанию, не получает живого опыта и руководствуется чужими рассказами, часто неполными, неточными или даже намеренно искаженными.

Конечно, прежде чем выбрать свой путь, стоит прислушаться к своему сердцу, посмотреть на людей, которые уже идут по этому пути, и спросить себя: «А хочу ли я быть похожим на них?» Но пока у нас более простая задача – мы лишь пытаемся познакомиться с ведической философией, изложенной в Бхагавад-гите, и понять, как она может помочь нам в нашей повседневной жизни.

ИСТОРИЯ И ЗНАЧЕНИЕ

Бхагавад-гита (переводится как «Песнь Бога») – философское и религиозное произведение, написанное на санскрите и состоящее из семисот стихов – является частью индийского эпоса «Махабхарата». Бхагавад-гита – это диалог Верховного Господа Шри Кришны с Его другом Арджуной, состоявшийся на поле Курукшетра перед началом великой битвы.

Люди, изучающие ведические писания, говорят, что Бхагавад-гита является квинтэссенцией всех Вед. Ее называют «Гита-упанишад», то есть относят к *упанишад*ам – сложнейшим философским текстам, описывающим Абсолютную Истину. Но при этом она написана простым языком и находится в составе *итихасы* – исторического повествования («Махабхараты»). Объясняется это тем, что Бхагавад-гита рассказана специально для нас – людей этого века, которым сложно пробиться через многозначность и сложнейший язык *упанишад*.

Она поведена в самый напряженный момент «Махабхараты» – уже звучат раковины, возвещающие начало сражения, друг напротив друга выстроены две огромные армии. Это сделано для того, чтобы привлечь наше внимание к словам Кришны. Помните, мы говорили о том, как важно привлечь наш ум, заинтересовать его? Что может быть более интересным, чем слова, произнесенные военачальником перед началом великой битвы?

На протяжении многих веков Бхагавад-гита является одним из самых почитаемых священных текстов и оказывает большое влияние на жителей Индии и многих других стран. Комментарии к Бхагавад-гите давали основатели практически всех основных *сампрадай* (богословских традиций). Широкую известность получили комментарии Шанкарачарьи, Рамануджи, Мадхвы, Рамануджи, Васугупты, Абхинавагупты. В XIX–XX веках свои комментарии дали основоположник «интегральной *йоги*» Шри Ауробиндо, философ и общественный деятель Радхакришнан и многие другие *йоги* и философы.

Один из самых известных мастеров *йоги* двадцатого века Свами Шивананда писал: «Гита очень ясно излагает философию *йоги*. Это

великий путеводитель, высший учитель, неисчерпаемое духовное сокровище. Она является источником блаженства, океаном знания. Она полна божественного величия и великолепия». На Бхагавад-гиту как на источник совершенного знания ссылаются и современные учителя *йоги* – такие как Б. К. С. Айенгар и Паттабхи Джойс.

«Когда меня охватывают сомнения, когда разочарования следуют одно за другим и не видно луча надежды на горизонте, я обращаюсь к Бхагавад-гите и нахожу стих, приносящий успокоение. Я сразу же начинаю улыбаться, забывая о переполнявшей меня печали. Те, кто размышляют над Гитой, постоянно черпают в ней радость и открывают в ней новый смысл».

МАХАТМА ГАНДИ

Индийский мыслитель и общественно-политический деятель

«Я твердо верю в основной принцип Бхагавад-гиты, всегда стараюсь помнить его и руководствоваться им в своих действиях, а также говорить о нем тем, кто спрашивает мое мнение, и отражать его в своих сочинениях».

ЛЕВ НИКОЛАЕВИЧ ТОЛСТОЙ

Русский писатель и философ

«Бхагавад-гита – это одно из самых ясных и полных обобщений всех духовных мировоззрений. Следовательно, она представляет непреходящую ценность для всего человечества».

ОЛДОС ХАКЛИ

Английский писатель

«Особенно привлекли меня философские идеи Бхагавад-гиты. Они практически совпадают с тем пониманием реальности, к которому меня привело изучение квантовой механики».

ЮДЖИН ВИГНЕР

Физик, лауреат Нобелевской премии

Прославлять Бхагавад-гиту можно бесконечно, но больше не хочется утомлять вас перечислением имен и высказываниями *йогов* и мистиков, основателей философских школ и великих ученых. Бхагавад-гита известна не только в Индии, она серьезно повлияла и на

западную культуру, привлекая внимание таких выдающихся мыслителей, как Гёте, Гегель, Эмерсон, Ромен Роллан.

В России о Бхагавад-гите узнали в 1788 году, после того как ее, впервые на русском языке, издал Н. И. Новиков. Книга вышла под названием «Багуат-гета, или беседы Кришны с Арджуном, с примечаниями. Переведенная с подлинника, писанного на древнем Брамминском языке, называемом Санскрита, на Английский, а с сего на Российский язык».

В этой книге мы будем цитировать Бхагавад-гиту по изданию «Бхагавад-гита как она есть». Это авторитетный перевод с санскрита, выполненный А.Ч. Бхактиведантой Свами Прабхупадой, одним из величайших индийских философов XX века. «Бхагавад-гита как она есть» содержит оригинальные санскритские тексты, пословный и литературный перевод, а также комментарии, написанные в духе традиции Гаудия-вайшнавизма. Этот перевод и комментарии высоко оценены учеными как в самой Индии, так и в западных странах. «Бхагавад-гита как она есть» переведена более чем на 80 языков мира и является основой для изучения индуизма во многих университетах мира. С точки зрения традиции, Прабхупада принадлежал к авторитетной цепи духовных учителей и, следовательно, мог интерпретировать и представлять тексты Бхагавад-гиты «такими, какие они есть».

В ведических писаниях говорится, что просто чтение Бхагавад-гиты очищает человека от загрязнений ума, а размышление над стихами Гиты дает защиту от всех негативных влияний. Поэтому во многих индийских семьях принято читать Бхагавад-гиту каждый день – хотя бы по одному стиху. Это очень хорошая практика, которую можно рекомендовать всем, кто хочет укрепить свой разум и получить силы для того, чтобы идти по пути самоосознания.

«Можно ежедневно очищать свое тело, совершая омовение, но если человек хоть раз погрузится в священные воды Бхагавад-гиты, грязь материального существования будет смыта с него навсегда».

Гита-махатмья

7

НА ПОЛЕ БИТВЫ

Бхагавад-гита – это диалог учителя с учеником. Такая форма позволяет глубже раскрыть сложные темы, прояснить кажущиеся противоречия и сразу ответить на вопросы, которые могут возникнуть у читателя. Помните, что беседа Кришны и Арджуны записана для нас с вами. Арджуна в ней играет роль сомневающегося ученика, и Кришна с терпением, строгостью и благожелательностью хорошего учителя очень последовательно и подробно излагает духовную науку.

Начинается Бхагавад-гита с того, что Арджуна, военачальник одной из армий, увидев, с кем ему предстоит сражаться, пришел в отчаяние – во вражеской армии были в том числе его учителя и родственники. Чувства говорили одно, долг диктовал другое. Он перестал понимать, что ему делать – казалось, что все сулит только несчастья.

В подобное положение часто попадает человек, вставший на путь духовной практики. Оказывается, что прошлые желания и принципы могут идти вразрез с указаниями священных писаний. Неужели придется отказаться от тех привычек, которые долгое время составляли смысл жизни? Может быть, есть какой-то другой путь? Если человек искренне хочет разобраться – он обращается к Богу или святым людям со словами: «Помогите мне увидеть истину!»

И когда по милости Бога человек начинает понимать, что происходит в его жизни, – может возникнуть паника. Ведь, оказывается, не все безоблачно. Это только кажется: «Вот сейчас надо доучиться / найти работу / встать на ноги / воспитать ребенка и так далее, и тогда можно будет жить настоящей полной жизнью / делать то, что хочется / заниматься творчеством / выражать свои чувства – любить, дружить и наконец-то позволить себе быть счастливым». Но годы летят, и эти надежды уходят вместе со здоровьем и верой в возможность счастья. Человек, начавший задумываться о своей жизни, видит неискренность в отношениях, собственную зависть и гордыню. А время летит, и смерть, мысли о которой мы так старательно отгоняли от себя, подступает все ближе...

В интернете я натолкнулся на текст, который написан женщиной, много лет работавшей в хосписе и проводившей с умирающими пациентами последние дни и часы.

Возможно, личность автора – лишь художественный вымысел, но это не имеет принципиального значения.

Итак, пять самых распространенных сожалений умирающих:

1. Я сожалею, что у меня не было смелости, чтобы жить жизнью, правильной именно для меня, а не жизнью, которую ожидали от меня другие.

Это наиболее распространенное сожаление среди людей.

Когда человек осознаёт, что его жизнь почти закончена, он может оглянуться назад и увидеть, сколько его замыслов остались нереализованными. Большинство людей едва ли пытались исполнить даже половину из своих мечтаний.

2. Мне жаль, что я так много работал.

Это чувство было практически у каждого пациента мужского пола, о котором я заботилась. Они скучали по своей молодости и по своим взаимоотношениям. Некоторые женщины тоже высказывали такое сожаление.

3. Мне жаль, что у меня не было смелости выразить свои чувства.

Многие люди подавляли свои чувства, чтобы сохранить определенные взаимоотношения с другими. В результате они соглашались на посредственное существование и никогда не становились такими, какими бы они хотели себя видеть. Возникновение многих болезней было связано с подавленными чувствами.

4. Мне жаль, что я не поддерживал отношений со своими друзьями.

Часто эти люди действительно даже не осознавали всей пользы поддержания контактов со своими старыми друзьями, пока до их смерти не оставалось несколько недель, и уже не всегда была возможность их разыскать. Многие оказались настолько погруженными в свои собственные жизни, что позволили дружбе многие годы проходить мимо них.

5. Мне жаль, что я не позволил/позволила себе быть более счастливым.

Этот вид сожаления был на удивление общим. Многие до конца не понимали, что их счастье – это вопрос выбора. Они были подчинены привычкам и сложившимся представлениям. Они находились в плену «комфорта» привычного образа жизни. Из-за страха перед переменами они притворялись перед другими и перед самими собой в том, что были довольны своей жизнью.

«Память о том, что я скоро умру, – самый важный инструмент, который помогает мне принимать сложные решения в моей жизни. Потому что всё остальное: чужое мнение, вся эта гордость, боязнь смущения или провала – все эти вещи падают пред лицом смерти, оставляя лишь то, что действительно важно. Память о смерти – лучший способ избежать мыслей о том, что вам есть что терять. Вы уже голый. У вас больше нет причин не идти на зов своего сердца».

СТИВ ДЖОБС

Основатель компании Apple

Не случайно Бхагавад-гита была рассказана именно на поле битвы – перед лицом смерти проще посмотреть на свою жизнь со стороны и понять, что делать дальше. Неразумный человек в такой ситуации может начать размахивать руками с криками: «Всё, не хочу ничего знать, мне было так хорошо жить, ни о чем не задумываясь, отстаньте от меня, я хочу быть как все, хочу жить как раньше», а разумный – с мольбой обращается к тому, кто обладает знанием: «Пожалуйста, помоги мне разобраться – что делать для того, чтобы моя жизнь не была бессмысленной». Фактически это третий «вечный вопрос» – «Как мне жить?».

Арджуна именно так обращается к Кришне:
«Я больше не знаю, в чем состоит мой долг, и постыдная слабость скупца лишила меня самообладания. Поэтому прошу, скажи прямо, что лучше для меня. Отныне я Твой ученик и душа, предавшаяся Тебе, – наставляй же меня».

Бхагавад-гита
2.7

Интересно, что Кришна не станет сразу давать Арджуне ответ на вопрос «Что делать?». Сначала Он ответит на первые два, хоть они и не были заданы. Кришна расскажет о душе, долге и правильном устройстве общества – это относится к вопросу «Кто я?». Потом Он расскажет о *карме*, реинкарнации, *гунах* и различных уровнях Вселенной – «Что представляет собой этот мир?». И только потом покажет разные способы жизни в этом мире и их последствия – «Что делать?». А в конце Кришна скажет:

«Итак, Я открыл тебе знание сокровеннее сокровенного. Обдумай все как следует, а затем поступай как пожелаешь».

Бхагавад-гита
18.63

Почему Кришна сразу не объяснил Арджуне, как поступить? Мы обязательно вернемся к этому вопросу, но пока я хотел бы попросить вас подумать над ним.

ОСНОВНЫЕ ТЕМЫ БХАГАВАД-ГИТЫ

Бхагавад-гиту иногда называют «букварем ведического знания». Действительно, ее можно изучать даже тем, кто никогда не слышал о Ведах, – в ней описаны основы ведической философии и очень просто объясняются самые сложные вещи. Но сравнение это не совсем корректно. В отличие от букваря Бхагавад-гиту изучают и черпают в ней вдохновение не только новички, но и люди, многие десятилетия посвятившие изучению ведического знания. Поверьте, каждое прочтение этой великой книги будет давать вам все новые и новые реализации, поднимая новые пласты знания.

Вот лишь некоторые из тем, раскрываемых в Бхагавад-гите:

- Кто мы такие?
- Что такое душа и что такое материальное тело?
- Что происходит с человеком после смерти?
- Что такое любовь?
- Какое бывает счастье и как его достичь?
- Как узнать свое предназначение?
- Кто такой Бог и как Он к нам относится?
- Что такое добро и зло?
- Для чего создан этот материальный мир?

- Как жить в согласии с окружающими?
- Что такое *карма* и реинкарнация?
- Как можно обуздать свой ум?
- Есть ли что-то за пределами этого материального мира?
- Как можно выйти из-под влияния законов *кармы*?
- Что является высшим совершенством жизни?

И это далеко не полный список! Конечно, в рамках одной книги все это мы не обсудим, но дальше вы сможете сами изучать Бхагавад-гиту и находить в ней ответы на самые главные жизненные вопросы.

У многих из нас в процессе обучения в школе и институтах могло сложиться неправильное представление о философии – как о сухих теориях, которые вроде и описывают реальность, но на самом деле «страшно далеки от народа». Ведическая же философия, и в первую очередь философия Бхагавад-гиты, предельно практична. Эта беседа состоялась не в библиотеке или дворце, а в месте, где вот-вот должно было начаться великое сражение. Веды утверждают, что мы с вами тоже находимся на поле битвы – со своим умом, с такими качествами, как лень, эгоизм, равнодушие, вожделение, гордыня. В общем, врагов у нас предостаточно. И в этой битве нам нужен наставник, который сможет объяснить нам, как действовать, чтобы достичь высшего блага. И пусть, хотя бы на какое-то время, этим наставником для нас станет Бог, говорящий со страниц Бхагавад-гиты.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Итак, мы с вами обсудили несколько очень важных тем. В первую очередь мы разобрали принципы обучения. Наш ум, спасаясь от сумасшедших объемов информации, обрушивающейся со всех сторон, научился инстинктивно закрываться – знакомиться с информацией, а не погружаться в нее. Но для того чтобы польза от этой книги была максимальной – нам нужно «включиться». Это возможно, если удастся найти правильный мотив, убедить себя в чрезвычайной важности и практичности этого знания.

Поскольку изучение – это не просто чтение, мы выделили четыре стадии:

1. Внимательно прочитать и, возможно, выписать какие-то важные мысли и цитаты.
2. Проверить значение незнакомых слов, подумать над историями, задать уточняющие вопросы, одним словом, попытаться воспринять информацию максимально точно и в полном объеме.
3. Внимательно обдумать, проанализировать, вспомнить какие-то жизненные ситуации, которые подтверждают правильность прочитанного. Начать применять полученные знания в жизни.
4. Попробовать объяснить кому-то или просто записать в виде эссе, добавляя примеры из своей жизни.

Для того чтобы усилить наше желание и уважение к предмету – мы немного познакомились с выдающимися достижениями ведической культуры. Поразительно, но многое из того, что ученые открывают в наше время, было известно мудрецам Индии тысячи лет назад. Это позволяет предположить, что и философия, лежащая в основе этих знаний, – не менее глубокая и могущественная. Мы говорили о том, что философия Вед называется *санатана-дхарма* – то есть «вечная наука о естественном положении живого существа». Она справедлива для любого человека, в любое время, в любой стране.

Мы предположили, что человек, оказавшийся в незнакомом месте, обязательно задаст три вопроса: «Кто я?», «Где я?» и «Что делать?». К сожалению, не многие всерьез задумываются об этом – проще подстроиться под внешние обстоятельства, принимая готовые ответы.

Нам объясняют, где мы, и соответственно мы делаем вывод (тоже не без внешней помощи) о том, кто мы и что делать. Но путь самопознания потому так и называется – мы должны начать с самих себя. И первым вопросом, на который мы будем искать ответ, станет «Кто я?».

Но прежде нам нужно понять, на что мы будем опираться в поиске. Поэтому мы разобрали три основных способа получения информации и границы их применения:

- *пратьякша* – чувственное восприятие;
- *анумана* – рассуждения, логика;
- *шабда* – принятие информации из авторитетного источника.

На самом деле даже наши бытовые знания по большей части основаны на *шабде*, принятии на веру. Большинство из нас в школе и в институте не проверяли действие основных законов физики, химии, биологии и астрономии – мы просто поверили всему, что говорили учителя. Сейчас информации вокруг так много и ее настолько сложно проверить, что мы вынуждены доверять друзьям и коллегам, газетам, тележурналистам, всевозможным экспертам. Проверить всё невозможно, поэтому главное, на что нам надо обратить внимание, – это как выбирать источники информации.

В этой книге в качестве основного источника знаний о человеке и мире мы предлагаем использовать Бхагавад-гиту – величайшее философское произведение, которое было записано тысячи лет назад, но до сих пор не потеряло актуальности. В ней объясняется, как на основе духовного знания можно решать материальные проблемы, а также каким образом человеку двигаться по пути самоосознания.

Бхагавад-гиту прославляют великие *йоги* и мистики прошлого, а также современные ученые и философы. Рассказанная очень простым языком, она, однако, несет в себе такое множество пластов знания, что изучать ее можно всю жизнь. И опираясь на знание Бхагавад-гиты, мы начнем последовательно отвечать на фундаментальные вопросы, которые стоят перед каждым:

- Кто я?
- Что представляет собой окружающий мир?
- Каковы мои отношения с этим миром?

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

КТО Я?

Этот вопрос одновременно очень прост и очень сложен. К сожалению, люди очень часто забывают о нем, хотя именно с этого вопроса начинается путь самопознания.

КТО Я?

Ведические писания рекомендуют начинать исследование с поиска ответа на более простой вопрос: «Кем я не являюсь?»

Можно ли сказать, что я – это мое тело? Допустим, но как определить, какая его часть? Волосы на мне – это я? А если их состричь? Продукты на обеденном столе – это не я? А если я их съедаю – они становятся мной? А когда выходят обратно? Тело человека можно сравнить с автомобилем – оно выполняет определенные функции, его нужно заправлять и обслуживать. Но тот, кто сидит в автомобиле, очевидно, не является его частью. Ведь когда человек уходит из жизни – физический и химический состав тела никак не меняется, но мы понимаем, что оно мертво. Получается, я – не тело?

Тогда, может быть, я – это испытываемые мной чувства и эмоции? Скажем, я ощущаю страх или голод. Голод – это я? Нет, я тот, кто его испытывает. Сам факт, что мы можем осознавать свои чувства и эмоции, означает, что мы ими не являемся. Скажем, человек, летящий в самолете, не чувствует перемещения своего тела в пространстве с огромной скоростью, но для другого человека, наблюдающего самолет со стороны, это очевидно.

Или я – это некая социальная роль? В жизни мы играем немало ролей и часто отождествляем себя с ними. «Мужчина», «отец», «сын», «муж», «начальник», «подчиненный», «русский», «кандидат физических наук», «футбольный болельщик» и так далее – все это один и тот же человек. И когда вас спросят: «Кто ты?» – в зависимости от ситуации вы дадите разные ответы. Какие-то из них будут соответствовать актуальной ситуации, какие-то покажут не то, кем вы являетесь, а то, кем вы себя хотите считать. И здесь начинаются проблемы. Люди настолько привыкают носить маски, что уже не помнят, кто они на самом деле. Но в любом случае понятно, что есть маски – и есть тот, кто их носит. Кто же?

Ответ на вопрос «Кто я?» должен быть неизменен, но мир вокруг нас, а точнее так называемая «цивилизация потребления»,

подсказывает всё новые ответы. На этом строится вся реклама, которая, как известно, «двигатель торговли» – то есть «двигатель прогресса». Чтобы мы что-то купили – нужно заставить нас ассоциировать себя с потребителем этого товара. И реклама навязывает образы, с которыми так и хочется отождествиться.

Вот несколько слоганов, используемых автомобильными компаниями. Посмотрите, на что они нацелены, что именно нам продают:

«Renault Clio. Разве что-то способно тебя остановить?»

«Toyota Land Cruiser Prado. Другим этого не дано».

«Ford Mondeo. Для тех, кто свободен в своих стремлениях».

«Land Rover Freelander. Свобода в твоём характере».

«Audi A4. Азарт победителей».

«Audi A8. Автомобиль нашего круга».

«BMW 7. Философия вашей жизни».

«Lexus RX300. Прикосновение к роскоши».

«Mitsubishi Pajero Exclusive. Таким уступают дорогу».

«Ford Excursion. Символ вашего превосходства».

Ну, и тем, у кого денег поменьше, тоже дается цель:

«УАЗ. Потому, что я настоящий мужчина».

Руководствуясь здравым смыслом, вы не купите новые часы, пока старые отлично работают. Значит, сначала нужно навязать мысль о том, что часы – показатель социального статуса, и чем они дороже, тем яснее окружающим, с каким серьезным человеком они общаются.

Как-то я встречался с известным бизнесменом и обратил внимание на его часы – они были очень необычными: сверху довольно толстое зеленое стекло. Честно говоря, мне показалось, что оно только все портит. Я продолжал аккуратно их рассматривать, пытаясь понять, зачем это сделано, и собеседник, заметив мой взгляд, объяснил – это очень дорогая модель часов Rolex с сапфировым стеклом, выпущенных ограниченным тиражом: «Люди в ресторанах через три столика перегибаются, чтобы на них посмотреть». И дальше он произнес фразу, которая очень многое мне объяснила в действии законов мира больших денег: «Ты понимаешь, я в этих часах на пляж могу в драных шортах выйти, но все поймут, кто я такой».

Моя знакомая, редактор женского глянцевого журнала, бесконечно жаловалась на нехватку денег: она жила с родителями и считала этот факт главным несчастьем своей жизни, а на отдельное жилье никак не получалось выкроить. Как-то мы были вместе за границей, и я оказался свидетелем ее шопинга. Честно говоря, и марки одежды, и суммы, потраченные на нее, меня удивили. На осторожное предложение пересмотреть свои траты она объяснила, что ее должность предполагает некий статус, и ей приходится одеваться и выглядеть соответственно. Другая моя знакомая каждый день обедает в дорогом ресторане – не потому, что хорошо зарабатывает, а потому, что уверена: ей положено посещать именно такие места.

«Мне положено по статусу». Именно таким образом нам подсказывают новый «правильный» ответ на вопрос «Кто я?». С помощью навязывания новых образов – идеалов красоты, успеха и даже счастья – людьми очень легко управлять.

Обратите внимание, что сейчас в рекламе пива не показывают людей, хотя раньше она сплошь состояла из сцен веселых вечеринок, пикников на природе, дружеских посиделок и так далее. Правительство было вынуждено пойти на такое ограничение. Теперь в законе о рекламе, в первой статье раздела, описывающего правила рекламирования алкогольной продукции, сказано: «Реклама не должна содержать утверждение о том, что употребление алкогольной продукции имеет важное значение для достижения общественного признания, профессионального, спортивного или личного успеха либо способствует улучшению физического или эмоционального состояния».

Почему появилось это добавление? Потому что когда потребители (особенно молодые и не слишком обремененные разумом) видят рекламу, в которой красивые и успешные люди весело проводят время за бокалом пива, в их головах выстраивается простая цепочка: «Они пьют пиво – им весело – у них деньги, музыка и красивые девушки – надо пить пиво и у меня все это будет». Глупость? Возможно, но потребление рекламируемого таким образом пива среди целевой аудитории росло. А вместе с ним – проблема алкоголизма в стране.

Реклама постоянно предлагает нам отождествить себя то с крутым бизнесменом, которому нужна новая машина, то с гламурной дамой, которая не может обойтись без дорогой шубы, то с правильными родителями, которые должны заботиться о своих детях, покупая именно эти продукты. На самом деле все эти образы – это временные отождествления. Они похожи на одежду – мы как бы говорим: «Сейчас я деловой костюм, а потом стану домашним халатом». Но кто же надевает на себя всю эту одежду? Кто я такой?

ПРИРОДА ДУШИ

Веды утверждают, что на вопрос человека «Кто я?» есть всего один правильный ответ: «Я – душа». И он справедлив для всех живых существ.

Послушайте такое утверждение: «Меня зовут Вася, я инженер, у меня есть руки и ноги, а еще у меня есть душа». Кто в данном случае «я»? У кого есть душа? У рук, ног, имени Вася или профессии «инженер»? Веды подсказывают такой вариант: «Я – душа, и у меня, у души, воплотившейся в этом материальном мире, есть материальное тело, которому дали конкретное имя Вася». Это очень хорошо сформулировал ирландский писатель, ученый и богослов Клайв Стейплз Льюис, сказав: **«У тебя нет души. Ты и есть душа. У тебя есть тело»**. Пожалуйста, почаще вспоминайте эту фразу.

Что такое душа?

В современных словарях можно найти разные определения души. Есть довольно странные – скажем, «синоним психики, которая рассматривается как субъективный образ объективного мира, являющийся продуктом общественно-исторического развития». Но в основном говорится об «особой нематериальной субстанции, отличной от тела» и «нематериальном начале жизни».

Хорошее определение дается в словаре Брокгауза и Ефрона: «Душа человека – начало, обуславливающее жизнь организма и способности ощущения, мышления, сознания, чувства и воли».

Ведическое понимание души отражено в санскритских словах, которыми называют душу. Это слово *джива*, происходящее от корня *джив* – «жить» (от него происходят и латинское *vivus* – «жизнь», и русское «живой»). И слово *атма*, что значит «субъект», носитель «я», индивидуального личностного начала.

Душа – это источник жизни, неуничтожимый атом сознания, носитель особого качества: способности сознать бытие.

ДОКАЗАТЕЛЬСТВА СУЩЕСТВОВАНИЯ ДУШИ

Душу невозможно увидеть буквально. Но вокруг есть много того, что мы не можем увидеть, и тем не менее не сомневаемся в его существовании. Например, мы не видим ветер, но, наблюдая за качающимися листьями, уверенно говорим: «Сейчас дует ветер». Радиоволны, электричество – мы знаем об их присутствии, но наблюдаем только их проявления.

Так же и в случае с душой – несмотря на то, что увидеть ее нельзя, есть достаточно подтверждений ее существования. Доказательства существования души можно разделить на четыре большие категории:

- о душе говорят священные писания разных традиций;
- существование души является ключом ко многим загадкам, которые сложно объяснить иначе;
- зафиксировано множество фактов, косвенно подтверждающих существование души;
- жизнь человека, верящего в существование души, более осмысленна.

Священные писания и опыт святых

Представления о существовании души подтверждаются богооткровенными священными писаниями и опытом множества подлинных святых, свободных от склонности к обману.

Практически все священные писания мира утверждают, что именно душа является источником и носителем жизни. Будучи частичкой Бога, она вдыхает жизнь в тело, состоящее из мертвой материи. Понятие души есть в христианстве, иудаизме, исламе, индуизме.

Для того чтобы показать схожесть описаний души в разных традициях, приведем несколько цитат из Библии, которые удивительным образом перекликаются с тем, что говорится в Бхагавад-гите.

- | | |
|---|---|
| <p>«Мудрецы, узревшие истину, пришли к заключению о бренности несуществующего (материального тела) и о неизменности вечного (души). Они сделали этот вывод, тщательно изучив природу того и другого».</p> | Бхагавад-гита
2.16 |
| <p>«Посему мы не унываем. Но если внешний наш человек и тлеет, то внутренний со дня на день обновляется... Видимое временно, а невидимое вечно».</p> | Второе послание
к Коринфянам
4:16, 18 |
| <p>«Знай же: то, чем пронизано материальное тело, неразруσιμο. Никто не может уничтожить бессмертную душу».</p> | Бхагавад-гита
2.17 |
| <p>«И не бойтесь убивающих тело, души же не могущих убить».</p> | Евангелие от Матфея
10:28 |

При этом нужно помнить, что в христианстве различаются понятия «души» и «духа». И те качества, о которых мы говорим, скорее правильное отнести к духу.

Логичность и справедливость

Концепция вечности сознания логична, соответствует нашим врожденным представлениям о справедливости и добре и позволяет составить завершенную картину мироздания.

Очень многие вещи становятся на свои места только в том случае, если мы вводим понятие души и связанные с ней законы реинкарнации. Например, людям, верящим в Бога, но не в вечность души и законы, по которым она переходит из одного тела в другое, бывает сложно понять справедливость Бога в ситуации, когда, например, ребенок рождается с болезнями. И что делать с детской смертностью, когда малыш несколько месяцев живет в постоянной боли, а потом уходит из этого мира? А как быть с тем, что кто-то рождается в семье верующих, а кто-то – просто

по обстоятельствам рождения – не имеет никаких шансов встретиться с людьми, несущими духовное знание? Если жизнь одна и другой не будет – где здесь беспристрастность и справедливость Бога? Однако идея реинкарнации, как мы докажем чуть позже, снимает эту проблему и подтверждает милосердие и беспристрастность Создателя.

Кроме того, хотя мы прекрасно знаем, что рано или поздно умрем, нам очень сложно себе это представить. Мы инстинктивно чувствуем, что вечны, поэтому сама идея о том, что нас когда-то не станет, просто не умещается в голове.

«Для души не существует ни рождения, ни смерти. Она никогда не возникает и не прекращает свое существование. Она нерожденная, вечная, всегда существующая, бессмертная, изначальная. Она не уничтожается, когда погибает тело».

Бхагавад-гита
2.20

Во время семинаров мы делали следующее упражнение.

Я просил людей закрыть глаза, успокоиться и посмотреть вглубь себя. Почувствовать свое тело и подумать о душе – где она может быть? Очень важно было не торопиться и по-настоящему прислушаться к своим ощущениям.

И только затем поднести руку к этому месту. Думаю, вы догадались, что практически все указывали на область сердца.

Потом мы обсуждали – почему так? Ведь согласно мнению врачей, в сердце не может быть никакого сознания – там просто насос, который перекачивает кровь.

И никто не подносил руки к голове, хотя опять же, по мнению врачей, сознание находится именно там.

Веды объясняют, что душа действительно находится примерно в районе сердца и в виде сознания распространяет себя во все клеточки тела.

«Как солнце одно освещает всю вселенную, так и душа озаряет все тело своим сознанием».

Бхагавад-гита
13.34

«Размером индивидуальная душа не больше атома, и ощутить ее присутствие может только совершенный разум. Эта крошечная душа, которая парит в пяти воздушных потоках, находится в сердце и распространяет свою власть на всё тело живого существа».

Мундака-упанишад
3.1.9

Экспериментальное подтверждение

Накоплен огромный экспериментальный материал, свидетельствующий о сохранении сознания после смерти физического тела.

Когда человек умирает, мы говорим: «Он ушел». Но кто именно ушел? Тело осталось на месте – все химические элементы, его составляющие, всё еще здесь. Тем не менее мы понимаем – жизнь ушла. Каким образом?

Клиническая смерть

Кто-то может сказать, что когда остановилось сердце – это и значит «ушла жизнь». Но как быть с многочисленными примерами клинической смерти? Сердце остановилось, дыхания нет. Но жизнь еще не ушла! Люди, пережившие клиническую смерть, очень часто описывают, как они поднялись над телом и что именно происходило вокруг. Кто-то рассказывает про длинный туннель, по которому они начинают двигаться к свету, про «кадры» из жизни, которые проносятся перед глазами, про ощущение легкости и необыкновенного умиротворения...

В начале 80-х годов прошлого века список бестселлеров США возглавила книга американского врача Раймонда Моуди «Жизнь после жизни», в которой он проанализировал поразительные свидетельства 150 людей, переживших состояние клинической смерти. После выхода книги многие исследователи стали собирать воспоминания переживших клиническую смерть и выяснили, что вне зависимости от национальности, образования и вероисповедания люди описывали очень

схожие ощущения – шум, движение сквозь туннель, выход из физического тела, передаваемое чувство покоя...

Атеистическая наука пытается все это объяснить: туннель появляется в результате угнетения коры головного мозга, ощущение парения – от нехватки кислорода и так далее. Но «проблема» заключается в том, что в некоторых случаях «умершие» могли описать не только то, о чем говорили врачи, но и то, что происходило в соседних комнатах. Известен также случай, когда слепой от рождения человек рассказал, как выглядели реанимировавшие его доктора. Похоже, кто-то все же выходит из тела и смотрит на тело сверху.

Молодой кардиолог Майкл Сейбом, рациональный и педантичный человек, прочитав тезисы Моуди, разразился язвительными насмешками и, чтобы совсем уж не оставить камня на камне, решил провести собственное исследование.

Он записал и изучил воспоминания тридцати двух пациентов, переживших остановку сердца. Во время остановки сердца кровь перестает поступать в головной мозг, и пациент, как принято считать, полностью теряет сознание. Однако двадцать шесть из тридцати двух опрошенных смогли в мельчайших подробностях воспроизвести картину своей смерти и последующего возвращения к жизни. А остальные шесть в дополнение к этому подробно описали примененные к ним специальные приемы реанимации, причем описания полностью соответствовали медицинским протоколам, хранящимся в клинике под грифом «для служебного пользования».

Самого Сейбома полученные результаты убедили в реальности внетелесного опыта, и он опубликовал их в книге «Воспоминания о смерти. Медицинское исследование». Кардиолог пришел к выводу, что сознание есть нечто отличное от мозга и что на грани смерти сознание и мозг отделяются друг от друга и некоторое время существуют раздельно. Сейбом пишет: «Может быть, сознание, способное отделяться от мозга, – и есть в конце концов та самая душа, которая, как утверждает в некоторых религиозных учениях, не умирает, а продолжает жить после окончательной смерти тела? Мне представляется, что это – важнейший вопрос, вытекающий из описаний посмертного опыта».

Воспоминания о прошлых жизнях

Еще одно косвенное доказательство существования души – это воспоминания о прошлых жизнях. Масштабные исследования на эту тему провел американский биохимик, профессор психиатрии Виргинского университета Ян Стивенсон – за 40 лет им было изучено более 3000 случаев предполагаемой реинкарнации. Он исследовал три явления, связанные с ней:

- **Воспоминания детей о прошлой жизни**

В раннем возрасте человек может помнить какие-то факты из прошлой жизни, которые со временем обычно забываются. Ян Стивенсон тщательно проверял не только сами факты, но и невозможность узнать о них в этой жизни.

- **Физиологические особенности тела**

Известны случаи, когда тело само несет на себе «отпечатки» прошлой жизни, например родинки и какие-то врожденные травмы часто расположены на месте «бывших» ран.

- **Поведенческие признаки**

Часто отмечалось совпадение психологических характеристик ребенка с тем человеком, в теле которого эта душа была раньше. Совпадать могли фобии, любимые блюда, религиозные установки и так далее.



Пример из книги «Корни сознания» Дж. Мишлофа.

Сварнлата Мишер родилась 2 марта 1948 года в Индии. Как-то в возрасте трех с половиной лет она проезжала с отцом город Катни и сделала при этом ряд очень точных замечаний о доме, в котором якобы когда-то жила. В действительности же она и ее семья никогда не жили ближе, чем в ста милях от этого места. Позже Сварнлата рассказала друзьям и родственникам детали своей предыдущей жизни и утверждала, что фамилия ее была Патхак.

Шри Х. Н. Баккерджи с кафедры парапсихологии университета в Джайпуре встретился с семьей Мишер, а затем, руководствуясь указаниями Сварнлаты, разыскал дом Патхаков. Он обнаружил, что рассказы девочки весьма напоминают историю жизни Бии, которая была дочерью Патхаков и женой Шри Чинтамини Пандая и умерла в 1939 году.

Летом 1959 года семья Патхаков и родственники Бии по мужу посетили семью Мишер в Чхатарпуре. Сварнлата не только узнала их, но и указала, кто есть кто. При этом она отказалась признать двух посторонних людей, которых в экспериментальных целях пытались выдать за ее родственников. Позже девочку привезли в Катни. Там она узнала многих людей и места, отмечая перемены, происшедшие со времени смерти Бии.

Летом 1961 года Ян Стивенсон посетил обе семьи и попытался проверить достоверность этого случая. Стивенсон выяснил, что из 49 заявлений Сварнлаты только два не соответствовали действительности. Она детально описала дом Бии, соседние постройки в том виде, какими они были до 1939 года, описала доктора, лечившего Бию, а также подробности ее болезни и смерти. Она была способна припомнить такие случаи из жизни Бии, которые были известны далеко не всем родственникам, и безошибочно находила среди присутствовавших своих давних близких друзей, родственников и слуг, несмотря на попытки сбить ее с толку. Интересно, что в отношениях с «братьями», которые были старше ее на 40 лет, она вела себя как старшая сестра.

Пример из книги Фрэнка Эдварде «Странные люди».

Двенадцатилетняя Елена Маркард из Западного Берлина, придя в себя после тяжелой травмы, заговорила на безупречном итальянском языке, которого раньше не знала. При этом девочка

утверждала, что зовут ее Розетта Кастельяни, жила она в Италии, родилась в 1887 году, а умерла в 1917-м. Когда девочку отвезли по указанному ею адресу, дверь открыла дочь давно умершей Розетты. Елена, узнав ее, сказала: «Вот моя дочь Франса».

Если кого-то заинтересовала эта тема – вы легко сможете найти книги Моуди, Стивенсона, Мишлофа и других ученых, изучающих эти явления.

«Воплотившаяся в теле душа постепенно меняет тело ребенка на тело юноши, а затем на тело старика, и точно так же после смерти она переходит в другое тело. Трезвомыслящего человека такая перемена не смущает».

Бхагавад-гита

2.13

Осмысленность жизни

Практические выводы, сделанные на основе представлений о том, что душа вечна, позволяют человеку прожить свою жизнь гораздо более осмысленно и плодотворно.

*На уроке научного атеизма Марья Ивановна велела Вовочке: «Встань, плюнь в потолок и скажи: "Бога нет!"»
На что Вовочка ответил: «Марья Ивановна, это неразумно.
Потому что если Бога нет – зачем портить потолок,
а если Он есть – зачем портить отношения?»*

Согласитесь, что даже если закрыть глаза на все приведенные выше доказательства существования души, остается очевидным один факт: те, кто живет, исходя из представлений о вечности души, имеют куда большие шансы прожить эту жизнь достойно и не бояться ее продолжения в будущем, чем те, кто исходит из недоказанной гипотезы «одноразовости» жизни. Девиз «после нас – хоть потоп» опасен не только для наших потомков, которых мы, не спросив, обрекаем на спровоцированное нами наводнение, но, прежде всего, для нас самих – ибо потоп, как правило, наступает гораздо быстрее, чем мы ожидаем.

ОПИСАНИЕ ДУШИ

КАЧЕСТВА ДУШИ

Бхагавад-гита предупреждает, что душа – это не такая простая тема:
«Одни смотрят на душу как на чудо, другие говорят о ней как о чуде, третьи слушают о душе как о чуде, а четвертые, даже услышав о душе, все же не способны постичь ее».

Бхагавад-гита
2.29

Что это значит? Есть мудрецы, которые достигли такого уровня внутренней чистоты, что могут воочию видеть душу, есть те, кто еще не видит, но может чувствовать и рассказывать о ее качествах. Третьи – слушают о душе и таким образом постепенно познают ее. Но есть и те, кто, даже услышав науку о душе, не хочет (и поэтому не может) ее понять.

Еще в одном ведическом писании, Шримад-Бхагаватам, объясняется, как можно аналитически подойти к вопросу изучения души:
«Чтобы обнаружить душу, нужно исследовать все, что ее окружает, говоря: "Это не душа, это не душа". Так человеку надлежит учиться различать материю и дух».

Шримад-Бхагаватам
7.7.23

Бхагавад-гита тоже начинает рассказывать о душе через отрицание – говоря о том, чем душа не является:
«Душа невидима, непостижима и неизменна».

Бхагавад-гита
2.25

Именно из-за того, что душа непостижима, ее так сложно описать. Фактически все описания души – это или перечисление того, чем она не является, или описание ее свойств и проявлений. Но даже это дает нам очень много важной информации.

«Не было такого времени, когда бы не существовал Я, ты и все эти цари, и в будущем никто из нас не перестанет существовать».

Бхагавад-гита
2.12

Пожалуйста, обратите внимание на это утверждение. Душа не просто бессмертна, согласно Ведам – она изначальна, то есть, являясь одной из энергий Бога, она никогда не была сотворена. Это очень важное отличие ведической философии, которое позволяет составить гораздо более гармоничную картину мира, чем те философские системы, которые утверждают, что душа была когда-то создана. Чуть позже мы еще вернемся к этой теме.

- | | |
|--|-----------------------|
| «Душу нельзя расцечь на куски никаким оружием, сжечь огнем, смочить водой или иссушить ветром». | Бхагавад-гита
2.23 |
| «Мудрецы, узревшие истину, пришли к заключению о бренности несуществующего (материального тела) и неизменности вечного (души)». | Бхагавад-гита
2.16 |
| «Никто не может уничтожить бессмертную душу». | Бхагавад-гита
2.17 |
| «Неизменная, неподвижная и вечная, она пребывает повсюду и всегда сохраняет свои свойства». | Бхагавад-гита
2.24 |

Бхактиведанта Свами Прабхупада пишет:

- «Крошечная духовная искра является движущей силой материального тела, и ее влияние распространяется на все тело, подобно тому как действие лекарственного препарата распространяется на весь организм. Влияние вечной души ощущается в каждой точке тела, – оно проявляется как сознание».**
- | | |
|---|------------------------|
| «Душа не связана с материальным телом, хотя и находится в нем». | Бхагавад-гита
13.33 |
| «Даже помещенная в материальное тело, душа не совершает действий и не запутывается в их последствиях». | Бхагавад-гита
13.32 |

«Живые существа (души), так же как и Господь, неподвластны рождению и смерти, неразрушимы и свободны от оскверняющего влияния материи. Они обладают индивидуальностью, сознают свою внешнюю оболочку, а также являются основой и прибежищем всего сущего. Они неподвержены материальным изменениям, лучезарны, вездесущи и являются причиной всех причин. Кроме того, они не имеют ничего общего с материальным телом, и потому их никогда не покрывает материальная скверна».

Шримад-Бхагаватам
7.7.19

Верховный Господь говорит:
«Живые существа (души) в материальном мире суть Мои вечные отделенные частицы».

Бхагавад-гита
15.7

Хотелось бы обратить пристальное внимание на последнюю цитату, потому что в ней содержится один из важнейших посылов ведической философии: душа качественно равна Богу, то есть обладает природой *сат-чит-ананда* – вечности, знания и блаженства. Да, количественно душа неизмеримо мала по сравнению с Верховным Господом: одно из сравнений, которое приводится в писаниях, – капля морской воды и весь океан. По своему составу и свойствам капля не отличается от всей воды в океане, но количественно они несоизмеримы. Так же и Бог и душа – это целое и часть целого. И если это так, то становится понятно, что самое правильное, самое разумное и естественное положение частицы – находиться в составе целого.

«Тот, кто всегда смотрит на живые существа как на духовные искры, качественно равные Господу, понимает истинную природу вещей. Что может ввести в заблуждение такого человека?»

Шри Ишопанишад
7

ДУША И СОЗНАНИЕ

Душа – это индивидуальная, наделенная ограниченной самостоятельностью, вечная частица духа, атом сознания, причина всех проявлений жизни. От мертвой материи ее отличает прежде всего способность осознавать свое существование и познавать окружающий мир. Именно это качество – способность к восприятию – отличает живое от неживого.

Современные ученые могут пытаться объяснить все что угодно – то, что Вселенная со всеми сложнейшими законами взаимодействия и равновесия образовалась в результате большого взрыва (правда, обычно обходя вниманием вопрос, как появилось то, что так удачно взорвалось), что жизнь появилась в результате случайного соединения белков (замалчивая катастрофически малую вероятность такого события) и так далее. Хотя все эти теории обычно неполные и натянутые, но так или иначе по этим вопросам они хотя бы существуют. Что касается возникновения сознания – у ученых нет даже более-менее адекватных идей, как это могло вообще произойти.

Как мы уже сказали – у сознания есть две функции:

- способность воспринимать окружающий мир;
- способность осознавать свое существование.

Поскольку сознание – атрибут души, а не материи, его невозможно создать искусственно. Возможна лишь имитация одного из аспектов сознания – восприятия информации о внешнем мире. Например, на компьютер можно поставить программы искусственного интеллекта, которые будут создавать иллюзию взаимодействия с внешним миром. Но компьютер никогда не научится второму аспекту сознания – сознавать сам факт своего существования. Компьютер не знает о том, что он существует, потому что у него нет и не может быть души.

Теория «сильного искусственного интеллекта», которая говорит о том, что когда-то будет создан компьютер, который сможет мыслить и осознавать себя, в наши дни практически никем уже не разделяется.

Джон Серль, американский ученый и ведущий специалист по философии искусственного интеллекта, в статье «Является ли мозговое мышление компьютерной программой» предложил мысленный эксперимент, ставший известным как «китайская комната». Этот эксперимент считается одним из самых простых способов опровергнуть возможность моделирования человеческого понимания естественного языка и создания «сильного искусственного интеллекта».

Представьте себе компьютер, который правильно отвечает на заданные вопросы. Складывается впечатление, что он понимает вас, но на самом деле это просто сопоставление вопросов заранее написанным ответам. Чем больше вопросов и ответов введено в память компьютера – тем он «умнее». Является ли это разумом? Может ли компьютер, в который ввели огромное количество таких «соответствий», считаться разумным?

Итак, возьмем какой-нибудь незнакомый нам язык, например китайский. Для нас китайские иероглифы и составленные из них предложения являются бессмысленным набором символов. Но нам дали очень подробную инструкцию, где написано, что, получая вопрос в виде набора символов (например, «палочка с хвостиком сверху» + «квадратик перечеркнутый и под ним внизу галочка в правую сторону»), мы должны ответить, сформировав другой набор символов.

И когда нас «спросят», какой цвет мы больше любим, – мы с помощью инструкции выдадим в ответ набор символов, который будет означать, что вообще-то нам нравится синий цвет, но в это время года мы предпочитаем зеленый. Не исключено, что ответ будет в стихах – так было заложено в таблице соответствий. Но значит ли это, что мы начали понимать китайский? И сможем ли мы таким образом когда-нибудь ему научиться? Разумеется, нет. Мы сможем только распознавать иероглифы и, следуя инструкциям, показывать в ответ другие – ничего более.

ПРОЯВЛЕНИЯ КАЧЕСТВ ДУШИ

Ведические писания утверждают, что душа обладает индивидуальностью и имеет природу вечности, знания и блаженства. И если мы действительно души, то эти качества должны проявляться в нашей жизни, причем на самом глубоком уровне – базовых потребностей. Давайте посмотрим, соответствует ли это истине.

Индивидуальность

Веды утверждают, что все души индивидуальны – нет двух одинаковых. Именно из индивидуальности рождается потребность в выстраивании взаимоотношений с другими. Ведь отношения возможны только между двумя личностями – с разными характерами, взглядами, привычками. И главное чувство, к которому стремится каждый – любовь, – возможно только между двумя разными людьми. Вспомните, о крепких парах говорят как о «половинках» – партнеры не «одинаковые», они «дополняют» друг друга.

Именно отношения приносят нам самую большую радость и самые сильные страдания, без них незачем жить. Причем речь не только о тех людях, которые идут по духовному пути, – это справедливо для всех без исключения.

Представьте, что вам дали возможность реализовать все свои материальные желания – в вашем распоряжении самая лучшая машина (может быть, не одна, а все, о которых вы мечтаете), вы живете в роскошном особняке, напичканном всевозможной бытовой техникой, на берегу теплого моря. Всё предоставляется вам по первому требованию. Скажите, существует ли условие, при котором вы от всего этого откажетесь? Пожалуйста, подумайте...

А теперь представьте, что, кроме вас, на планете нет ни одного человека и вы ни с кем никогда не сможете общаться.

Скажите, вам все еще нужна вся эта роскошь? Вы готовы променять ее на возможность общаться с людьми?

Даже на необитаемом острове после того, как человек решил все вопросы, связанные с базовыми потребностями (еда, сон, оборона), он либо заводит животных, либо начинает разговаривать с предметами. Или, как вариант, с самим собой (так называемое раздвоение личности). Почему это происходит? Потому что человек не может жить без отношений.

«Единственная настоящая роскошь – это роскошь человеческого общения».

АНТУАН ДЕ СЕНТ-ЭКЗЮПЕРИ
Французский писатель и поэт

Вечность

Как мы уже знаем, душа вечна, она никогда не умрет. Но люди смертны. Это противоречие очень сильно мешает нам жить. Давайте посмотрим, как подсознательное желание бессмертия проявляется в нашей жизни. Каким образом человек пытается продлить свое существование, пусть даже после смерти.

Например, бизнесмен. Он все время работает, не щадя себя, и до последних дней трудится над расширением своей империи. Но зачем? Он же должен понимать, что наступит момент, когда деньги перестанут быть нужны. Есть хорошая поговорка: «У катафалка нет прицепа». Невозможно унести с собой на тот свет хоть что-то из накопленного. Значит, все богатство останется здесь. И куда же оно пойдет? Вариант закопать рядом с собой сейчас уже непопулярен, самое распространенное решение – оставить детям. Или учредить благотворительный фонд своего имени. Да, человек понимает, что самому остаться в вечности не удастся. Но желание жить вечно он реализует, оставаясь в своих детях или в добрых делах, которые творятся его именем.

Другой пример – ученый, мечтающий о том, что его именем назовут какой-то закон или физическую единицу. Люди искусства – поэты, музыканты, актеры – тоже мечтают остаться в вечности благодаря своему творчеству. Помните, у Пушкина: «Нет, весь я не умру – душа в заветной лире мой прах переживет и тленья убежит –

и славен буду я, доколь в подлунном мире жив будет хоть один пиит)? Подобное желание славы происходит из нашего подсознательного стремления к бессмертию.

Некоторые считают смыслом жизни воспитание детей, обеспеченных всем. Их аргумент: «Пусть я вообще ничего не увижу в жизни, но мои дети будут жить достойно». Эти люди распространяют свое «я» на детей и таким образом пытаются продлить свое существование – хотя бы на время их жизни.

Поймите правильно: я не хочу сказать, что работа или семья – это плохо. Плохо, когда неосознанное желание остаться в вечности затмевает разум и мешает человеку стать по-настоящему счастливым здесь и сейчас. «Мантра ученика» из Брихад-араньяака Упанишад (1.3.28), которую читают ученики, обращаясь к своему гуру, начинается со слов *асато ма сат гамайа*, что значит «**веди меня от не вечного (асат) к вечному (сат)**» – то есть «веди меня из мира материи в мир духа».

«Проклятая луна, ничто под ней не вечно», – сострил неизвестный поклонник Шекспира. Увы, вечность невозможно найти в материальном мире – здесь все проходит через стадии создания, поддержания и разрушения. Но человек все равно не может до конца поверить в то, что когда-то его не станет.



В «Махабхарате» описана история, в которой Махарадж Юдхиштхира отвечал на вопросы Ямараджа. Последний вопрос звучал так: «Ответь мне, что ты считаешь самым удивительным в этом мире?»

«Самое удивительное в этом мире, – ответил Юдхиштхира, – то, что каждый знает: его отец умер, отец его отца тоже умер, отец его деда тоже умер, и все же каждый думает, что он будет жить вечно. Нет ничего более удивительного, чем это!»

Мы – души, и мы не принадлежим этому миру. Вспомним, что говорит о природе души Бхагавад-гита:

«Для души не существует ни рождения, ни смерти. Она никогда не возникает и не прекращает свое существование. Она нерожденная, вечная, всегда существующая, бессмертная, изначальная.»

Бхагавад-гита
2.20

Именно из этой вечной природы и берется наше, на первый взгляд, странное и нелогичное желание бессмертия.

Знание

Еще одно фундаментальное стремление человека – стремление к знанию. Оно рождается из качества души *чит*, что значит «полное знание».

Действительно, мы постоянно чему-то учимся и пытаемся расширить горизонты своего опыта. Читаем книги, смотрим фильмы, уважаем людей, которые обладают знаниями даже в тех областях, которые нам совершенно не интересны. Вы когда-нибудь задумывались, почему?

Удивительно, как много времени и сил люди тратят на поглощение часто не бесспорной, а то и откровенно лишней информации! Кто-то смотрит телевизор, проклиная его последними словами, призывая окружающих в свидетели бессмысленности телепередач и сериалов, но продолжает смотреть. Кто-то читает детективы и фантастику,

уже через месяц после прочтения не помня сюжета книги и главных героев. Кто-то покупает газеты и журналы, штудируя светскую хронику или новости политики. Эта информация никак не меняет их жизни, но люди хотят быть осведомленными – это заложено в человеческой природе.

Во время аварии на японской атомной станции Фукусима, когда весь мир прильнул к экранам телевизоров и мониторов, пытаюсь разобраться в противоречивых сообщениях, я был в Индии. Об аварии узнал только вернувшись домой, когда ситуация уже стабилизировалась. И понял, что если бы я был в Москве – потратил бы как минимум несколько часов, следя за развитием событий. А результат в любом случае остался неизменным – и для меня, и для атомной станции.

И пожалуй, ничто не вызывает такого интереса, как получение знания из так называемых «тонких сфер». Вы наверняка слышали или даже сталкивались с разными ясновидящими, экстрасенсами – людьми, которые говорят о вас то, чего, по идее, знать не должны. Откуда они берут это знание? Веды объясняют, что существует *читта* – общее информационное поле, в котором хранится всё знание этого мира. И чем чище человек – тем больше у него возможностей получить эти знания. Многие святые разных религий обладали даром предвидения и давали приходящим к ним мудрые советы – как будто владели не только той информацией, которая была доступна остальным. Что касается современных экстрасенсов – хотелось бы предостеречь читателей от увлечения подобной мистикой. В лучшем случае вам попадет просто жулик, в худшем – человек, который действительно что-то может сказать или сделать. Но, во-первых, если он недостаточно чист – знание будет искаженным, а во-вторых, законы *кармы* никто не отменял, попытка обойти их еще никого до добра не доводила.

Если мы очищаем свое сердце – то начинаем слышать тихий голос, который подсказывает нам, как поступить правильно. Кто-то называет этот голос «совестью», кто-то «интуицией». Веды объясняют, что это Параматма – то есть частичка Бога, которая находится в сердце каждого человека. Только Господь обладает полным знанием, и Он говорит с теми, кто достаточно смиренен и чист, чтобы услышать Его.

Молодой человек спросил старого раввина: «Мы слышали, что в прошлом, в старые золотые дни, люди, бывало, видели Бога своими собственными глазами, люди, бывало, встречались с Богом. Бог, бывало, ходил по земле. Бог, бывало, называл людей по их именам. Бог был очень близко. Что же случилось теперь? Почему мы не можем видеть Его? Почему Он прячется? Куда Он ушел? Почему Он забыл землю? Почему Он больше не ходит по земле? Почему Он больше не поддерживает за руку людей, спотыкающихся во тьме? Раньше Он, бывало, делал это».

Старый раввин ответил: «Сын мой. Он и сейчас там, где был, но люди забыли, как склоняться так низко, чтобы увидеть Его».

Разумный человек понимает, что стремление к знанию – неотъемлемая часть души, поэтому нам нужно научиться правильно выбирать источники знания. Так, чтобы получаемая информация помогала жить и меняться к лучшему. И мы еще обязательно поговорим об этом.

Блаженство

Всю свою жизнь мы ищем счастья именно потому, что такова наша природа. Страдания же совершенно неестественны для нас, так как душа просто не умеет страдать – все наши проблемы происходят только на уровне ума или тела. Душа не зависит от них, она тянется к особому виду счастья, которое называется на санскрите *ананда* – духовное блаженство, непрерывное и абсолютное.

При этом весь наш опыт говорит о том, что «очень хорошо долго не бывает», «если всё складывается удачно – наверняка есть какой-то подвох». Есть даже мнение, что счастье возможно, только если рядом есть несчастье, иначе мы просто перестанем его чувствовать. И в этом есть доля правды.

Веды объясняют, что существует множество видов счастья, которые можно условно разделить на три части – на уровне тела, на уровне ума и на уровне души. Давайте рассмотрим их подробнее.

Счастье на уровне тела

Счастье на уровне тела – это наслаждение, получаемое от удовлетворения органов чувств (зрение, осязание, обоняние, вкус, слух). Оно всем хорошо известно, и мы обычно называем его «удовольствием», понимая, что до слова «счастье» оно не дотягивает.

У таких удовольствий есть и обратная сторона:

- Несовершенство тела: невозможно получить столько наслаждения, сколько хочется уму – например, глазами «съесть» можно больше, чем ртом, а утром после бурной вечеринки часто наступает расплата за вчерашнее веселье.
- Постепенное притупление чувствительности, необходимость в постоянном «повышении дозы». Хороший пример – наркотики и алкоголь, когда человек начинает с малого, но потом вынужден употреблять все больше и больше, зачастую хорошо понимая, к чему это ведет, но уже не имея сил остановиться. Но это справедливо и для еды, секса и других чувственных удовольствий.
- Временный характер наслаждений – болезни и старость не позволяют нам наслаждаться столько, сколько мы хотим. А неумеренные наслаждения на уровне тела довольно быстро превращаются в различные болезни.
- Необходимость постоянных усилий – чтобы услаждать тело, нам нужны ресурсы. Обычно это деньги, которые нужно сначала зарабатывать, а это не всегда просто.

На этом уровне под «счастьем» мы очень часто понимаем отсутствие (или даже просто уменьшение) страданий: были голодны и, наконец, поели – счастье; у нас что-то очень болело, но потом перестало – счастье; сильно замерзнув, попали в тепло – счастье.

Мы не говорим, что не должно быть счастья на уровне тела. Наоборот, ведические писания призывают заботиться о своем теле, его здоровье и красоте. Но пытаться выжать из тела все ресурсы ради сиюминутного удовольствия – это, пожалуй, не только неразумно, но и бессмысленно.

Счастье на уровне ума

Положительные эмоции приносят более сильное счастье. Это чувство наступает, если реальность совпадает с нашими ожиданиями или образами, нашим «пониманием» счастья.

Забавно, но это счастье тоже часто означает отсутствие несчастья. Мы дошли до дома поздней ночью без приключений – счастье. Всех отругали на работе, а про нас забыли – счастье. Есть даже такое парадоксальное, но, скорее всего, знакомое многим «от того, что Иванову тоже плохо – Петрову вдруг стало хорошо».

Хотя, конечно, есть и более позитивные примеры. Получить достойную работу – счастье. Купить новую машину – счастье. Отправиться с любимым человеком в круиз – что же это, если не счастье? Правда, если подумать еще немного, станет очевидно, что все эти образы были получены нами извне – в процессе воспитания, обучения в школе, с помощью фильмов, книг, рекламы (уж она-то постаралась!) и так далее.

И с этим видом счастья тоже связаны определенные проблемы:

- Крушение образов. Если мы неправильно выбрали образ, к которому стремимся, может наступить жесткое разочарование. Сколько мужчин считали, что счастье наступит, когда они женятся на возлюбленной – и сколько из них остались глубоко разочарованы браком? А вспомните многочисленных строителей коммунизма из разных стран. Они буквально боготворили руководителей партии и верили в скорое наступление «светлого будущего», но через какое-то время сталкивались с реальностью. Можно привести и более жесткий пример крушения образов. Как мы знаем, высшей доблестью и высшим счастьем для летчиков-камикадзе была смерть за родину. Самолеты, на которых они поднимались в воздух, не могли приземлиться – их назначение было в другом. И вот представьте себе, как воодушевленный летчик взлетает, чтобы погибнуть, унеся с собой вражеские жизни, – и тут ему по радиации сообщают: только что была подписана капитуляция. Отменить смерть уже нельзя, но она становится глупой, бессмысленной, никому не нужной...

- Счастье всегда на шаг впереди, им нельзя насытиться – поскольку как только цель достигнута, ум моментально ставит новую. Очень часто при покупке, например, машины, максимальный уровень счастья человек испытывает в момент выбора, а не после покупки. Тем более реклама постоянно подталкивает нас к новым «высотам».
- Временный характер – с возрастом образы меняются, и то, что радовало раньше, становится безразличным или даже противным. Часто взрослые люди жалеют о каких-то моментах своей бурной молодости и о том, что столько времени и возможностей было упущено.
- Привычка к «счастливому существованию» – мы привыкаем к тому, что в нашей жизни присутствуют комфорт и определенные удовольствия, и если обстоятельства меняются, их отсутствие становится страданием. Более того, даже мысль о том, что материальное благополучие можно потерять, уже не дает человеку жить спокойно.
- Проблемы, возникающие из-за необходимости поддерживать образы. Престижная машина автоматически «тянет» за собой дорогие запчасти, боязнь угона или аварии и так далее. Дорогая шуба требует специального ухода, хранения в теплое время года, дорогой чистки. Если человек привязан к внешним проявлениям своего благополучия – он постоянно пребывает в стрессе.

Опять же, мы не против и такого счастья. Просто цели надо выбирать правильно. Стремясь к чему-то, стоит понимать, что это за собой повлечет. Не нужно привязываться к внешним атрибутам «благополучной жизни» так, чтобы потом любые проблемы повергали вас в стресс. Мы будем еще говорить обо всем этом в главах, посвященных *гунам* материальной природы и пути *карма-йоги*.

Итак, наслаждение органов чувств, радость от того, что все складывается, как нам хочется, гордость от достижений... А есть ли что-то еще? Конечно, всем нам знакомо и другое – чувство наполненности, благодарности и удовлетворения. Когда хочется обнять всех

и каждого, когда, как говорят, «душа поет», когда хочется воскликнуть: «Остановись, мгновенье!» – потому что ты отчетливо понимаешь, что вот сейчас, ровно в данную минуту, ты счастлив, и тебе ничего, ну совсем ничего больше не нужно. И далеко не всегда это ощущение связано с телесными радостями, достижениями и свершениями. Но и тут все не так уж просто, потому что это, во-первых, именно что минута, мгновение, а во-вторых, приходит это счастье совершенно спонтанно и вроде бы не завися ни от каких внешних обстоятельств, с другой стороны – зависит от слишком многих. А значит, сконструировать его невозможно. Тут невольно вспоминаются братья Стругацкие: «Ну как тут все увяжешь? Девушки услышать пенье... И ведь не всякое пенье какое-нибудь, а чтобы девушка была юная, находилась вне его пути, да еще только после того, как у него про дорогу спросит... Разве же так можно? Разве такие вещи алгоритмизируются?»

В общем-то Редькин был неплохим человеком, очень трудолюбивым, очень упорным, начисто лишенным корыстолюбия. Он проделал громадную работу, собравши гигантскую коллекцию разнообразнейших определений счастья. Там были простейшие негативные определения («Не в деньгах счастье»), простейшие позитивные определения («Высшее удовлетворение, полное довольство, успех, удача»), определения казуистические («Счастье есть отсутствие несчастья») и парадоксальные («Счастливее всех шуты, дураки, сущеглупые и нерадивые, ибо укоров совести они не знают, призраков и прочей нежити не страшатся, боязнь грядущих бедствий не терзаются, надеждой будущих благ не обольщаются»).

Магнус Федорович положил на стол коробочку с ключом и, недоверчиво глядя на нас исподлобья, сказал:

- Я еще одно определение нашел.
- Какое? – спросил я.
- Что-то вроде стихов. Только там нет рифмы. Хотите?
- Конечно, хотим, – сказал Роман.

Магнус Федорович вынул записную книжку и, запинаясь, прочел:

«Вы спрашиваете:
Что считаю
Я наивысшим счастьем на земле?»

Две вещи:

*Менять вот так же состоянье духа,
Как пенни выменял бы я на шиллинг,
И*

Юной девушки

Услышать пенье

*Вне моего пути, но вслед за тем,
Как у меня дорогу разузнала».*

— Ничего не понял, – сказал Роман. – Дайте я прочту глазами.

Редькин отдал ему записную книжку и пояснил:

— Это Кристофер Лог. С английского.

— Отличные стихи, – сказал Роман.

Магнус Федорович вздохнул.

— Одни одно говорят, другие – другое.

— Тяжело, – сказал я сочувственно.

— Правда ведь? Ну как тут все увяжешь? Девушки услышать пенье... И ведь не всякое пенье какое-нибудь, а чтобы девушка была юная, находилась вне его пути, да еще только после того, как у него про дорогу спросит... Разве же так можно? Разве такие вещи алгоритмизируются?

— Вряд ли, – сказал я. – Я бы не взялся.

— Вот видите! – подхватил Магнус Федорович. – А вы у нас заведующий вычислительным центром! Кому же тогда?

— А может, его вообще нет? – сказал Роман голосом кинопродюсера.

— Чего?

— Счастья.

Магнус Федорович сразу обиделся.

— Как же его нет, – с достоинством сказал он, – когда я сам его неоднократно испытывал?

А. и Б. Стругацкие. «Понедельник начинается в субботу»

Физическое тело – это самый грубый уровень, соответственно и счастье на этом уровне самое примитивное. Более глубокий уровень – так называемое «тонкое тело», наша психика – уровень эмоций. Поэтому счастье на уровне ума – более тонкое, и оно более сильное, – современные психологи хорошо знают об этом. А есть ли что-то выше?

Счастье на уровне души

Бхагавад-гита утверждает, что кроме уровней тела и ума есть еще более глубокий план, про который нельзя забывать:

<p>«Органы чувств выше неодушевленной материи, ум выше чувств, разум выше ума, а над разумом стоит она (душа)».</p>	<p>Бхагавад-гита 3.42</p>
--	-------------------------------

В отличие от удовольствия на уровне тела и эмоций – счастье души находится внутри нас, а не вовне. Оно практически не связано с тем, что происходит вокруг. Наверняка вам приходилось видеть бедных людей, которые счастливы, не имея практически ничего, и богатых, при всем своем достатке глубоко несчастных.

Нам нужно очень хорошо запомнить эту *мантру*: «Я не тело, я не ум, я – душа». Потому что любое материальное счастье не может удовлетворить душу. Ведь душа хочет блаженства абсолютного, ничем не омраченного. Такое счастье не встречается в этом мире. Говорится, что в духовном мире – там, где душа чувствует себя в естественной среде, счастье не просто бесконечно, оно при этом еще постоянно растет. Понять это с помощью нашей привычной логики невозможно, можно только поверить. Ну или проверить – реализовав свою вечную природу и вернувшись в духовный мир.

Однако если говорить о самом сильном счастье, которое мы можем почувствовать здесь, в материальном мире, нужно говорить о счастье, испытываемом, когда мы делаем что-то, наиболее близкое к природе души. И поскольку природа души – отдавать и принимать любовь, самое сильное счастье связано именно с этим чувством. Правда, нужно сначала определиться, что есть любовь, поскольку в современном мире этим словом называют слишком много процессов, зачастую довольно физиологичных. Ведь говорят, что любовь – это способность жить счастьем того, кого ты любишь.

Также ведические писания утверждают, что природа души – служение. И когда мы в этом мире бескорыстно кому-то служим, то также способны испытать настоящее счастье. На самом деле это и есть суть *бхакти-йоги*, пути духовного развития, который мы будем обсуждать немного позже.

Мать может испытывать огромные сложности в служении ребенку, но при этом она будет счастлива, видя его улыбающимся. Мы не в силах никого заставить любить нас, но если мы хотим отдавать любовь – никто не помешает нам сделать это.

Пожалуйста, вспомните ситуации, в которых вы совершенно бескорыстно делали что-то для другого человека. Испытывали ли вы счастье от того, что хорошо не вам, а тому, кого вы любите? Никакой логики в этом нет, но чувство всем знакомо – это и есть счастье на уровне души. Точнее, его крохотные искорки. Но даже они дают особый вкус, испытав который уже не хочется менять его на что-то другое.

Давайте проведем мысленный эксперимент. Допустим, у вас есть все, что вы хотите. Более того, при появлении нового желания – оно моментально удовлетворяется. И все вокруг служат вам. Сказка, а не жизнь! Но при этом у вас нет никакой возможности что-то отдать другим, вы не можете никому помочь. Остановитесь, включите воображение, попробуйте представить такую ситуацию по-настоящему глубоко.

А теперь перевернем ее. У вас ничего нет, но вы можете дать любому человеку то, что ему нужно. Вы можете помочь, ободрить, утешить. Вы можете даже спасти жизни.

Пожалуйста, подумайте над этими примерами, постарайтесь представить, что они реальны. Понятно, что это крайние варианты, они могут выглядеть слишком жестокими, но мне хотелось показать принцип. Какой вариант показался более привлекательным? Ближе к какому сценарию вы хотели бы прожить жизнь?

При всем сказанном, конечно же, надо помнить, что способность воспринимать счастье более высокого уровня зависит от степени развития человека. Алкоголик часто не может подняться выше телесных удовольствий (если то, что он испытывает, вообще можно назвать удовольствием). Алчный человек, во всем ищущий выгоду и пытающийся сделать так, чтобы весь мир вращался вокруг него, не испытает никакой радости, даже делая что-то для своих родных.

Но чем больше человек очищается – тем более высокие уровни счастья становятся ему доступны и тем меньше в его жизни остается места страданиям.

«Познав более возвышенный вкус, душа утрачивает интерес к объектам чувств, доставляющим наслаждение, и утверждается в духовном сознании».

Бхагавад-гита
2.59

«Вытеснение низшего вкуса высшим» – это основной принцип ведического подхода к развитию человека. Отказаться от чего-то просто, только если нам взамен предлагают другое, лучшее.

Этот принцип работает всегда и везде. Когда-то папа разрешал мне ездить на своей «девятке», и мне в ней все нравилось. Я был абсолютно уверен, что главное в машине – ее способность перевозить из одной точки в другую. А салон, мощность двигателя, эргономика не имеют особого значения. Так я думал ровно до тех пор, пока не купил свою первую иномарку. Потому что пересест из нее обратно в «девятку» оказалось, мягко говоря, некомфортно. Пришлось признать, что, похоже, для меня в машине значение имеет не только наличие в ней двигателя.

Есть два способа удалить из банки воздух: или с помощью какого-нибудь приспособления выкачать его и постараться, чтоб он не вошел обратно, или... налить в банку воды. Это простая иллюстрация того, как высший вкус вытесняет низший.

ИСТИННЫЕ ПОТРЕБНОСТИ

Многие современные психологи, чтобы показать разные уровни потребностей человека, пользуются так называемой «пирамидой Маслоу». Абрахам Маслоу выделил пять уровней потребностей.

1. Физиологические: голод, жажда, половое влечение и так далее.
2. Экзистенциальные: безопасность существования, комфорт, постоянство условий жизни.
3. Социальные: социальные связи, общение, привязанность, забота о другом и внимание к себе, совместная деятельность.

4. Престижные: самоуважение, уважение со стороны других, признание, достижение успеха и высокой оценки, служебный рост.
5. Духовные: познание, самоактуализация (стремление человека к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей), самовыражение, самоидентификация.

Считается, что по мере удовлетворения нижележащих потребностей все более актуальными становятся потребности высших уровней. Пирамида Маслоу вполне применима, когда мы анализируем счастье. На низшем уровне необходимо удовлетворить базовые физические потребности. Потом нам уже нужен комфорт и постоянство. Уровнем выше наше счастье составляет общение и совместная деятельность. Затем – достижение успеха и признание. И наконец – счастье дает творчество, самовыражение, поиск истинного «я». Подумайте над этой классификацией. Обратите внимание, что от первого уровня к пятому идет постепенное отдаление от материи и приближение к духу, к потребностям души.

Правда, потребности, обозначенные в этой пирамиде как «духовные», в нашей классификации, скорее, правильнее назвать «интеллектуальные», так как они все еще относятся к уровню ума – это самовыражение, раскрытие своих талантов и так далее. Хотя «самопознание» может поднять нас и выше – на уровень души.



Ведические писания настойчиво говорят о том, что, не зная потребностей души и не пытаясь их удовлетворить, человек не сможет быть по-настоящему счастливым. Но что же мешает нам? Ведь если мы – души, почему мы так привязываемся к удовольствиям, связанным с телом и умом? Веды утверждают, что в материальном мире душа помещена в специальную оболочку, которая помогает ей приспособиться к условиям этого мира. Оболочка эта называется *аханкара* – ложное эго.

ЛОЖНОЕ ЭГО

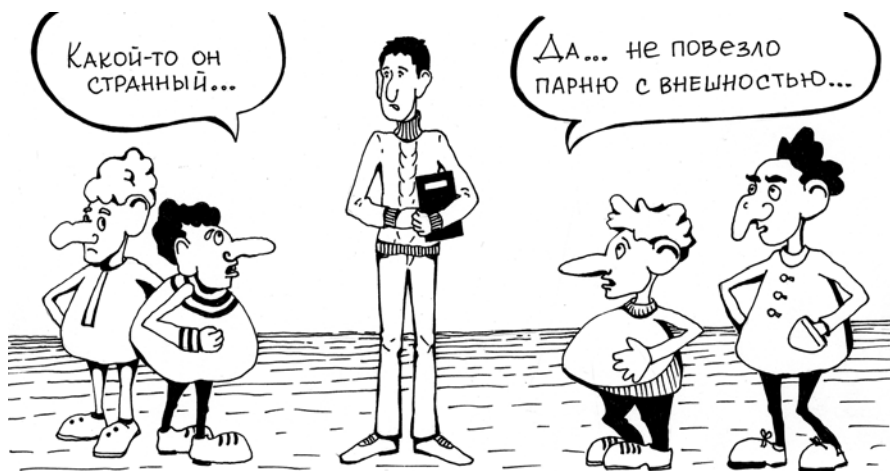
Правильный ответ на вопрос «Кто я?» – «Душа». Но когда нас останавливает милиционер для проверки документов – скорее всего, его не устроит ответ: «Я не тело, поэтому меня не волнуют такие временные отождествления, как имя и прописка, вы тоже душа – так что и вас они не должны волновать». И если на просьбу жены починить кран в ванной муж ответит что-то вроде: «Дорогая, ты же душа, ты должна быть полна неземного блаженства, которое несравнимо с грубым наслаждением, которое ты можешь испытать, приняв ванну», – скорее всего, супруга его не поймет. Так что же делать?

Да, мы действительно души, по природе своей не принадлежащие этому миру, но поскольку мы оказались в нем, то должны играть определенные роли. И функция нашего сознания, которая позволяет нам это делать, называется на санскрите *аханкара*, «ложное эго». Буквальный перевод – «то, что создает "я"».

У *аханкары* есть две части. Первая – «функциональная». Она отвечает за работу нашего тела. Сон, дыхание, переваривание пищи, рост зубов и заживление ран – все это происходит настолько естественно, что мы даже не задумываемся об этом. Подсчитано, что когда мы улыбаемся, задействуется около семнадцати мышц. Представьте, если бы нам нужно было об этом думать и всеми этими мышцами управлять... А внутренние процессы? Наши легкие потребляют в день более 400 литров кислорода, а через наши почки проходит более 1800 литров крови. Централизованным управлением всем этим механизмом как раз и занимается «функциональная» часть нашего эго.

Другая часть нашего эго – «представительская». Она отвечает за то, как мы себя ощущаем и как подаем себя миру. Эта часть эго формируется в обществе – с детства мы начинаем осознавать, принимать и понимать себя сквозь призму установок в обществе и отношения к нам других людей. Причем речь идет даже о самых «истоках» – осознании себя как человеческой особи. История знает несколько примеров, когда младенцы были «усыновлены» и воспитаны животными, эти дети полностью идентифицировали себя со стаей и, попав впоследствии обратно в человеческое общество, не смогли развиваться как люди.

Казалось бы, что может быть естественнее понимания красоты? Однако и это понятие формируется обществом, мы только принимаем навязанные правила. Например, женщины из африканского племени Мурси вставляют в губу глиняные диски, достигающие размеров блюда. А в Китае буквально до XX века женщинам из высших сословий бинтовали ноги, ломая кости и деформируя стопу. Женщина после этого становилась практически инвалидом и с трудом могла передвигаться без посторонней помощи, но такие ножки считались очень красивыми. Пластические операции – это тоже попытки приблизить свое тело к распространенному в данный момент пониманию красоты.



Идем дальше. «Ты должен хорошо закончить школу, чтобы поступить в престижный институт, иначе будешь работать дворником». Знакомо? Чуть позже – «Если ты такой умный – почему ты такой бедный?» или «Тебе уже 28, но ты еще не замужем? Некогда выбирать, срочно нужно что-то делать!». Мы принимаем некие установки и постулаты общества и часто оцениваем собственную успешность исходя из того, насколько мы этим установкам соответствуем. Работаешь в банке? Молодец! И неважно, что тебя от этой работы тошнит. Вышла замуж и родила ребенка? Состоялась как женщина! И не имеет значения, что в вашей семье нет ни любви, ни уважения, ни счастья...

Забавный эксперимент был проведен в январе 2007 года по инициативе газеты «Вашингтон пост»: на протяжении 45 минут в вестибюле станции метро в Вашингтоне под видом обычного уличного музыканта играл один из лучших современных скрипачей – Джошуа Белл. Он сыграл шесть сложнейших произведений на скрипке работы Страдивари. За это время мимо прошли тысячи людей. Лишь пять или шесть задержались на несколько секунд, чтобы послушать музыканта, и еще десяток бросили в футляр деньги, не останавливаясь. За два дня до того концерт Джошуа Белла в Вашингтоне прошел с аншлагом, билеты на него стоили от 100 долларов.

Эксперимент показал не то, что любители и знатоки классической музыки не ездят в метро, нет. А то, что мы находимся во власти привычных стереотипов (в данном случае – «Ничего хорошего в вестибюле метро случиться не может», «Всеу свое время и место», «Уличные музыканты – дилетанты») и практически не способны остановиться и проанализировать происходящее, предпочитая действовать бессознательно, «по накатанной».

Наше эго очень сильно зависит от того, как принимают нас другие, особенно значимые люди – сначала отец, мать, потом друзья. Непризнание с их стороны делает человека больным на всю оставшуюся жизнь.

Окружающие должны оценить то, что мы делаем. И самая болезненная часть нашего тела – это как раз эго. Терпеть физическую боль

часто гораздо проще, чем ту боль, которую мы испытываем, когда кто-то задевает наше представление о себе. И это не преувеличение, а совершенно научный факт: например, в ходе исследования Калифорнийского университета было выяснено, что чувство отверженности в коллективе активизирует ту же зону коры головного мозга, которая «включается», когда человек испытывает физическую боль.

Помните сказку про лягушку-путешественницу? Лягушка придумала отличный способ передвижения – держаться ртом за палочку, которую несли две утки. Но кто-то внизу поинтересовался: «Кто же придумал это? Наверняка сама лягушка до такого бы не додумалась!» Возмущению лягушки не было предела, и она закричала: «Это я! Это я все придумала!» И продолжала возмущаться, пока не шлепнулась на землю.

Социальная природа эго постоянно заставляет нас достигать чего-то, что ценится в обществе. Жажда признания столь велика, что мы готовы даже врать другим, выдавая себя за тех, кем на самом деле не являемся. При этом часто идем против своей природы. Бхагавад-гита же утверждает, что счастье возможно, если мы действуем в соответствии со своей природой, не пытаясь занять чужое место:

«Лучше выполнять свои обязанности, пусть даже несовершенным образом, чем чужие – в совершенстве».

Бхагавад-гита
3.35

Иногда люди настолько вживаются в чужие роли, что становятся пациентами психиатров. Говорят, что в каждой психиатрической больнице есть несколько Наполеонов, десятков президентов, киноактеров, суперменов и прочих спасителей человечества. Это, конечно, крайний случай, но нам важно наблюдать и за собой – не слишком ли мы увлекаемся внешними ролями? Может быть, стоит немного передохнуть?

Один царь пожаловался своему гуру – управление государством выматывало его, нужно было решать невероятное множество проблем. Он плохо спал, перестал общаться с женой и детьми, здоровье начало портиться. Гуру посоветовал отдать царство сыну. Но сын был еще слишком мал.

Тогда гуру сказал:

- Отдай кому-нибудь еще.
- Кому?
- Ну мне отдай.

Поскольку это был ведический царь – он решил выполнить наставление духовного учителя. Он слез с трона и начал куда-то собираться. Гуру остановил его:

- Куда ты?
- Как куда? В казну, взять напоследок немного денег.
- Нет, это невозможно – царство мое, значит, и деньги мои!
- А что же мне делать – у меня же семья, мне надо их чем-то кормить.
- Устройся на работу.

Царь снова направился к выходу. Гуру опять остановил его:

- Куда ты уходишь?
- Как куда – искать работу!
- А почему бы тебе не поработать у меня. Я могу нанять тебя.
- Кем?
- Например, царем! У меня как раз появилось царство, а я в этом ничего не понимаю – вот ищу хорошего управляющего.

Бывший царь согласился, и когда через несколько дней гуру спросил его, как дела, царь ответил:

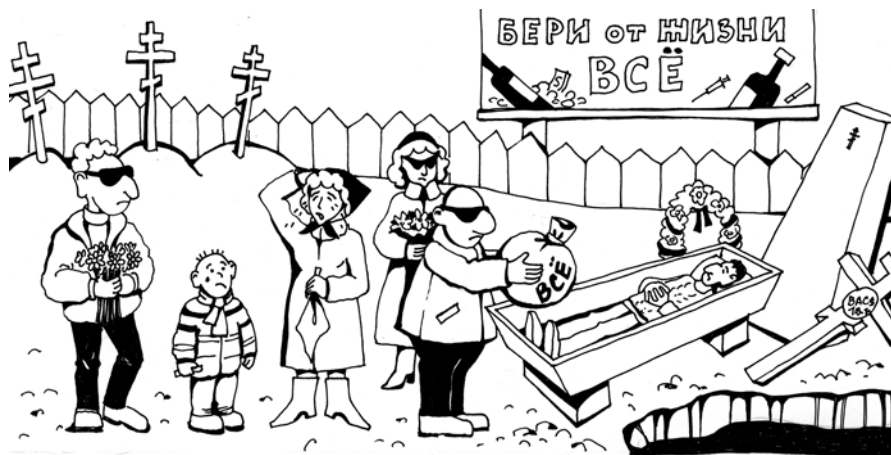
- Отлично! Я хорошо и с удовольствием выполняю свои обязанности, а потом иду домой и провожу время со своей семьей, ни о чем не беспокоюсь. Делаю все, что могу, но поскольку царство уже не мое – я не беспокоюсь за него так сильно.

Важно понимать, что «представительская» часть нашего эго делится на две части – наши правильные представления о себе и о том, чего мы заслуживаем, и наши ложные представления о себе – те самые роли и маски. Соответственно нам нужно внимательно следить за ложными отождествлениями, которые постоянно навязываются нам обществом. И укреплять представления, базирующиеся на правильной основе – понимании своей духовной природы. О каких-то ее аспектах мы уже сказали, других коснемся, когда будем говорить о законах вселенной и науке правильной деятельности (*карма-йоге*).

Ведическая культура помогала человеку понять себя во всех отношениях и сформировать как можно более верные представления о самом себе. И одна из фундаментальных ценностей ведической культуры – смирение – как раз и означает способность быть собой и с достоинством играть отведенную нам роль. В то время как гордыня – это постоянная попытка выдать себя за кого-то другого, выглядеть умнее, красивее, богаче, потому что это привлекает внимание других к нашей особе.

И чем более далеки от реальности наши представления о себе, тем больнее нашему эго, потому что нам нужно отстаивать их, доказывать всем, бороться со всеми; тем больнее наше самолюбие, тем уязвимее мы и, стало быть, тем несчастнее. И тогда мы думаем: «Почему я несчастен? Наверное, потому, что не сыграл эту роль?»

Телевизор постоянно навязывает нам новые и новые способы стать счастливым. Эго устроено так, что оно всегда считает счастливее другого: офисный клерк идет через рынок, видит торговца и думает: «Бросить бы всё и пойти продавать картошку – ни нервов, ни ответственности, ни идиота-начальника...» А тот же торговец, глядя на клерка, мечтает: «Сидеть бы в красивом костюме, в теплом офисе, пусть зарплата небольшая, но гарантированно, каждый месяц...»



Общество потребления загоняет нас в круг постоянного повышения потребностей. Иванов мечтает найти работу, которая бы позволила снять отдельную квартиру, и с завистью поглядывает на Петрова, у которого такая работа есть. Петров же с тоской думает о том, как хорошо было бы иметь не съемную, а свою, да и машину, вот как у Сидорова. Но и Сидоров не удовлетворен своей «двушкой» и «Фордом» и завидует Федорову, у которого не квартира, а большой дом, и не «Форд», а новенький «Мерседес». И каждый из них готов сказать про уже достигнутое: «Ну, это пройденный этап». Таким образом, мы обесцениваем собственные цели и на пути к счастью выбираем новые образцы для подражания, пытаемся жить как они и от этого становимся еще несчастнее.

Ведическая культура оздоравливала эго, восстанавливала его цельность. Лучшие лекарства для больного эго – благодарность, уважение, смирение и служение. Здоровое эго – это выполнение своих обязанностей. Здоровое эго – это осознание себя частью, зависимой от других, а не самодостаточным целым.

Именно поэтому в ведической и других древних культурах такое внимание уделялось семьям. До сих пор в Индии традиционные семьи очень велики – в одном большом доме может жить двадцать, тридцать человек разных поколений. И если вам удастся погостить в такой семье – вы поразитесь, насколько теплые и тесные отношения связывают людей и как много в этих семьях настоящей любви и уважения.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Итак, мы говорили о том, что правильный ответ на вопрос «Кто я?» – «Душа». И привели несколько групп доказательств существования души:

- Представления о существовании души подтверждаются богооткровенными священными писаниями и опытом множества подлинных святых.
- Концепция вечности сознания логична, соответствует нашим врожденным представлениям о справедливости и добре и позволяет составить завершенную картину мироздания.
- Накоплен огромный экспериментальный материал, свидетельствующий о сохранении сознания после смерти физического тела.
- Практические выводы, сделанные на основе представлений о том, что душа вечна, позволяют человеку прожить свою жизнь гораздо более осмысленно и плодотворно.

Дальше мы пришли к тому, что у души, согласно ведическим писаниям, есть несколько важных свойств:

- Душа вечна – она никогда не рождалась и никогда не умрет.
- Душа неуничтожима.
- Душа невидима и непознаваема.
- Душа неизмеримо мала и неделима.
- Душа обладает сознанием, то есть способностью осознавать окружающее и саму себя.
- Душа является мельчайшей отделенной частицей Бога.
- Душа индивидуальна и обладает качествами личности.

Душа находится в оболочке физического и тонкого тела, поэтому мы склонны отождествлять себя с ними. Но если мы внимательно посмотрим на свои потребности, станет понятно, что они вытекают из природы духа:

- Вечность (*сат*).
- Знание (*чит*).
- Блаженство (*ананда*).

И мы продолжаем стремиться к ним, даже понимая, что в материальном мире ничто не вечно, нет полного знания и не может быть абсолютного счастья.

Мы говорили и о том, что счастье на уровне физического тела и ума (чувств, эмоций), конечно же, существует, но у такого счастья всегда есть обратная сторона в виде неизменно приходящих страданий. Счастье же души – гораздо естественнее, к тому же не зависит от внешних условий и не имеет пагубных последствий. Поэтому, учитывая нашу духовную природу, мы должны стремиться именно к нему.

Мы немного поговорили о том, как действует наше «ложное эго» – механизм психики, который позволяет нам устроиться в этом мире. В основе эго лежит отношение к нам окружающих людей, поэтому нам так важно их мнение. И часто желание признания и почта доводит до того, что человек начинает играть совершенно несвойственные ему роли и страдает из-за этого. Помочь нам могут такие качества как благодарность, смирение, терпение, желание служить.

И все эти качества можно развивать только в правильном общении. Поэтому ведические писания так много внимания уделяли правилам жизни общества и утверждению ценностей семьи.

Пожалуйста, подумайте, как все это может повлиять на вашу жизнь. На что следует обратить внимание, какие ценности имеет смысл пересмотреть, опираясь на знание о природе души и ее потребностях. Очень важно, чтобы все это не осталось сухой теорией, а стало основой для деятельности.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

ГДЕ Я?

Эта часть посвящена окружающему нас миру: мы рассмотрим некоторые его законы, разберемся с его влиянием на нас и подумаем, как использовать это знание.

ГДЕ Я?

Второй вопрос, который мы задали вслед за Бхактивинодой Тхакуром, не менее важен, чем первый: «Что представляет собой этот мир?» – или, говоря более простым языком: «Где я?»

КАК ПРЕКРАСЕН ЭТОТ МИР

«Творения природы совершеннее творений искусства», – говорил еще Цицерон. Неизвестно, читали ли Цицерона маркетологи и продавцы, но они, похоже, точно знают, перед чем любой человек замрет в восхищении. Вспомните, какие картинки чаще всего транслируют на телевизорах, продающихся в магазинах? Фильмы о природе: величественные горы, северное сияние, цветущий вишневый сад, тропические рыбки, плавающие среди кораллов... И мы останавливаемся, не в силах оторвать взгляд.

Действительно, этот мир совершенен и непостижим. Наука изучает животных, восхищаясь способностями, которыми их наделила природа. Ученые, например, до сих пор не могут понять, как летает майский жук, – это противоречит всем известным законам аэродинамики. В теории, даже если он может этими маленькими крылышками поднять такую массу, для этого нужно слишком много энергии, то есть майский жук должен постоянно есть в полете. Или же – не летать. Но он не просто летает, а способен преодолевать огромные расстояния (до 50 километров) без «дозаправки». Ни в одной лаборатории не удалось синтезировать коровье молоко, хотя, казалось бы, все ингредиенты и технологии известны. Интересно, сколько лет понадобится ученым, чтобы сделать робота, который сможет скакать по деревьям, как обезьяна, или летать, не садясь на землю по три-четыре года, как черный стриж? Да, и чтобы попутно он собирал таких же роботов!

Художники, скульпторы и архитекторы уже много веков изучают природные пропорции, видя в них удивительную гармонию. Соотношение, известное как «золотое сечение», мы можем найти в теле стрекозы и ящерицы, в строении раковины, в бронхах, составляющих

человеческие легкие, и даже в соотношениях радиусов орбит планет Солнечной системы.

Красота природы продолжает вдохновлять художников и поэтов. Да и не только их. Любой из нас наверняка с восторгом рассматривал осенние кленовые листья, морозные узоры на стекле, снежинку, упавшую на рукав, – и не раз при этом испытывал чувство восхищения и благоговения перед всем этим великолепием и его Создателем...

ГДЕ ЖЕ СЧАСТЬЕ?

В столь прекрасном месте мы, естественно, хотим быть счастливыми. Мы учимся наслаждаться этим миром «на полную катушку», выжимая из него всё. Правда, в результате выжимают обычно нас, но мы часто не замечаем этого в погоне за счастьем. Как говорится, первую половину жизни мы тратим здоровье, чтобы заработать деньги, а вторую половину – тратим заработанные деньги, чтобы поправить здоровье. Сначала мы жертвуем своими мечтами ради внешнего успеха, а потом жалеем об этом, понимая, что время упущено. Мечта о счастье и безмятежной жизни в этом мире преследует нас как тень. Но стоит попытаться схватить ее, как станет ясно, что тень эта неуловима и призрачна. Когда же мы отворачиваемся и продолжаем свой путь, она снова следует за нами – такова природа тени.

В предыдущей части мы подробно разбирали природу счастья и его «виды» – на уровне тела, ума и души. Собственно, о счастье так или иначе говорится практически в каждой главе и, обсуждая пути *йоги*, мы рассмотрим пути достижения духовного счастья – счастья, которое всегда находится внутри нас. Но сейчас все же не будем забегать вперед и вернемся к изучению мира, который нас окружает.

Каким бы совершенным ни выглядел этот мир, иногда кажется, что он предназначен для кого-то другого. Веды объясняют, что все живые существа здесь постоянно испытывают три вида страданий:

- от природы (жары, холода, дождя, снега, стихийных бедствий);
- от других живых существ (людей и животных);
- от собственного тела и ума.

С этим трудно поспорить, не так ли?

Мы – души, полные вечности, знания и блаженства. Но в мире вокруг нас нет ничего вечного, здесь нет полного знания и настоящего блаженства – постоянного, не омраченного никакими бедами. Всё то, к чему мы стремимся, следуя своей природе, в этом мире недостижимо, поэтому мы чувствуем себя здесь не в своей тарелке и не знаем что делать. Говорится, что духовное блаженство (*ананда*) – абсолютно, на него не могут повлиять никакие внешние обстоятельства. Более того – оно постоянно растет. Но как же его отыскать? В первую очередь нужно понять, что заставляет нас страдать.

КОРЕНЬ СТРАДАНИЙ

Первая из четырех «благородных истин», которые сформулировал основатель буддизма Будда Шакьямуни (Сиддхартха Гаутама), говорит о том, что «мир есть страдание». А уж ему были доступны такие удовольствия, которые нам и не снились.

Принц Сиддхартха родился на севере Индии, в Лумбини (сейчас эта территория принадлежит Непалу), в семье царя Шакьев, и отец с самого рождения окружил его райскими удовольствиями. Дело в том, что астрологи предсказали, что этот мальчик будет властвовать над людьми – он мог стать или великим царем, или великим мудрецом. И чтобы принц не задумывался над философскими вопросами, отец приказал не впускать во дворец стариков, больных, бедняков и монахов.

У молодого Сиддхартхи было все – роскошные одежды, любые игры, талантливые друзья, прекрасные девушки, одна из которых стала его любимой женой и родила ему сына. И за все это время юноша не видел ничего неприятного. Нам даже сложно по-настоящему представить атмосферу, в которой жил юный принц. Но вот, выехав однажды из дворца, Сиддхартха увидел реальную жизнь – он встретил нищего, больного человека, похоронную процессию и монаха-отшельника. Возничий объяснил пораженному принцу, что такова природа: болезни, мучения, старение и смерть неизбежны, и ни богатства, ни знатность не могут защитить от них; и что путь самопознания, которым идут монахи, – единственный способ постижения причин страданий и избавления от них.

Вернувшись домой, Сиддхартха попросил отца отпустить его на поиски Истины. Царь ответил: «Я дам тебе все, что ты можешь пожелать, только останься со мной во дворце». Принц ответил: «Хорошо, тогда дай мне вечное здоровье и бессмертие». «Я не имею силы дать тебе это», – ответил отец, и в ту же ночь Сиддхартха тайком ушел из дворца. Обрезав волосы в знак отречения от мира, он присоединился к странствующим монахам.

Примерно о том же говорит Кришна:

«Все планеты материального мира, от высшей и до низшей, – это юдоль страданий, где каждый вынужден снова и снова рождаться и умирать».

Бхагавад-гита
8.16

Когда человек слышит про «юдоль страданий» – возникает возмущенный вопрос: «Почему это? Ну да, мы болеем и умираем, но это данность, с ней ничего не сделаешь. При этом здесь столько радости и наслаждений – зачем думать о плохом?»

Хорошего действительно много, но все познается в сравнении. Представьте себе, что вы переехали из тесной однокомнатной квартиры в просторную «трешку» – вот оно счастье, столько места появилось, о чем еще можно мечтать? Однако потом, побывав в гостях у друзей, которые живут в собственном трехэтажном доме, вы на собственную квартиру посмотрите немного по-другому: комнаты покажутся маленькими, и станет очевидно, что необходимы еще как минимум кабинет и гардеробная...

Важно понимать, что священные писания называют счастьем не совсем то, что обозначаем этим словом мы. Они говорят с абсолютных позиций. Если знать, что есть мир без старости, болезней и смерти, то место, где все это неизбежно, не будет казаться райским уголком, правда ведь?

Но раз уж мы находимся здесь – давайте посмотрим, как можно улучшить наше положение. Ведические писания утверждают, что тот, кто идет путем *йоги*, постепенно избавляется от страданий, источником которых является невежество (*авидья*), эгоизм (*асмита*), чрезмерная привязанность и неприязнь (*рага* и *двеша*), а также страх смерти (*абхинивеша*).

Корень всех этих страданий – невежество:

«Отсутствие истинного знания есть источник всякой боли и печали».

Йога-сутры
2.4

Но что понимается под невежеством? Неправильное понимание своей природы, неправильный ответ на вопрос «Кто я?»:

«Авидья, невежество – это отсутствие духовного знания, которое проявляется в принятии переходящего за вечное, чистого за нечистое, страдания за удовольствие и того, что не является душой, за душу».

Йога-сутры
2.5

Таким образом, только осознав природу души, мы сможем понять, как правильно действовать в этом мире.

УХОД ОТ МИРА

Люди, которые видят неизбежные страдания, часто, не зная другого выхода, пытаются убежать из этого мира. Способов для этого придумано множество, только вот ни один из них по-настоящему не работает.

Кто-то прожигает жизнь, запуская программы саморазрушения. Обычно люди, которые пьют или принимают наркотики, знают, что это их убивает. Но, не понимая смысла своего существования, человек предпочитает жить «на полную катушку», не думая о завтрашнем дне.

«Движущая сила развития современной цивилизации – наслаждение, но принцип наслаждения в конечном счете разрушает сам себя. Чем больше человек стремится к наслаждениям, тем больше он отдаляется от цели быть счастливым».

ВИКТОР ФРАНКЛ

Австрийский психиатр, психолог и невролог

Еще один способ самоуничтожения – экстремальные виды спорта, игра со смертью, в которой вкус адреналина пересиливает инстинкт самосохранения. Преодоление себя и ощущение победы становится

смыслом жизни «экстремальщиков», адреналин – их наркотиком. Их девиз: «Лучше стореть, чем сгнить». С таким отношением к жизни смерть уже не кажется столь пугающей.

Кто-то выдумывает себе другую, параллельную реальность. Это может быть телевизор с его бесконечными сериалами о чужой любви или компьютерные игры, в которых человек ассоциирует себя с персонажем и живет в вымышленном мире. Популярность социальных сетей в интернете во многом основана на том, что там не нужно быть собой. Человек конструирует образ, который развивает и поддерживает. И этот образ никак не зависит от внешних обстоятельств реальной жизни человека.

Некоторые отрекаются от мира, пытаясь порвать все связи с привычной жизнью. Кто-то находит утешение в религии, кто-то – в науке или коллекционировании. Такое отречение обычно выражается в замкнутости, апатии, нежелании общения. Все это – крайняя степень разочарования, которая иногда скрывается под маской «буддийского спокойствия». Однако счастья и удовлетворения этот путь не приносит. Не случайно, согласно «Йога-сутрам», неприязнь или безразличие к миру (*двеша*) является такой же причиной страдания, как и излишняя привязанность (*рага*).

От того, что люди закрывают глаза на проблемы, они никуда не исчезают. Бхагавад-гита утверждает, что мы не можем просто сбегать из этого мира, отречься от него, оторваться, перестать с ним взаимодействовать:

«Просто воздерживаясь от деятельности, человек не освободится от кармы, и обет отречения от мира сам по себе не поможет ему достичь совершенства.

Бхагавад-гита
3.4-5

Все существа беспомощны перед природой и вынуждены действовать в соответствии с качествами, приобретенными под влиянием материальной энергии, поэтому никто не может удержаться от действий даже на мгновение».

Душа деятельна по своей природе. У каждого человека уже есть привычки и склонности, которые будут побуждать его действовать определенным образом. У каждого есть обязанности – по отношению к родителям, детям, стране и так далее. Веды утверждают, что мы обязаны их выполнять, причем выполнять хорошо. В любом случае, даже если мы, пытаясь отречься от мира, не занимаемся активной деятельностью – мы дышим, мы едим и пьем, тем самым вступая во взаимодействие с этим миром, и, соответственно, подчиняемся его законам.

ЗАКОНЫ ВСЕЛЕННОЙ

«Две вещи на свете наполняют мою душу священным трепетом: звездное небо над головой и нравственный закон внутри нас».

ИММАНУИЛ КАНТ
Немецкий философ

Мы знаем, что материальный мир живет по своим законам. Есть законы физики, которые объясняют, как взаимодействуют между собой объекты, относящиеся к грубой материи. Все, что мы видим вокруг – от мельчайших частиц до планет и галактик, – находится в гармонии и развивается по этим законам. На них основаны научные открытия, результаты которых мы постоянно используем в своей жизни.

Правда, нужно признать, что в фундаментальных вещах вопросов у науки гораздо больше, чем ответов. Ученые очень давно пытаются создать так называемую «теорию всего» – то есть уместить в одну систему все четыре вида фундаментальных физических взаимодействий – сильные, слабые, электромагнитные и гравитационные. Но квантовая механика и общая теория относительности имеют разные области применения и никак не могут ужиться вместе. К тому же никто так и не смог объяснить, что же такое гравитация и откуда она берется. И это, конечно, не единственный важный вопрос, остающийся без ответа. Ученым неизвестно, что было в начале мира. Если имел место «большой взрыв» – что именно взорвалось? Что такое время? Умеет ли электрон думать и вообще каким образом материя вдруг начала осознавать свое существование?

Есть законы, по которым действует наш ум. Их изучает психология, социология и другие подобные дисциплины. Хотя сказать, что мы действительно хорошо понимаем какие-то из этих законов, будет преувеличением. Скорее, мы иногда умеем предугадывать реакции на некоторые свои и чужие действия или объяснять уже случившиеся.

Что касается уровня души – мало кто в этом мире вообще знает, что это такое. Что уж говорить о законах, по которым она существует!

Но при этом мы догадываемся, что такие законы должны быть. И если мы души – именно эти законы наиболее важны для нас.

Давайте рассмотрим «иерархию», последовательность изучения наук в духовном и материалистическом обществе. Эта схема, может быть, не совсем точна в деталях, но хорошо иллюстрирует разницу подходов.

Духовное общество	Материалистическое общество
Религия	Математика
Философия	Физика
Социология	Химия
Психология	Биология
Физиология	Физиология
Биология	Психология
Химия	Социология
Физика	Философия
Математика	Религия

Основой богоцентрического общества является понимание истинной духовной природы человека и его отношений с этим миром, поэтому во главе всего стоит религия – наука, описывающая наши отношения с Богом. Следом естественным образом идет основанная на ней философия, объясняющая фундаментальные принципы бытия. Эти идеи, перенесенные на общество, становятся социологией, а перенесенные на конкретного человека – психологией. Дальше мы спускаемся на уровень тела: людей начинает интересовать физиология и биология, которые, в свою очередь, базируются на открытиях химии, физики и математики. Основная идея этого подхода

заключается в том, что в первую очередь изучаются потребности души, потом – потребности ума и тела.

Принцип материалистичного познания противоположен – сначала надо разобраться с первоэлементами – математикой, физикой и химией. Потом изучаются все более сложные системы – биология и физиология. Понимая, что для комфортной жизни этого недостаточно, начинают исследовать более тонкие законы ума, – так появляются психология и социология. Переходя на более «общий» уровень бытия, человек пытается объяснить реальность с помощью разных философских теорий, но часто, не находя ответов в сухости логических построений, идет выше и задумывается об источнике всего сущего – о Боге и своих отношениях с Ним.

Примерно в такой последовательности науки и преподаются в средней школе. Хотя обычно в школе останавливаются на уровне биологии и следующие разделы изучаются (если повезет) уже в институте. Обучение в *гурукуле* (ведической школе), напротив, начиналось с того, что дети заучивали священные писания, в которых излагались законы Вселенной. И все дальнейшее познание проходило через призму этих знаний – законы материи и психики раскладывались по правильным полочкам, определяющим границы применения этих наук. Главный вопрос – что лежит в основе: удовлетворение материальных желаний или следование духовной природе.

РЕИНКАРНАЦИЯ

Мы начнем изучение законов Вселенной с реинкарнации – закона, по которому душа переходит из тела в тело, из одной формы жизни в другую. Веды сравнивают это с тем, как человек засыпает и просыпается. То, каким будет утро, зависит от того, как был прожит предыдущий день.

Иногда пьяные люди ведут себя так, будто следующего дня не будет, – они могут обидеть кого-то, полезть в драку, рисковать своей и чужой жизнью. На завтра вместе с головной болью приходят воспоминания о том, что произошло. Но часто каких-то вещей уже не вернуть – отношения

могут быть окончательно испорчены, машина разбита, деньги потеряны. Так и человек, не задумываясь о будущем, иногда ведет себя в этой жизни настолько отвратительно, что портит себе несколько следующих воплощений.

Слово «реинкарнация» происходит от латинского *re* – снова, *incarnation* – воплощение, то есть «повторное воплощение», и подразумевает, что в нас содержится нечто, что после смерти отделяется от тела и потом возвращается, обретая новую плоть.

Многие люди признают учение о реинкарнации за его логичность и справедливость – из него вытекает, что благочестивое, моральное поведение позволяет человеку прогрессировать из жизни в жизнь, испытывая каждый раз постепенное улучшение условий и обстоятельств жизни. Более того, сама по себе реинкарнация выступает ярким свидетельством сострадания Бога по отношению к живым существам и снимает с Него несправедливое обвинение в причинении зла людям. В процессе реинкарнации, в каждом новом воплощении душе предоставляется еще одна возможность для исправления и совершенствования. Прогрессируя таким образом из жизни в жизнь, душа может очиститься настолько, что, наконец, вырвется из круговорота рождений и смертей и, безгрешная, достигнет освобождения – вернувшись в духовный мир.

Греческий христианский теолог Ориген, которого называют основателем библейской филологии, писал в своем труде «О началах»: **«Только этим учением и можно защитить правду Божию во всех распоряжениях Бога относительно этих тварей, потому что [по этому учению] каждая тварь в самой себе имеет причины того, что она находится в том или другом порядке жизни. Некоторые же, не разумея и не понимая, что разнообразие этого порядка установлено Богом на основании предшествующих действий свободной воли, думают, что все происходящее в этом мире совершается или случайно или по роковой необходимости, и что ничего не зависит от нашей воли. Поэтому они и не могут признать Промысел невиновным».**

Сама идея реинкарнации была известна с незапамятной древности, и ее разделяли многие великие философы и религиозные деятели

прошлого. Раньше для нее использовались другие слова – такие как трансмиграция, метенсоматоз и палингенез. Существуют исследования, доказывающие присутствие учения о реинкарнации в изначальных текстах практически всех религий. Мы не будем сейчас останавливаться на этом подробно, но если вы заинтересуетесь, можете обратиться к книге Стивена Роузена «Реинкарнация в мировых религиях» – там собран обширный материал по этому вопросу.

«Душа, попадая то в одно существо, то в другое, движется, таким образом, в круговороте, предписанном необходимостью».

ПИФАГОР

Древнегреческий философ, математик и мистик

«В книгах определенно говорится, что жизнь кого бы то ни было есть результат его предыдущей жизни. Прошлые грехи приносят печали и несчастья, бывшее благочестие порождает блаженство».

СИДДХАРТХА ГАУТАМА

Будда

«Рождение не является началом, так же как и смерть – концом. Существует безграничное бытие. Существует продолжение без начала. Бытие вне пространства. Непрерывность без начала во времени».

ЧУАН-ЦЗЫ

Даосский философ IV века

«Умиравшие здесь обыкновенной смертью распределяются на основании дел, совершенных здесь, так что признанные достойными так называемой адской страны получают разные места соответственно своим грехам. Так же, может быть, и те, которые, так сказать, умирают там (на небе), нисходят в этот ад, признанные достойными обитать в различных, лучших или худших, жилищах на всем земном пространстве и родиться от таких или иных родителей, – так что израильтянин может когда-нибудь попасть в число скифов, а египтянин – перейти в Иудею».

ОРИГЕН

Христианский теолог II века

Современные теологи Русской православной церкви не признают учения о реинкарнации, поэтому я не хотел бы утверждать, что оно присутствовало в христианстве. Хотя существуют христианские течения, и сегодня говорящие о перевоплощении души, основываясь на текстах Нового Завета и высказываниях раннехристианских богословов.

В традиционном исламе о реинкарнации напрямую не говорится, но вот суфизм, который является мистическим направлением ислама, через великих святых утверждает реальность этого явления. Вот, к примеру, стихотворение Джалаладдина Руми, выдающегося суфийского мистика и поэта, жившего в XIII веке.

*Всему, что зрим, прообраз есть, основа есть вне нас,
Она бессмертна – а умрет лишь то, что видит глаз.
Не жалуйся, что свет погас, не плачь, что звук затих:
Исчезли вовсе не они, а отраженья их.
А как же мы и наша суть? Едва лишь в мир придем,
По лестнице метаморфоз свершаем наш подъем.
Ты из эфира камнем стал, ты стал травой потом,
Потом животным – тайна тайн в чередованье том!
И вот теперь ты человек, ты знаньем наделен,
Твой облик глина приняла, – о, как непрочен он!
Ты станешь ангелом, пройдя недолгий путь земной,
И ты сроднишься не с землей, а с горней вышиной.*

Еще одно стихотворение, которое написал Мансур Халладж, исламский богослов и мистик, живший в IX веке в Иране.

*Я сотни раз прорастал травой
По берегам стремительных рек.
Сотни тысяч лет я рождался и жил
Во всех телах, что есть на земле.*

Многие великие люди разных культур и эпох признавали реинкарнацию.

«Если бы азиат попросил меня дать определение понятия "Европа", я был бы вынужден ответить ему следующим

образом: это та часть мира, где слепо и упорно верят в то, что человек был создан из ничего и что это рождение есть его первое появление на свет».

АРТУР ШОПЕНГАУЭР
Немецкий философ

«Обнаружив, что я существую в этом мире, я верю, что в той или иной форме я буду существовать всегда».

БЕНДЖАМИН ФРАНКЛИН
Один из отцов-основателей США

«Как снов мы переживаем тысячи в этой нашей жизни, так и эта наша жизнь есть одна из тысяч таких жизней, в которые мы вступаем из той, более действительной, реальной, настоящей жизни, из которой мы выходим, вступая в эту жизнь, и возвращаемся, умирая. Наша жизнь есть один из снов той, более настоящей жизни, и так далее, до бесконечности, до одной последней, настоящей жизни, – жизни Бога».

ЛЕВ НИКОЛАЕВИЧ ТОЛСТОЙ
Русский писатель и философ

«Я уверен, что так же, как сейчас, я уже бывал в этом мире тысячи раз, и надеюсь вернуться еще тысячу раз».

ИОГАНН ВОЛЬФГАНГ ГЁТЕ
Немецкий поэт, драматург, ученый

Новое тело в этой жизни

На самом деле мы меняем тела гораздо чаще, чем нам может показаться.

В Бхагавад-гите говорится:

«Воплотившаяся в теле душа постепенно меняет тело ребенка на тело юноши, а затем на тело старика, и точно так же после смерти она переходит в другое тело. Трезвомыслящего человека такая перемена не смущает».

Бхагавад-гита
2.13

Что значит тело ребенка, тело юноши? Вроде бы у человека всегда одно и то же тело. Но современные ученые подтверждают, что это не совсем так. Клетки нашего организма регулярно отмирают, заменяясь новыми. Например, красные кровяные тельца живут около четырех месяцев, в то время как белые клетки крови в среднем живут около одного года. Кожа, кости, мышцы и внутренние органы тоже постепенно обновляются.

Некоторые исследования утверждают, что человеческое тело полностью обновляется примерно за семь лет. Доктор Пол Эберсолд из Окриджского центра атомных исследований, прослеживая с помощью радиоизотопов многочисленные химические соединения, непрерывно поступающие в тело и покидающие его, пришёл к выводу, что около 98 % атомов, из которых состоит тело человека, ежегодно заменяются. Кости, по его утверждению, довольно динамичны – их кристаллы постоянно растворяются и формируются вновь. Желудочная стенка заменяется каждые пять дней, кожа изнашивается и полностью обновляется в течение приблизительно месяца, и каждые шесть недель наша печень становится совершенно новой.

Что касается того, сколько времени потребует замена всех до последнего нейронов, самого плотного коллагенового сухожилия и самого неподатливого атома железа в гемоглобине (в этих структурах обменные процессы протекают с наибольшим «скрипом»), то для этого, возможно, понадобятся годы. Но в любом случае есть предел этому «упрямству» немногих остающихся – это приблизительно пять-семь лет, после которых можно считать физическое тело полностью новым.

Конечно, тела, которые мы меняем в течение этой жизни, довольно похожи. Хотя не всегда можно узнать взрослого человека по детской фотографии, но все равно характерные черты остаются. При этом наш образ жизни и привычки даже в этой жизни начинают влиять на изменение нашего тела – обратите внимание, что если по лицу ребенка не всегда можно определить его характер, то по лицу пожилого человека можно прочесть уже гораздо больше – на нем, как правило, очень ясно написано отношение к окружающим и к жизни.

«Как тело растет за счет пищи и воды, так индивидуальное "я", питаясь своими стремлениями и желаниями, чувственными связями, зрительными впечатлениями и заблуждениями, обретает в соответствии со своими действиями желаемые формы».

Шветашватара-
упанишад
5.11

Следующее воплощение

«Как человек надевает новые одежды, сбросив старые, так и душа принимает новое тело, оставив старое и бесполезное».

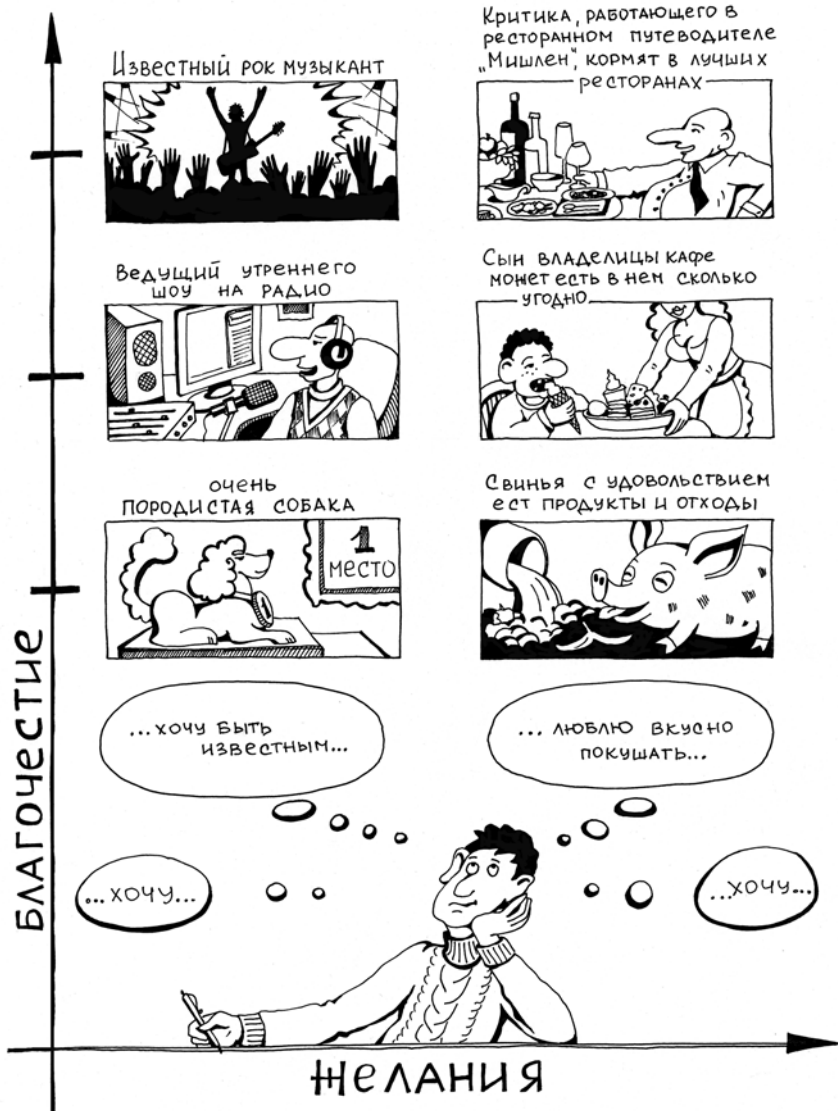
Бхагавад-гита
2.13

Что же происходит, когда человек умирает и его душа выходит из тела? Веды утверждают, что человек сам выбирает себе новое тело – своими желаниями и своим поведением.

В сравнении тела с одеждой просматривается точная аналогия: мы покупаем одежду в соответствии со своим вкусом и средствами. Так и новое тело мы получаем в соответствии со своими желаниями («вкусом») и кармой, которая и составляет наши «средства» для приобретения будущего тела и условий жизни.

Однажды мы шли с духовным учителем через джунгли, и я спросил: «Гуру Махарадж, посмотрите, вон там растет удивительной красоты цветок – неужели кто-то мог захотеть родиться цветком в такой глуши?»

На что Гуру ответил: «Конечно, попасть в тело растения сразу после человеческой формы довольно сложно. Хотя можно предположить, что кто-то мечтал стать самым красивым в округе, но при этом вел очень греховную жизнь. И Господь выполнил его желание – вокруг действительно нет никого более прекрасного. При этом прошлые прегрешения не позволили ему получить человеческое тело, и он вырос здесь. Такой душе придется пройти долгий путь перерождений, прежде чем она вновь обретет человеческое тело».



Если человек всю жизнь завидовал сильным и хотел, чтобы его боялись, – он может стать, например, акулой. Если кто-то страстно желает стать самым красивым, но при этом ведет жизнь, полную чревоугодия, – он может родиться в теле очень породистой свиньи.

При этом если человек вел благочестивую жизнь и хотел стать известным или богатым – он получит все, о чем мечтал. Веды описывают, что есть формы жизни, более приспособленные для наслаждения, и есть планетные системы, обитатели которых живут гораздо дольше, не страдая от болезней и природных катаклизмов.

Как же происходит сам процесс выбора? Основной закон реинкарнации Кришна формулирует в Бхагавад-гите:

«О каком бы состоянии бытия ни помнил человек, покидая тело, того состояния он и достигнет в следующей жизни».

Бхагавад-гита
8.6

Именно поэтому во многих религиозных традициях смерть называют «последним экзаменом». Хотя более правильно было бы назвать смерть выставлением оценок за экзамен, который длится всю жизнь. То состояние сознания, которое человек культивировал в течение всей своей жизни, которое он создавал своими поступками и желаниями, становится его последней мыслью или последним образом, который приходит в его сознание. Этот последний образ является началом его дальнейшего существования. Иначе говоря, следующая жизнь является логическим продолжением нашей нынешней жизни.

Кто-то возразит, что можно всю жизнь думать об одном, а в момент смерти случайно вспомнить о чем-то другом. Но на самом деле это невозможно, так как смерть – это экстремальное состояние, в котором боль и страх блокируют разум, и мы действуем подсознательно. Например, вы можете изучать иностранный язык, но если вас напугать в темноте, то вы, скорее всего, закричите на своем родном, потому что слова вырвутся раньше, чем вы успеете подумать, что именно кричать. И смерть – это момент, когда проявляется ваша истинная природа.

Чтобы понять, как в нашем сознании формируются и закрепляются образы, попробуйте вспомнить какой-нибудь кусочек

своей жизни, например, путь из дома на работу в один из дней. Наверняка вы обращали внимание на разные ситуации, на какие-то картинки – на чем-то ваше внимание останавливалось, что-то вас привлекало. Этот путь можно представить в виде серии фотографий – какие-то более крупные и яркие, какие-то менее. Причем для разных людей одна и та же дорога будет состоять из разных «фотографий». Эти образы, остающиеся в нашем уме, называются самскары. Чем ярче впечатление – тем сильнее самскара, тем больше вероятность того, что, умирая, мы вспомним именно этот момент, это наше эмоциональное состояние и, соответственно, связанное с ним желание.

Однотипные самскары объединяются в васаны – еще более сильные образы. И когда человек умирает – перед ним предстает его жизнь: многие пережившие опыт клинической смерти говорят о «кинолентке», о том, что «перед глазами промелькнула вся жизнь». Кадры этой пленки – как раз и есть самые яркие впечатления и переживания нашей жизни. И когда они проходят перед нами – душа выбирает. И в какой-то момент она вспоминает самое острое желание, которое она испытывала, и таким образом определяет для себя обстоятельства будущего рождения. Это, конечно, очень упрощенное, но, по сути, достаточно точное описание процесса выбора нового тела.

Именно поэтому, кстати, не рекомендуется смотреть фильмы ужасов, сцены насилия, эротические фильмы – даже с экрана самскары записываются в наш ум, и, многократно повторенные, они могут стать когда-то нашей реальностью.

В 1930 году голливудской Ассоциацией производителей и прокатчиков фильмов (нынешняя Американская ассоциация кинопроизводителей) был принят этический кодекс, известный как «Кодекс Хейса». Производители фильмов должны были придерживаться следующих основополагающих принципов:

- *Картины, подрывающие нравственные устои зрителей, недопустимы. Следовательно, нельзя изображать преступления, злодеяния, пороки и грехопадения таким образом, чтобы они вызвали симпатию в зрительской аудитории.*
- *Следует представлять нравственно «правильные» модели жизни.*

- *Нельзя издеваться над законом, писанным или неписанным. Недопустимо склонять симпатии зрителей на сторону преступников и грешников.*

Кроме этого, в «Кодексе» было много частных положений. Например, запрещалось издевательство над религией и употребление наркотиков. Нельзя было раскрывать методы совершения преступлений. Сцены страсти, даже если они были обязательны по сюжету, не могли сопровождаться показом обнаженного тела или провоцирующих танцев...

К сожалению, в 1960-х годах студии стали отказываться от следования этим принципам, и в 1967 году «Кодекс Хейса» был официально упразднен. Современные фильмы, наоборот, сосредоточивают внимание зрителей на низменных страстях и пороках, таким образом прививая новые впечатления и формируя новые желания.

Итак, человек получает новое тело в соответствии с теми желаниями, которые он культивировал в прошлой жизни. Причем, поскольку Господь знает о наших истинных желаниях гораздо лучше, чем мы сами, – реинкарнация дает нам то, что мы в действительности хотели получить, а не то, что мы назовем, если нас кто-нибудь об этом спросит.

Иногда человеческое тело просто физиологически не приспособлено для удовлетворения наших желаний. Например, если кто-то очень любит спать – почему бы не дать ему тело медведя, который спит несколько месяцев? Человеку, поглощенному сексуальными желаниями, больше подойдет не человеческое тело, а, например, тело постельного клопа, которое физиологически устроено так, что он может совокупляться до двухсот раз в день. Если кто-то тратит большую часть своей жизни на прыжки с парашютом, испытывая восторг от ощущения свободного полета, – возможно, ему стоило бы родиться птицей?

КАРМА

Как мы сказали, свобода человека в реализации его желаний ограничена, и этот ограничивающий фактор называется законом *кармы*.

Слово *карма* происходит от глагольного корня *кри* — «делать» или «действовать». Закон *кармы* — это закон причин и следствий. Он похож на третий закон Ньютона, который многие помнят из школьного курса физики — «сила действия равна силе противодействия».

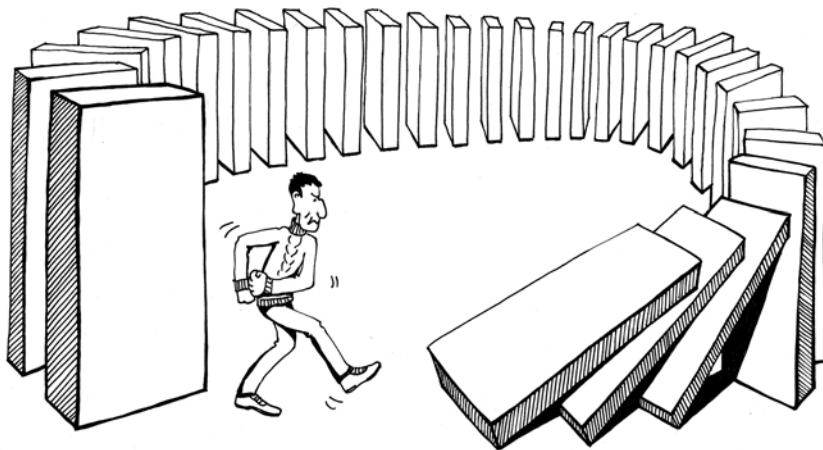
Все очень просто и честно:

«Сколько грехов или благочестивых дел совершит человек в этой жизни, столько страданий или радостей будет ему определено по карме в следующих».

Шримад-Бхагаватам
6.1.45

«Бог безупречен: человек сам выбирает свою судьбу, совершая хорошие или плохие поступки».

Платон, «Республика»
617



В романе Оскара Уайльда «Портрет Дориана Грея» описана история, в которой художник написал портрет молодого и прекрасного Дориана Грея, и в этот портрет влюбляется сам Дориан. Юный красавец, любясь своим изображением, не может избавиться от мысли, что портрет будет всегда обладать тем, чего он неизбежно лишится – молодостью. «О, если бы было наоборот! Если бы портрет менялся, а я мог всегда оставаться таким, как сейчас! Я бы душу дьяволу продал за это!» Мольба была услышана, и пожелание исполнилось. Этот портрет является хорошей иллюстрацией закона кармы – даже если на нашем лице и в нашей судьбе прямо сейчас не отражаются наши поступки, они записываются в книге нашей судьбы. И мы обязательно получим все, что заслужили.

Наверное, все знают фразу «Что посеешь – то и пожнешь», но не все помнят, что это часть библейского Послания к Галатам, у которой есть очень важное продолжение:

«Что посеет человек, то и пожнет: сеющий в плоть свою от плоти пожнет тление, а сеющий в дух от духа пожнет жизнь вечную».

Послание к Галатам
6:7-8

Согласно Ведам, карма – это проявление вселенской справедливости, милости Бога, который позволяет нам исполнить все желания. Но когда люди слышат о том, что с помощью механизма кармы Господь просто отвечает на наши просьбы, часто возникает недоумение: «Подождите, но ведь мы хотим только счастья! Да, мы допускаем, что временами наше поведение может приносить неудобства окружающим, иногда мы даже хотим использовать других ради собственного удовольствия. Но при этом мы не желаем за это страдать. Почему бы Господу, раз уж Он всемогущ и так любит нас, не создать для каждого специальную планету, где мы могли бы делать все что угодно, не опасаясь последствий?» Прямо как в популярном тосте: «Чтобы у нас все было, но нам за это ничего не было».

Это же логично? Ну действительно, если Бог создал материальный мир, чтобы мы могли тут наслаждаться независимо от Него (а именно так утверждают ведические писания, мы будем говорить об этом немного позже), – почему бы Ему не отправить нас в такое место, где можно было бы делать что угодно, не расплачиваясь даже за самые свои греховные поступки?

Допустим. Представьте планету, населенную роботами. Они внешне очень похожи на людей, даже обладают какими-то запрограммированными особенностями характера, но вы знаете, что у них нет индивидуальности, вы можете сделать с ними что угодно. Они будут полностью подчиняться вам – аплодировать, когда вы говорите, в страхе разбегаться, когда вы в гневе, даже могут протестовать против вас же, но только если вы этого захотите. Они будут разговаривать с вами, высказывая те суждения, которых вы ждете. Скажите, вы действительно хотели бы провести жизнь среди таких существ?

На самом деле человек хочет отношений с такими же индивидуальными личностями, как и он сам. Дружбы – искренней, равноправной. Любви, но не механической, не притворной, а той настоящей любви, к которой нельзя принудить. Иногда человек хочет признания и власти. Но признания равными и власти над такими же, как он сам. Так и появляется закон *кармы*. Закон причин и следствий, который позволяет нам находиться в одном месте и взаимодействовать друг с другом так, чтобы все находились в равном положении.

«Итак во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними, ибо в этом закон и пророки».

Евангелие от Матфея
7:12

Свобода воли

В странах Запада слово *карма* часто не совсем правильно используют в значении «судьба», «рок». «Ну, такая у тебя *карма*», – говорят человеку, подразумевая, что ничего поделать нельзя. Это понимание совершенно не соответствует ведическому представлению.

Степень свободы у разных людей разная и зависит от уровня их развития. Считается, что *карма* предопределена примерно на восемьдесят процентов – местом, временем нашего рождения, средой, в которой это произошло. Мы впитали очень многое в первые годы жизни, когда у нас не было особого выбора, потому что разум еще не был развит и мы принимали все как должное, не различая, что хорошо, а что плохо. Это в значительной степени составляет сейчас наш характер и определяет наше поведение. Ситуации, в которые мы

попадаем в течение жизни, тоже так или иначе являются следствиями наших предыдущих поступков... Поэтому и говорят, что наша жизнь по большей части предопределена.

Для человека, который полностью подчиняется требованиям своих чувств и отождествляет себя со своим умом, свободы практически нет. Современные исследования убедительно доказывают, что за всеми нашими реакциями стоит физиология. В ответ на один раздражитель в кровь выбрасывается гормон дофамин – и мы счастливы. В ответ на другой – окситоцин, и мы успокаиваемся. В крови не хватает глюкозы – мы раздражены. Представьте себе – решение, которое мы примем в той или иной ситуации, зависит от того, как рано мы встали, устали ли, пообедали ли... Какая уж тут свобода воли!

«Здравый смысл – это сумма предрассудков, накопленная человеком до восемнадцатилетнего возраста».

АЛЬБЕРТ ЭЙНШТЕЙН
Ученый, общественный деятель

Свободу человеку дает способность осознавать действительность и поступать вопреки своим привычкам, рефлекторным импульсам, появляющимся в ответ на раздражители внешнего мира. Мы свободны ровно настолько, насколько способны не идти на поводу у своих инстинктов и рефлексов, а руководствоваться в своей жизни разумом и опираться на принципы, лежащие за пределами законов *кармы*.

Это похоже на начало движения поезда. Если вы смотрите в окно и видите, как состав, стоящий на соседнем пути, «поплыл», в первый момент не всегда понятно, он поехал или же тот, в вагоне которого вы находитесь. Самый простой способ определиться: посмотреть на перрон или на столб – на объекты, которые по определению неподвижны. Что же является неподвижным в случае с законами *кармы*? Священные писания, описывающие эти законы, утверждают, что можно жить «по *карме*» – то есть получить ровно то количество радостей и невзгод, которые предопределены поступками в наших прошлых воплощениях, а можно выйти за пределы *кармы*, приняв руководство чистых людей и священных писаний. Именно они являются тем самым неподвижным ориентиром.

Человеческая форма жизни самая ценная именно потому, что только в ней мы можем проявить свободу воли. У животного нет права выбора – оно все делает в соответствии с инстинктами. Поэтому, кстати, животные не получают кармических реакций за свои поступки – даже когда они убивают кого-то для того, чтобы утолить голод. У них просто нет возможности поступить по-другому. Только человек, обладая свободой воли, может заниматься духовной практикой и в конце концов вырваться из круговорота рождений и смертей.

«Эту человеческую форму жизни обретают после многих и многих рождений, и хотя она недолговечна, но может стать величайшим благом. Поэтому здравомыслящий и разумный человек должен попытаться исполнить свою миссию и обрести в жизни высшее благо, прежде чем вновь наступит смерть».

Шримад-Бхагаватам
11.9.29

Похожее утверждение есть и в Евангелии:

«Ибо какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душе своей повредит?»

Евангелие от Марка
8:36

Человек – это промежуточная ступень между низшими (животными и растительными) формами жизни, в которых разум не проявлен (поэтому они живут как бы во сне – у них нет возможности менять свою жизнь), и высшей сферой бытия, в которой душа полностью пробудилась к своей собственной реальности (состоящей, как мы уже говорили, из вечности, знания и блаженства). Это можно сравнить с тем самым состоянием между сном и бодрствованием, которое мы с вами испытываем рано утром, когда звенит будильник и мы просим: «Дайте поспать еще немножко! Ну еще чуть-чуть!»

К сожалению, большая часть людей так и живет, руководствуясь девизом: «Дайте нам поспать еще немножко». Закономерно, что, прожив свою жизнь с этим желанием, не проснувшись, не пробудившись к высшей реальности своего «я», душа опускается в ту форму жизни, которая дает возможность еще поспать. Не хотите просыпаться? Пожалуйста.

На память приходит стихотворение Александра Блока (который, похоже, признавал учение о реинкарнации):

*Ночь, улица, фонарь, аптека,
Бессмысленный и тусклый свет.
Живи еще хоть четверть века –
Все будет так. Исхода нет.
Умрешь – начнешь опять сначала,
И повторится все, как встарь:
Ночь, ледяная рябь канала,
Аптека, улица, фонарь.*

Ненасилие – ахимса

Еще один из вселенских законов, который следует из закона *кармы*, говорит о том, что мы не имеем права ранить или лишать жизни других живых существ. Этот закон называется *ахимса* – ненасилие, уважение жизни во всех ее проявлениях, основанное на вере в то, что все живые существа по своей природе духовны и являются частичками или искрами Бога. У этого принципа существует много практических следствий, но самое очевидное – принцип «не убий», одним из проявлений которого является вегетарианство.

Отказ от мяса – серьезный шаг, поэтому в Приложении 1 мы подробно разберем связанные с этим вопросы: какая пища для человека более естественна, можно ли получить без мяса все необходимые витамины и микроэлементы и какая связь между вегетарианством и духовным прогрессом. Здесь же мы приведем лишь обобщенные доводы в пользу вегетарианства, разбив их для удобства на три группы – на уровне физического тела, на уровне тонкого тела (тела эмоций) и на уровне души.

• **Физическое тело**

Вегетарианская диета гораздо полезнее, чем мясная. Изучив строение зубов, челюстей, пищевода и желудка, можно заключить, что наш организм не очень хорошо приспособлен к перевариванию мясной пищи, и даже длительное ее приготовление не решает задачу – непереваренное мясо, находящееся в гораздо

более длинном, чем у хищников, кишечнике, просто гниет, выделяя в кровь токсины. Совершенно необязательно подвергать свой организм такому испытанию, ведь, как утверждают ученые и врачи, все необходимые витамины и микроэлементы гораздо проще и естественнее получать из растительной пищи.

- **Тонкое тело**

Даже если человек по каким-то причинам равнодушен к мучениям животных, которых содержат в ужасных условиях и потом безжалостно забивают, ему все равно нужно помнить, что в плоти убитых остаются эмоции страха и боли, которые они испытывали. И эти эмоции передаются тем, кто эту плоть ест. Поэтому люди, перестающие употреблять мясо, становятся менее агрессивными, им проще контролировать свой ум.

- **Душа**

Сутью всех религий является любовь, проявлениями которой являются милосердие и сострадание. Поэтому духовный прогресс крайне затруднителен, если человек прямо или косвенно участвует в убийстве живых существ. Обратите внимание, что практически в любой мировой религии есть те или иные ограничения на употребление в пищу мяса – многочисленные посты, запрет на мясо определенных животных, строгие правила подготовки и приготовления мяса и так далее. Очевидно, что это не случайно.

Вообще принцип *ахимсы*, описанный в философии *йоги*, состоит в ненасилии, непричинении вреда всему живому никогда и никаким образом – ни мыслью, ни словом, ни делом. Мы предлагаем идти от грубого к более тонкому, от прекращения насилия действием, на уровне тела, – к контролю над речью и помыслами.

ГУНЫ МАТЕРИАЛЬНОЙ ПРИРОДЫ

Карл Маркс писал, что «бытие определяет сознание». Веды смотрят на мир не настолько фаталистично, более правильно будет сказать: «бытие влияет на сознание». И знание о том, как материя влияет на нас, описывается в четырнадцатой главе Бхагавад-гиты, которая называется «Гуны материальной природы» и начинается со слов Кришны:

«Я возведу тебе эту высшую мудрость, самое возвышенное знание, познав которое все великие мудрецы достигали высшей степени совершенства».

Бхагавад-гита
14.1

Давайте проведем эксперимент.

Представьте себя в трех разных клубах. В первом играют «тяжелую» музыку. Прокуренный зал, огромные колонки хрипят, не выдерживая громкости, гитары режут, как циркулярные пилы, вокалист кричит в микрофон сорванным голосом и вокруг вас трясутся и прыгают люди... Я понимаю, что у кого-то сразу возникнет желание убежать, но мы же ставим эксперимент – представьте, что вы не ушли через минуту, а остались и более-менее привыкли. Согласны ли вы с тем, что эта энергия проникнет в вас и после выхода на улицу у вас могут возникнуть мысли и желания, которых не было до этого?

Вторая картинка – вы в клубе, играет быстрая, энергичная музыка, вокруг все танцуют. Красивые одежды, яркие цвета. Одна песня сменяется другой, алкоголь, смех, флирт... Какие эмоции вы испытаете в такой обстановке, как вам захочется вести себя, что делать?

Третий вариант – просторный зал для медитаций, вокруг – зажженные свечи, звучит тихая музыка – бамбуковая флейта под аккомпанемент гитары выводит завораживающую мелодию. Все вокруг светло и спокойно... Эта атмосфера как-то поменяет ваше внутреннее состояние? Повлияет на ваши желания?

Веды объясняют, что эта музыка и эти места находятся в разных *гунах*, поэтому они по-разному будут влиять на наше сознание.

Гуны – это энергии (качества) материальной природы. Согласно ведическим представлениям, *гуны* – это изначальные тонкие энергии, и, как любые изначальные категории, они с трудом поддаются определению. Они пронизывают собой всё. Веды говорят о трех *гунах* как о трех цветных нитях, из которых соткано полотно этого мира.

Три *гуны* – это:

- **тамо-гуна**, или *гуна* тьмы, невежества;
- **раджо-гуна**, или *гуна* страсти;
- **саттва-гуна**, или *гуна* благости.

Чтобы попытаться понять, как из трех энергий может быть составлено все многообразие окружающего мира, приведем более простой пример. Компьютерный экран может отображать более 16 миллионов оттенков – наш глаз даже неспособен различить такого количества. Но все они являются сочетанием всего лишь трех основных цветов – красного, зеленого и синего (RGB – red, green, blue). Цветной принтер печатает фотографии, смешивая всего несколько красок – обычно четыре или шесть. Глядя на яркие картинки на бумаге или мониторе – очень трудно в это поверить.

Ведическая космология, говоря о сотворении вселенной, утверждает, что гуны являются основой мироздания. Из энергии гун появляются первоэлементы (эфир, воздух, огонь, вода, земля), пять потоков жизненного воздуха (прана, апана, вьяна, удана, самана), объекты чувств (звук, осязание, форма, вкус, запах). А все материальные предметы, с которыми мы имеем дело, являются уже производными этих элементов и энергий.

У слова *гуны* есть три основных перевода – «качества», «веревки» и «нечто второстепенное». «Качества» гун создают все многообразие материального мира. Как «веревки» – *гуны* связывают нас, ограничивая свободу, навязывая определенные желания. А «нечто второстепенное» означает, что душа в ее изначальном положении не зависит от гун. Давайте разберем эти моменты подробнее.

«Материальная природа состоит из трех гун – благости, страсти и невежества. Когда вечное живое существо входит в соприкосновение с материальной природой, эти гуны обуславливают его».

Бхагавад-гита
14.5

Наша душа, входя в этот мир, становится обусловленной – то есть ограниченной, несвободной. Находясь под влиянием *гун*, мы видим все как бы сквозь светофильтры, окрашенные в определенные цвета, поэтому одну и ту же ситуацию разные люди воспринимают по-разному.

«Нигде в этом мире – ни здесь, ни на высших планетах – нет ни одного существа, которое не испытывало бы на себе влияния трех гун, порожденных материальной природой».

Бхагавад-гита
18.40

Гуны – это тонкий каркас мира, и все, с чем мы соприкасаемся, находится в определенных *гунах* – люди, еда, музыка, деятельность и так далее. Это очень важная тема, поэтому я рекомендовал бы вам прочитать книги, посвященные подробному объяснению *гун*, например «Три энергии» Рами Блекта или «Самое лучшее знание» Николая Бондаренко. Здесь же мы кратко разберем основные признаки *гун*, описанные в Бхагавад-гите.

ГУНА НЕВЕЖЕСТВА

«Гуна тьмы, порожденная невежеством, держит все воплощенные живые существа в плену иллюзии. Ее влияние проявляется в виде безумия, лени и сна, которые опутывают обусловленную душу».

Бхагавад-гита
14.8

«Оказавшись под преобладающим влиянием гуны невежества, человек погружается во тьму, делается сонным, утрачивает разум и становится жертвой иллюзии».

Бхагавад-гита
14.13

«Неудержимый гнев, язвительность, слова, противоречащие священным писаниям, желание причинять другим боль, стремление жить за счет других, лицемерие, хроническая усталость, вздорность, скорбь, иллюзия, угрюмость, депрессия, чрезмерный сон, пустые мечты, страх и лень – таковы основные характеристики гуны невежества».

Шримад-Бхагаватам
11.25.4

Представьте себе грязную квартиру, на кухне – горы давно невымытой посуды, повсюду бутылки, на полке – стакан с окурками, затхлый запах... Какой человек сможет жить в таком месте? Какими принципами он будет руководствоваться в своей жизни? С кем дружить? Будет ли он вставать рано утром, делать зарядку и бежать на любимую работу? Как он будет проводить вечера? Какие он, по-вашему, будет смотреть фильмы?

ГУНА СТРАСТИ

«Гуна страсти порождена бесконечными желаниями и алчностью, поэтому она связывает воплощенное живое существо узлами материальной деятельности».

Бхагавад-гита
14.7

«Когда возрастает влияние гуны страсти – человек обнаруживает признаки сильной привязанности и погружается в зарабатывание денег, прилагает чрезмерные усилия для достижения своих целей и проявляет неумеренное вождение и ненасытную жажду наслаждений».

Бхагавад-гита
14.12

«Материальные желаня, чрезмерные усилия, нахальство, неудовлетворенность даже при выигрыше, высокомерие, молитвы о материальном процветании, уверенность в собственной исключительности,

Шримад-Бхагаватам
11.25.3

потакание чувствам, склонность спорить или драться, любовь к похвалам, привычка высмеивать других, хвастовство и оправдывание своих действий собственной силой – все это качества гуны страсти».

Чтобы проиллюстрировать проявления *гуны* страсти, можно представить себе человека, который всеми силами стремится пробиться наверх по карьерной лестнице. Главная ценность для него – деньги и удовольствия, которые он может купить за эти деньги. Его любимые поговорки: «Если ты такой умный – почему ты такой бедный» и «Кто не успел – тот опоздал»... Какой у него будет ритм жизни? Какие отношения с людьми? Что будет для него ценным, как он будет выбирать себе друзей? Как он будет отдыхать? Какую музыку слушать? Как реагировать на достижения и потери? Сможет ли он когда-нибудь остановиться и спокойно, объективно посмотреть на свою жизнь?

ГУНА БЛАГОСТИ

«Гуна благости, будучи чище других гун, просветляет живое существо и избавляет его от всех последствий грехов. Пребывающие под влиянием этой гуны привязываются к знанию и ощущению счастья».

Бхагавад-гита
14.6

«Власть над умом и чувствами, терпение, умение отличать хорошее от плохого, верность своему долгу, правдивость, милосердие, тщательное изучение прошлого и предвидение будущего, удовлетворенность в любых условиях, щедрость, отказ от чувственных удовольствий, вера в духовного учителя, стыд при неподобающем поведении, благотворительность, простота, смирение и внутренняя удовлетворенность – вот качества гуны благости».

Шримад-Бхагаватам
11.25.2

Здесь можно представить себе квартиру, обставленную очень просто, но со вкусом. Приятная атмосфера, тихая музыка. Завтрак у живущей в ней семьи начинается с благодарственной молитвы. Воспитание детей основано на уважении и понимании их природы, и в первую очередь все руководствуется указаниями священных писаний. Какие ценности будут культивироваться в такой семье? Какая еда будет у них на столе? Как они будут проводить свободное время? Какие отношения будут их связывать? Будут ли они счастливы?

БОРЬБА ГУН

Бхагавад-гита формулирует очень важный принцип, который можно назвать «Законом доминирования *гун*»:

«Иногда в человеке начинает преобладать гуна благодати, одолевая страсть и невежество. Иногда гуна страсти побеждает невежество и благодать, а иногда берет верх гуна невежества. Так между гунами материальной природы идет непрерывная борьба за превосходство».

Бхагавад-гита
14.10

Находясь в постоянном движении, *гуны* борются друг с другом за преобладание. Когда побеждает одна *гуна*, две другие ослабляют свое влияние. Эта борьба происходит и вокруг нас, в природе, но прежде всего ареной этой борьбы становится наш ум.

Известная поговорка гласит: «С кем поведешься – от того и наберешься». Соответственно, если мы соприкасаемся с теми, кто находится под влиянием *гуны* страсти, – в нас становится больше страсти. Если мы соприкасаемся с невежеством – мы сами становимся более невежественными. Если же мы развиваем в себе качества благодати и стараемся строить свою жизнь, общаясь с людьми, находящимися в равновесии и гармонии, – мы становимся более благодатными.

И к сожалению, придется сформулировать еще одно важное правило. Просто живя, не прилагая усилий для роста, мы можем

двигаться по *гунам* только вниз, то есть от благодати к страсти, а от страсти к невежеству. Природа материи – невежество, природа духа – чистая благодать. Поэтому не двигаясь по пути самопознания, человек неминуемо будет деградировать.

Ведические мудрецы, рисуя картину мира с помощью этих простых, на первый взгляд, понятий, дают нам мощный инструмент, используя который мы можем не просто познать себя и окружающий нас мир, но также по-настоящему научиться влиять на свою судьбу, практически менять свою жизнь.

Буквально несколько примеров.

Любовь в гуне невежества – это насилие, эксплуатация. Любовь в страсти – отношения, построенные на принципе «ты мне – я тебе». Любовь в благодати – это способность жить счастьем того, кого ты любишь.

Какие отношения продлятся дольше? Какие смогут принести настоящее удовлетворение?

Спор в невежестве – попытка опровергнуть утверждения соперника, часто даже не имея собственной позиции. Спор в страсти – стремление любыми путями навязать свое мнение. Спор в благодати – совместное желание докопаться до истины, уважительный разговор, в котором обе стороны готовы менять свою точку зрения.

Какой способ дискуссии поможет найти истину? Какой сделает человека мудрее?

Счастье в невежестве – сиюминутное наслаждение, без мысли о последствиях. Счастье в страсти – сначала такое приятное, но из-за своей ненасытности и «несправедливости» окружающего мира постепенно превращающееся в страдание. Счастье в благодати – чистое, не зависящее от внешних обстоятельств, дающее понимание своей природы.

Какого счастья вы бы хотели для себя? А для своих близких?

И наконец, самое важное: знание о *гунах* нужно применять на практике. Для этого давайте пойдем, как можно влиять на свои *гуны*.

Проводники гун

В Шримад-Бхагаватам есть очень важный стих, описывающий явления, которые служат «проводниками», – через них мы можем изменить комбинацию своих гун.

«В соответствии с качеством религиозных писаний, воды, общения, места, времени, деятельности, рождения, медитации, мантр и очистительных обрядов по-разному проявляются гуны природы».

Шримад-Бхагаватам
11.13.4

Ниже эти десять проводников разобраны чуть более подробно.

Писания

Это источники информации, которые являются для нас ориентиром, то, с чем мы сверяемся при принятии решений. Для людей ведической культуры это были *шастры*, то есть священные писания, для нас – это обычно книги, средства массовой информации, интернет, соседи и так далее.

Нужно признать, что телевизор, интернет и газеты не просто отнимают наше время, но и активно участвуют в формировании нашего мировоззрения. И, как вы понимаете, это делается небескорыстно. Только в 2011 году компании по всему миру потратили более 460 миллиардов долларов на прямую рекламу (здесь не учитываются такие большие дорогостоящие и распространенные виды рекламы, как спонсорство и продукт-плейсмент), то есть фактически на развитие в нас гун страсти – желаний покупать все больше и больше.

Поскольку большинство людей в этом мире находятся под влиянием гун страсти и невежества, индустрия развлечений потакает этим низменным желанием, выпуская так много продукции, связанной с насилием, страхом, сексом.

Практика

Веды утверждают, что самое ценное в жизни человека – это время. Деньги, вещи – все это можно потерять и вновь получить. Но упущенное время уже не вернешь. Запишите (именно не подумайте, а запишите), сколько часов в неделю вы тратите на просмотр телепрограмм и фильмов, на общение в интернете, чтение газет и журналов, на пустые разговоры. И честно ответьте себе – что это вам дает? Можно ли было использовать это время с большей пользой? Если ответ будет утвердительным – постарайтесь сначала понять, как вы можете использовать освобождающееся время, а потом поставьте себе рамки. Действуйте разумно. Часто отказ от всего сразу – это отречение в гуне страсти, которое, как мы знаем, к хорошему не приводит. Возьмите на вооружение принцип тренировки спортсменов, которые, учитывая свои возможности, постепенно повышают планку, при этом четко видя цель, которую необходимо достичь.



Мы говорили о принципе «вытеснения низшего вкуса высшим». Поэтому, отказываясь от неблагоприятного, нужно одновременно выбирать новые источники информации. И самый очевидный критерий отбора – тот, кто дает знание, должен искренне хотеть нам блага и не должен от нас зависеть.

Помните старый анекдот про врача, который, уезжая, оставил вместо себя младшего сына, и тот вылечил папиного клиента, который страдал от болезни много лет? Отец пришел в отчаянье: «Что ты наделал, ведь только благодаря его деньгам ты смог закончить престижную школу и медицинский колледж!»

Интересно, что раньше в Индии в каждой деревне был врач, который получал деньги в том случае, если его подопечные были здоровы. Аюрведа (ведическая медицина) в первую очередь уделяет внимание недопущению болезни, а не ее лечению.

Лучшим источником знания являются священные писания, так как их автор полностью независим от нас и является нашим искренним благожелателем. Постарайтесь каждый день читать хотя бы небольшой отрывок из Бхагавад-гиты, Шримад-Бхагаватам, Евангелия или других писаний. Лучше всего это делать утром и потом в течение дня мысленно возвращаться к прочитанному и думать о нем. Очень благоприятно читать истории из священных книг или жизнеописания святых и вечером, в кругу семьи. Так постепенно вечные ценности станут частью вашего мировоззрения и естественным образом будут развивать гуну благодати.

Вода, пища

Известное утверждение гласит: «Мы – это то, что мы едим». Действительно, пища и вода (а человек на 70–80 % состоит из воды) очень сильно влияют на нас. Поэтому так важно выбирать то, что находится в *гуне* благодати, и ограничивать продукты в *гунах* невежества и страсти.

Веды утверждают, что очень важно состояние и умонастроение того, кто готовил пищу, через нее нам могут перейти не только эмоциональное состояние повара, но даже его качества.

Процесс освящения воды и пищи, который есть практически во всех религиях, – это предложение этой воды и пищи Богу перед тем, как вкусить ее самим. Таким образом, через связь с высшим источником, пища очищается.

Практика

Начнем с воды. Чистая питьевая вода и соки – это благодать. Газированная и тонизирующая вода, чай, кофе, всевозможные «энергетические напитки» – это страсть. Алкоголь и продукты брожения – невежество.

Кроме того, нужно понимать, что даже обычная вода бывает разной. Самая полезная – природная вода из чистых ручьев, родников и специальных скважин. Жители городов могут покупать такую воду в бутылках. Кроме того, существует химически очищенная вода – например «Aqua minerale» или «BonAqua». Это вода, сначала очищенная до дистиллированной, а потом разбавленная минералами. Она не вредная, но в ней недостаточно жизненной энергии, *праны*. Но это все равно лучше, чем обычная вода, которая течет из водопроводного крана в больших городах. В городской хлорированной воде не рекомендуется даже принимать ванну. Для того чтобы смягчить действие водопроводной воды, используйте обычную морскую соль – она помогает восстановить структуру воды.

Что касается еды – все продукты также относятся к разным *гунам*. Согласно Бхагавад-гите (17.8-10), пища в *гуне* благодати «...увеличивает продолжительность жизни, очищает сознание, прибавляет сил, здоровья, приносит счастье и удовлетворение. Это сочная, маслянистая, здоровая, приятная сердцу пища».

Пища в *гуне* страсти – «...чрезмерно горькая, кислая, соленая, пряная, острая, сухая и очень горячая. Такая пища является источником горя, страданий и болезней».

К невежеству относится пища, «приготовленная более чем за три часа до еды, безвкусная, несвежая, протухшая, нечистая».

Имеет значение и время приема пищи. Способность переваривать пищу в ведических писаниях называется «огнем пищеварения». Обратите внимание, как просто, оперируя только точным названием, делать правильные выводы. Если представить, что у нас внутри огонь – что с ним будет, если после еды мы выпьем холодной воды? А если мы набьем желудок так, что там не останется свободного места? Если знать, что огонь пищеварения – это проявление энергии

Солнца в нашем организме, очень просто понять, почему рано утром лучше есть легкую пищу – фрукты, творог, гречку, мед, орехи. А к обеду, когда солнце в зените и огонь пищеварения самый сильный, можно поесть плотно – все легко переварится. После захода солнца наша способность переваривать снова снижается, поэтому перед сном не стоит есть зернобобовые и другие тяжелые для переваривания продукты.

По поводу еды можно привести множество рекомендаций, но думается, что тех, которые уже есть, для начала хватит.

Общение

Скажи мне, кто твой друг, и я скажу тебе, кто ты. Общение – главный способ передачи *гун*, именно благодаря ему у нас появляются определенные желания. Кроме того, круг общения обычно определяет и всё остальное – еду, музыку, места, в которых проходит общение. Таким образом формируются ценности, лежащие в основу характера.

Бхактивинода Тхакур пишет:

«Природа человека зависит от общения. С кем он общается, на того и становится похожим. Своим общением в этой жизни мы меняем природу, приобретенную кармой общения в прошлой жизни».

Общение в невежестве обычно связано с негативом.

Это жалобы, обсуждение чужих качеств и поступков.

Общение в страсти – хвастовство, соперничество, лесть, поиск взаимной выгоды. Люди в страсти ищут в других возможности для удовлетворения своих желаний.

При этом они понимают, что просто так ничего не бывает, и готовы соблюдать определенные правила.

Общение в благодати основано на уважении.

Это желание помочь, сотрудничество, прославление хороших качеств, обсуждение возвышенных тем.

Практика

На практике – все просто. Нужно поменьше общаться с нытиками, теми, кто критикует окружающих и во всем видит недостатки. Не стоит проводить время с людьми, которые пытаются использовать вас, разжигают гордыню или алчность. И больше нужно общаться с теми, кто вдохновляет, чьи качества вы хотели бы перенять. Общение с духовными людьми – путь спасения.

Из письма Елены Рерих:

«Очень понимаю Ваше состояние в окружении несозвучными людьми, сама мучилась тем же, но, живя среди людей, приходится приспосабливаться. Но все же следует избегать насколько возможно встреч с тяжкими людьми. Они отымут от Вас самое драгоценное – Ваше прекрасное Настроение, которое могло принести Вам новое Осознание, новое Достижение. Прекрасные Мысли и Чувства – лучшие озонаторы и оздоровители окружающей атмосферы и носители Радости для восприимчивых Сердец. Все это Вы знаете, но напоминать себе необходимо».

Хорошая новость заключается в том, что, когда в вас будет увеличиваться влияние *гуны* благодати, людям в невежестве и страсти станет с вами скучно. Не пугайтесь, если у вас постепенно будет меняться круг общения. Отходить будут люди, которые не видели в вас личность, а общались с вами как с со-бутыльником, со-трудником, со-седом. Но на смену им постепенно придут люди, с которыми вам будет действительно интересно, которые будут ценить вас, а не деньги и возможности, которые вы можете предоставить.

Еще один важный совет: не нужно переоценивать свои силы. Да, иногда хочется «спасти» кого-то, вытянуть из *гуны* невежества или страсти. И мы встречаемся с этим человеком (как правило, в удобное ему время, в предложенном им месте) и обсуждаем то, что его беспокоит. При этом, конечно, мы стараемся говорить о благодати, но в результате побеждает тот, кто более утверджен в своей *гуне*. Так что мы сначала должны сами стать благодатными, а потом уже браться за «трудные случаи».

Место

Любое место несет в себе некое сочетание *гун*, и просто находясь в нем, мы попадаем под это влияние. Понятно, что подвал или кладбище – это невежество, ночной клуб или биржа – страсть, а комната для чайной церемонии или храм – благодать.

Обладая знанием о *гунах*, мы можем понять, где имеет смысл побыть подольше, а откуда нужно скорее бежать. Более того, руководствуясь этим же знанием, мы можем изменить место, в котором нам приходится находиться.

Практика

В первую очередь, нужно стараться как можно меньше бывать в местах невежества и страсти, особенно многолюдных. Если нет возможности очистить место, в котором вы находитесь, лучше поскорее его покинуть. Как говорится, «даже против лома есть один прием – бегство».

Старайтесь побольше находиться на природе – это быстро восстанавливает силы и успокаивает ум. Самыми благоприятными считаются места, в которых живут святые люди. В разных писаниях многократно повторяется утверждение: «Святые своим присутствием очищают любое место, делая его местом паломничества».

Важно научиться очищать те помещения, в которых мы проводим значительное время. Начните со своего дома или хотя бы со своей комнаты. Во-первых, стоит раздать, перевезти куда-то или даже выбросить лишние вещи – на тонком уровне они засоряют помещение. Что считать лишними вещами? Считается, что то, к чему вы не прикасались больше года, вам на самом деле уже не нужно.

Во-вторых, нужно поддерживать дом в чистоте. Регулярно мыть пол (хорошо при этом добавлять в воду эфирные масла – лаванды, чайного дерева), убирать пыль, почаще проветривать комнаты. Если на стенах висят какие-то картины или фотографии, посмотрите, какую *гуну* они поддерживают. Понятно, что картина, изображающая

гибнущий в шторме корабль или охоту на волков, не будет добавлять помещению благости. Самое лучшее – наполнить свой дом светлыми пейзажами, изображениями и вещами, связанными с Богом. Это могут быть фотографии мест паломничества и храмов, иконы и картины с изображением святых или Бога.

Специалисты по *васту* (это индийская наука о гармонизации пространства, прародитель фэншуй) говорят, что если в доме установлен алтарь – все негативные влияния ослабевают. Благостная музыка и благоговения тоже помогают создать светлую и умиротворенную атмосферу.

Интересно, что, согласно ведической астрологии, один и тот же астрологический «дом» (позиция, в которой может находиться планета в гороскопе человека) отвечает за жилище и за сердце, поэтому, очищая дом, вы одновременно очищаете свое сердце.



Время

День делится на несколько частей, каждой из которых управляет определенная *гуна*. Утро и первая часть дня – это благодать. В это время очень хорошо учиться и заниматься духовной практикой. Днем действует *гуна* страсти – так что хорошо работать. Вечером владеет *гуна* невежества – именно поэтому в это время открываются значные места, вечером совершается больше преступлений и так далее. Чем раньше человек ляжет спать – тем больше времени невежества он пропустит и тем раньше сможет встать, чтобы использовать природную *гуну* благодати. Считается, что если делать все в правильное время дня, «час идет за два» – то есть, затрачивая меньше усилий, мы можем получить лучший результат.

Практика

С точки зрения распорядка дня, способ повышения *гуны* благодати в теории очевиден – нужно ложиться спать и вставать пораньше. Но на практике обычно начинаются затруднения. Во-первых, выясняется, что мы все «совы». Во-вторых, у нас «обстоятельства» – мы поздно заканчиваем работать, у нас дети, любимые телесериалы, еще надо зайти в интернет и проверить: вдруг там кто-нибудь написал что-то очень важное...

Часто люди спрашивают: «Ну хорошо, а во сколько нужно ложиться и во сколько вставать?» И услышав в ответ: «Самое лучшее – ложиться в 21:00, а вставать в 4:00–5:00», с облегчением говорят: «А, ну понятно, в моем случае это невозможно, я только с работы в 20:30 прихожу!» Поэтому более универсальный ответ на этот вопрос такой: «Ложиться и вставать нужно на час раньше, чем вы это делаете сейчас». Это же реально? Тогда почему бы не попробовать?

Вот несколько советов для тех, кто решил поставить этот эксперимент. В первую очередь нужно понять, для чего мы хотим вставать раньше. Если это просто «подъем ради подъема» – надолго нас не хватит. Но если у нас есть хороший мотив – мы хотим позаниматься спортом или нам требуется время на духовную практику, это обязательно поможет.

Следующий совет прозвучит, возможно, парадоксально, но для того, чтобы рано встать, надо не просто пораньше лечь, а... рано встать! В первое время заставить себя заснуть раньше обычного будет не так просто. Поэтому сосредоточьтесь именно на пробуждении – день, второй, третий. К концу недели организм сам пойдет вам навстречу, «отправив» вас спать пораньше. А для того чтобы выработалась новая привычка, потребуется примерно сорок дней. Проверим?

Деятельность

Очевидно, что любая деятельность также находится в *гунах*. И чем больше времени мы отдаем деятельности в какой-то определенной *гуне*, тем больше мы в ней утверждаемся. Это легко заметить, понаблюдав за представителями разных профессий. Находясь вне работы, люди часто продолжают нести то настроение, которое с ней связано.

Однако стоит помнить: даже если наша работа «лежит» в *гуне* страсти (или невежества), изменив свой мотив на мотив в благости, мы можем постепенно очищаться. Это не касается, конечно, таких неблагоприятных профессий, как мясник или продавец спиртного.

Практика

О науке правильной деятельности мы поговорим более подробно, разбирая путь *карма-йоги*. Основной принцип таков: последствия деятельности определяются прежде всего тем, для чего мы этим занимаемся. Самый правильный мотив, согласно Бхагавад-гите, – делать всё как служение Богу. Но и для нас с вами, то есть людей, которые пока к этому не готовы, в Бхагавад-гите есть более простая рекомендация – выполнять свой долг.

«Тот, кто исполняет свой долг, не обращая внимания на гуны материальной природы и ложное эго, кто действует с великой решимостью и энтузиазмом, кто остается невозмутимым в успехе и неудаче, действует в гуне благости».

Бхагавад-гита
18.26

Еще полезно запомнить, что *гуна* невежества – это разрушение, *гуна* страсти – созидание, а *гуна* благости – поддержание. Поэтому активным, страстным людям часто бывает легко что-то начать – скажем, то же раннее вставание или регулярное чтение писаний. Но вот для того, чтобы продолжать делать это в течение длительного времени, нужна *гуна* благости. И когда вы продолжаете делать что-то правильное несмотря на то, что энтузиазма уже нет, – это и есть деятельность, развивающая благость.

В Приложении 4 я описал несколько проектов, участвуя в которых вы сможете получить сразу очень много – и утвердиться в благости, и познакомиться с очень искренними и чистыми людьми, и улучшить свою *карму*.

Происхождение и второе рождение

Мы рождаемся в определенном месте, в определенной семье. Это уже диктует соответствующее сочетание *гун*. Кто-то с детства тянется к чистоте, кому-то ближе невежество. Мы говорили, что человек – это тело, ум и душа. Тело изменить очень трудно, душу – невозможно. А вот ум – вполне реально. Поэтому человек может не идти на поводу у тех условий, которые получил при рождении и которые предлагает ему окружение. Нужно понимать, что прошлое влияет на настоящее, но не определяет его.

«Вторым рождением» в ведической традиции называется духовное посвящение. *Брахманов*, прошедших такой обряд, называют *двиджа* – «дважды рожденный». В момент инициации очень сильно меняется *карма* и значит – сочетание *гун*. Фактически во время *дикши*, духовного посвящения, *гуру* очищает всю *карму* ученика, накопленную в течение многих жизней. Но это уже тема для отдельного разговора.

Практика

Мы все уже родились в определенных обстоятельствах и прошлое изменить нельзя, однако мы можем принять те трудности, которые

есть в нашей жизни, как экзамен, который нам предстоит сдать. Так, постепенно проходя уроки жизни, мы будем все меньше и меньше зависеть от того сочетания *гун*, которое мы получили при рождении. Поэтому размышление о душе, законах *кармы* и *гунах* – это не теория, а очень практичный совет.

Скорректировать обстоятельства своего рождения уже не получится, но мы можем позаботиться о своих будущих детях. Веды очень много внимания уделяют вопросам зачатия и родов. Подробные рекомендации относительно этой сферы жизни есть в книге «Ведический подход к зачатию и рождению ребенка». Вот некоторые советы:

- Нужно очень хорошо понимать, для чего вы хотите ребенка. Мотивация бывает позитивной – что-то дать ему, или негативной – получить (сейчас или позже).
- К зачатию ребенка необходимо готовиться. Прекратить употреблять алкоголь и наркотики, бросить курить. Желательно перейти на вегетарианство или снизить потребление мясной пищи.
- Если кому-то из родителей приходится работать за компьютером, то продолжительность работы необходимо сократить.
- Из медицинских процедур желательно почистить печень, кровь и почки. Не рекомендуется принимать сильнодействующие аллопатические препараты. Для нейтрализации стрессов и психологических проблем рекомендуется встретиться с психологом.
- По поводу благоприятной даты зачатия лучше проконсультироваться с ведическим астрологом. Или хотя бы избегать солнечных и лунных затмений.
- Непосредственно перед зачатием муж и жена должны принять душ, натереться благовонными маслами и помолиться Господу о ниспослании красивого, умного и здорового ребенка.
- Сам акт зачатия ребенка должен быть страстным и преисполненным любви. Не должно быть механического полового

акта – чем больше ласки и удовольствия получают мужчина и женщина, тем крепче, сильнее и здоровее будет ребенок, тем больше у него будет жизненной силы.

- Нельзя совершать зачатие ребенка, находясь в гневе, страхе или беспокойстве, на голодный или переполненный желудок, с полным мочевым пузырем, болея, находясь в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, не любя друг друга.

Вы хотели бы, чтобы ваш ребенок был красивым, здоровым, а главное – духовным человеком? Обычному человеку нужно 15–20 лет осознанной практики, чтобы серьезно продвинуться по духовному пути. Но если у вас будет правильный мотив, к вам может прийти очень благочестивая душа, ваш ребенок с детства будет проявлять интерес к духовному. А благочестие ребенка, кроме очевидного блага для него самого, может улучшить и положение его родителей.

Медитация

Обычно под медитацией понимают различные техники концентрации или в высшем смысле – практики, позволяющие погрузиться сознанием в объект медитации. Все это, конечно же, описано в Ведах, и некоторые правила медитации мы разберем в следующем разделе, когда будем говорить о *мантрах*. Но сейчас хотелось бы объяснить, что медитация в общем смысле – это сосредоточение на каком-то предмете, явлении или личности, сконцентрированная форма желания. И мы постоянно медитируем на что-то, даже если не называем это так. Хороший пример знакомого всем состояния медитации – влюбленность. Это не просто постоянное размышление, это буквально погружение в любимого человека – мы чувствуем его настроение, можем угадывать его желания. Более распространенная форма «бытовой медитации» – желание чем-то обладать, куда-то поехать или что-то попробовать.

«Не собирайте себе сокровищ на земле, где моль и ржа истребляют и где воры подкапывают и крадут, но собирайте себе сокровища на небе, где ни моль, ни ржа

Евангелие от Матфея
6:19-21

не истребляют и где воры не подкапывают и не крадут, ибо где сокровище ваше, там будет и сердце ваше».

В Бхагавад-гите описана цепочка, по которой движется человек, медитирующий на что-то материальное с желанием наслаждаться:

«Созерцая объекты, приносящие наслаждение чувствам, человек развивает привязанность к ним, из привязанности рождается вожеление, а из вожеления – гнев. Гнев порождает полное заблуждение, а заблуждение затмевает память. Вслед за памятью пропадает разум, и тогда, лишившись разума, человек снова погружается в пучину материальной жизни».

Бхагавад-гита
2.62-63

Здесь очень хорошо показано, как в результате неправильного выбора объекта сосредоточения человек переходит из *гуны* страсти (привязанность, вожеление, гнев) в *гуну* невежества (заблуждение, отсутствие памяти и разума). Обратите внимание, что в этой цепочке остановиться проще всего на первых стадиях. Чем дальше развивается наша медитация – тем сложнее нам свернуть с этого пути, ведущего к утрате разума. То есть к потере возможности противостоять силам *гун*.

Практика

В первую очередь, нужно научиться правильно выбирать объекты медитации. А для этого нам даны предыдущие пункты: источники знания, общение, места, деятельность, – все это задает направление медитации.

Следующий совет – развивать в себе правильное умонастроение. Есть хорошая метафора про «сознание мухи» и «сознание пчелы». Эти насекомые, прилетая на одно и то же поле, привлекутся совсем разными объектами. Мухи найдут лепешки коровьего навоза, пчелы полетят к душистым цветам. Но насекомые действуют в соответствии со своей природой, человек же может выбирать, на чем

сосредоточить свое внимание. Если мы учимся видеть в других только позитивные качества, мы постепенно будем их приобретать.

Что касается более традиционного значения слова «медитация», то есть глубокого сосредоточения на монотонно повторяющихся действиях, таких как наблюдение за дыханием, произнесение звуков и *мантр*, – ни один из этих методов невозможно описать в нескольких предложениях. Позже мы поговорим о *мантра-медитации* как наиболее подходящем для нашего времени методе. Но если вы захотите практиковать серьезно – вам нужно будет найти учителя. Никакие книги не смогут заменить тот живой опыт и вкус, который передает авторитетный наставник.

Лучшее время для медитации – раннее утро, в утренние часы наш ум наиболее спокоен, поэтому нам проще сосредоточиться. Так же для медитации хорош и поздний вечер. Но уже совсем по другой причине. После трудного дня ум ослабляет защиту, поэтому то, о чем мы думаем перед сном, глубоко проникает в наше тонкое тело. Как вы понимаете, боевики и фильмы ужасов, просмотренные на ночь, тоже своего рода медитация.

Мантры и молитвы

Слово *мантра* состоит из двух слов: *манас* – «ум» и *трайти* – «защищать, освобождать». *Мантры* – это специальные звуковые вибрации, которые имеют очистительную силу и способны успокоить и освободить наш ум.

Практика

Повторение *мантр* – очень могущественный способ защиты нашего ума от негативных влияний окружающего мира, поэтому мы более подробно разберем его в Приложении 2. Здесь же лишь скажем, что получить с помощью *мантр* тот эффект, которого добивались люди в древности, не удастся, так как это искусство требует идеального повторения всех слогов – не только с точки зрения фонетики, но и учитывая высоту звука, точную скорость произнесения и много других факторов.

Но для нашего времени тоже есть *мантры*, которые может и не принесут материальные богатства или сверхъестественные способности, но могут помочь нам в духовном развитии. Это так называемые *мокша-мантры* – молитвы с просьбой о помощи.

В Приложении 2 мы разберем разные виды *мантр* – от *биджа-мантры* Ом до главной *мантры*, защищающей от негативного влияния века Кали и позволяющей развить в себе любовь к Богу, *маха-мантры* Харе Кришна. Одно из значений этой *мантры*, на которое можно медитировать, повторяя ее, – обращение к Богу: «О мой дорогой Господь, пожалуйста, займи меня в служении Тебе».

Обычно *мантры* повторяют на определенную мелодию, потому что музыка очень сильно влияет на сознание. Правильная музыка позволяет успокоиться, заглянуть в свое сердце. Если есть возможность – нужно, чтобы такая музыка постоянно звучала вокруг нас. На сайте www.adrian.ru/kirtan/ доступны для скачивания несколько вариантов пения *мантр* на разные мелодии. Скачайте их и выберите те, которые вам больше понравятся. Регулярно слушая их, вы будете постепенно очищаться.

Кроме того, вы можете попробовать вид *мантра-медитации*, который называется *джана* – то есть повторение *мантр* на четках. Повторяя *джану* регулярно, вы обязательно почувствуете, как постепенно успокаивается ум и вы начинаете больше видеть, понимать и осознавать.

К этому же пункту, конечно, можно отнести и повторение молитв. Выберите слова из той традиции, которая вам ближе, и повторяйте их, глубоко погружаясь в смысл и настроение, которое они несут. Несколько молитв из разных религиозных традиций подобраны в Приложении 3.

Очистительные обряды

В каждой религиозной традиции существуют различные обряды, цель которых создать благоприятные *самскар* (впечатления) – связать все, что делает человек (рождение детей, новоселье, начало

важных дел и так далее), с Богом. Эти обряды позволяют усилить *гуну* благости и правильно настроить человека. Мы уже говорили, что, с точки зрения закона *кармы*, результат деятельности зависит в первую очередь от мотива. Обряды позволяют очистить мотив и создать нужное умонастроение.

Практика

Конечно, если вам удастся попасть на настоящую *ягью* – ведическую церемонию, проводимую квалифицированными *брахманами*, – вам очень повезло. Но есть много других, более простых ритуалов, которые мы можем ввести в свою жизнь. Благость – это постоянство, поэтому любая благоприятная практика, повторяемая регулярно, станет очень хорошей поддержкой.

Например, короткая молитва перед едой. Вы можете найти какие-то определенные слова в традиции, которая вам ближе, а можете просто по-своему поблагодарить Бога за то, что Он послал.

Еще одна несложная, но очень действенная практика – перед сном вспоминать прожитый день и мысленно благодарить Господа за все, что произошло. Даже когда случилось что-то неприятное и тяжелое, можно попытаться понять, какой урок несут эти происшествия. Если все плохое принимать как заслуженное нами по *карме*, а все хорошее – как милость Бога, из нашей жизни постепенно уйдут все обиды и огорчения.

Кроме изначального Отца у всех нас есть наши земные родители. И очень важно их помнить, уважать и поддерживать. Даже если их уже нет на этом свете, мы можем молиться за них, вспоминать их с благодарностью, посвящать им плоды своих добрых дел.

Все можно связать с высшим источником. Все прекрасное, что есть в этом мире, проявление Бога. Кришна говорит в Бхагавад-гите: «Я – вкус воды». Поэтому даже утоление жажды можно сделать благоприятным ритуалом, который будет напоминать о Боге.

Однажды я спросил у своего духовного учителя: «А зачем индийские монахи бреют головы?» И он, улыбнувшись, ответил: «Ну так

хотя бы первые месяцы в тот момент, когда рука инстинктивно тянется поправить прическу и ее не находит – человек вспоминает, зачем он это сделал – то есть помнит о Боге».

Конечно, у этой традиции есть еще несколько объяснений, но это мне очень запомнилось. Пока у нас нет такой сильной привязанности к Богу, чтобы мы думали о Нем постоянно, нужно использовать все возможности для того, чтобы напоминать себе о цели нашей практики.

ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ

Обратите внимание, что большая часть приведенных советов не относится к какой-то определенной культуре или религии. Они едины для всех людей. Пожалуйста, перечитайте этот раздел и проверьте себя – что-нибудь из этих правил и советов вызывает у вас отторжение?

Часто благочестивые люди неосознанно следуют этим правилам. Давайте же попробуем делать это осознанно. Пожалуйста, подумайте, что можно начать применять в своей жизни? Самое лучшее – прямо сейчас взять листочек бумаги и выписать по каждому из десяти пунктов, перечисленных в этой главе, – что вы готовы попробовать. Пусть это будут маленькие шаги, но постепенно *гуна* благодати будет сама помогать идти по этому пути. Главное – сделать первый шаг.

«Выбери лучшее, а привычка сделает это легким и приятным».

ПИФАГОР

Древнегреческий ученый и философ

В Бхагавад-гите есть еще два важных утверждения, о которых стоит регулярно вспоминать. Особенно когда энтузиазм спадает и кажется, что ничего не получится, и вообще – раньше было лучше.

«Счастье, которое человек испытывает от соприкосновения чувств с их объектами, которое в начале кажется нектаром, а в конце становится подобным яду, имеют счастьем в гуне страсти».

Бхагавад-гита
18.38

«То, что в начале кажется ядом, а в конце становится подобным нектару, состояние, в котором человек пробуждается к самоосознанию, называют счастьем в гуне благости».

Бхагавад-гита
18.37

Действительно, для человека, зараженного *гунной* страсти, деятельность в благости может сначала казаться отравленной – трудной и скучной. Но в процессе очищения восприятие меняется. В Индии часто приводят такой пример: если у вас желтуха, то сахарный тростник покажется вам горьким, хотя на самом деле он очень сладкий. Однако, чтобы излечиться от желтухи, нужно совершать эту аскезу – постоянно пить сок сахарного тростника. И когда болезнь уходит, мы сможем испытать настоящую сладость.

Счастье в благости – это настоящее счастье, наиболее близкое нашей внутренней природе. Именно поэтому нужно стремиться к общению с людьми, которые уже прошли этот путь. Их пример будет вдохновлять и от них мы сможем получить вкус к осознанной жизни. Этот вкус значит гораздо больше, чем теоретическое знание.

Но без теории тоже не обойтись, поэтому вот несколько цитат, которые, возможно, вдохновят вас:

«Совершая благочестивые действия в гуне благости, человек очищается. Действия, совершенные в гуне страсти, приносят человеку страдания, а деятельность в гуне невежества лишает его разума».

Бхагавад-гита
14.16

«Когда благость, которая по природе своей сияющая, чистая, благоприятная, преобладает над страстью и невежеством, человек обретает счастье, радость, добродетель, достоинство, знание и другие хорошие качества».

Шримад-Бхагаватам
11.25.13

«Увеличивая гуну благости, человек автоматически может понять и практиковать религиозные принципы, и посредством

Шримад-Бхагаватам
11.13.6

такой практики трансцендентное знание проснется в нем».

«Когда сознание становится чистым и чувства отделяются от объектов чувств, человек обретает неустранимость, находясь в материальном теле, и отделяется от материального ума. Тебе следует понять это превосходство благости, в которой ты обрешь возможность осознать Бога».

Шримад-Бхагаватам
11.25.16

Это перекликается с Посланием апостола Павла к Ефесянам, в котором он говорит:

«Плод Духа состоит во всякой благости, праведности и истине».

Послание к Ефесянам
5:9

Таким образом, культивируя в себе все, что связано с *гуной* благости, мы сможем подготовить себя к тому, чтобы нам изнутри открылось знание, которое не принадлежит миру материи. Это знание идет от Бога, и оно поможет нам выйти за пределы *гун* материальной природы, за пределы этого мира рождений и смертей.

Зачем это нам? Казалось бы, прожили жизнь в благочестии, заработали себе хорошую *карму*, а в следующей жизни будем наслаждаться плодами. Но все не так просто. Практикуя в течение жизни правильные действия, но сохраняя желание наслаждаться этим миром, человек получит очень благоприятное с материальной точки зрения рождение – он родится красивым, в богатой семье и так далее... Но мы видим, что далеко не все богатые и красивые люди ведут благочестивую жизнь. Напротив, удача, красота, деньги и власть часто развращают людей.

Поэтому круговорот рождений и смертей называют *сансара* – «колесо». Подобно травинке, налипшей на обод колеса, мы находимся снизу и начинаем двигаться вместе с колесом, оказываемся наверху, снова опускаемся. И так без конца, если только не найти способ вырваться из этого заколдованного круга, выйти за пределы законов *кармы*. Для этого нам нужно будет понять, что такое *акарма* (буквально не-*карма*) – действие, не имеющее последствий.

«В Ведах в основном говорится о деятельности в трех гунах материальной природы. Поднимись же над этими гунами. Перестань зависеть от проявлений двойственности, избавься от стремления приобрести или сохранить что-то в этом мире и постигни свое истинное "я"».

Бхагавад-гита
2.45

Нужно помнить, что подняться над *гунами* можно, только утвердившись в *гуне* благодати. Но давайте двигаться постепенно и разберем, как «работает» материальный мир, зачем он вообще создан.

МАТЕРИАЛЬНЫЙ МИР

Материальный мир является одной из энергий Бога, об этом Кришна говорит в девятой главе Бхагавад-гиты:

«Будучи одной из Моих энергий, материальная природа действует под Моим присмотром».

Бхагавад-гита
9.10

Кроме внешней, материальной энергии (*бахиранга-шакти*), которую также называют *майя*, существует внутренняя – духовная энергия (*антаранга-шакти*) и пограничная энергия (*татастха-шакти*). Внутренняя энергия Бога проявляет духовный мир, внешняя – творит материальный, а пограничная – состоит из душ. *Татастха* – буквально означает прибрежную полосу, разделяющую сушу и море. Душа находится на границе двух миров и может принимать прибежище или в материальной энергии (попадая в этот мир), или в духовной (возвращаясь в царство Бога, духовный мир).

У материального мира есть две функции: он либо дает душе возможность оставаться здесь, наслаждаясь независимо от Бога, либо помогает ей уйти из этого мира, вернувшись в то место, которое в разных традициях называется раем или духовным миром.

Патанджали Муни подтверждает это:

«Природа и три ее качества: благость, страсть и невежество, а также то, во что они разворачиваются (первоэлементы, ум, чувства восприятия и органы действия) существуют вечно, служа созерцателю (человеку) как для услады, так и для освобождения».

Йога-сутры
2.17

Таким образом, этот мир может помочь нам или забыть Бога, или вернуться к Нему. Все зависит только от нашего желания. И в нашей власти сделать выбор, поддавшись или не поддавшись на соблазны материального мира.

НАСЛАЖДЕНИЕ БЕЗ БОГА

В священных книгах разных религий говорится о том, что изначально душа находилась вместе с Богом, но в какой-то момент произошло то, что называется «грехопадением» или «падением души в материальный мир».

Давайте посмотрим, как это описывается в христианской традиции. Адам и Ева счастливо и беззаботно жили в раю. Но вот что произошло дальше:

«Змей был хитрее всех зверей полевых, которых создал Господь Бог. И сказал змей жене: подлинно ли сказал Бог: не ешьте ни от какого дерева в раю?»

И сказала жена змею: плоды с дерев мы можем есть, только плодов дерева, которое среди рая, сказал Бог, не ешьте их и не прикасайтесь к ним, чтобы вам не умереть.

И сказал змей жене: нет, не умрете, но знает Бог, что в день, в который вы вкусите их, откроются глаза ваши, и вы будете, как боги, знающие добро и зло.

И увидела жена, что дерево хорошо для пищи, и что оно приятно для глаз и вожделенно, потому что дает знание; и взяла плодов его и ела; и дала также мужу своему, и он ел».

Бытие

3:1-6

Этот сюжет прослеживается в разных писаниях – в какой-то момент человек думает: «Я хочу быть как Бог», – и Господь дает ему такую возможность, создавая материальный мир.

Кришна в «Махабхарате» объясняет, что из века в век отвечает на желания каждого:

«Я всего лишь зеркало. Тем, кто улыбается Мне, Я улыбаюсь в ответ. Для тех, кто отворачивается от Меня, Я становлюсь невидимым. Для тех, кто называет Меня пустотой, Я становлюсь пустотой. К тем, кто хочет видеть Меня в облике ослепительного света, Я прихожу как сияние».

Об этом же говорил великий французский математик, литератор и философ Блез Паскаль: «Открыто являясь тем, кто ищет Его всем сердцем, и скрываясь от тех, кто всем сердцем бежит от Него, Бог регулирует человеческое знание о Себе. Он дает знаки, видимые для ищущих Его и невидимые для равнодушных. Тем, кто хочет видеть, Он дает достаточно света. Тем, кто видеть не хочет – Он дает достаточно тьмы.»

Чтобы понять взаимоотношения души с Богом, очень важно помнить эту цитату из Бхагавад-гиты:

«Для души не существует ни рождения, ни смерти. Она никогда не возникает и не прекращает свое существование. Она нерожденная, вечная, всегда существующая, бессмертная, изначальная. Она не уничтожается, когда погибает тело.»

Бхагавад-гита
2.20

Душа не была создана Богом, она является Его частицей, Его вечной энергией. Почему это важно? Потому что только в этом случае с Бога снимается обвинение в несправедливости. Поясню эту мысль. Допустим, мы создали робота, и он живет в нашей квартире. Предположим, он наделен сознанием и мы с ним дружим. Правда, создавая его, мы на всякий случай встроили микросхему, которая при удалении от нас заставляет его испытывать боль. И когда в какой-то момент робот говорит: «Я не хочу больше здесь жить, поеду в другую квартиру», – мы соглашаемся: «Да, это твое право, ты же свободный робот». Но разве можно назвать такое отношение к своему творению проявлением чистой любви?

Душа изначальна, как и сам Бог. И у нее есть свобода выбора – она может принимать прибежище в материальном мире или в духовном. При этом ее природа такова, что полностью счастливой душа может быть только в духовном мире. Бог знает об этом, но Его любовь проявляется в том, что Он дает нам право выбора. Вспомните евангельскую притчу о блудном сыне. Отец не воспротивился его уходу, хотя понимал, что сын не сможет найти счастья вдали от родного дома. Но когда сын вернулся, отец принял его без каких-либо упреков и условий. Когда мы любим кого-то, мы не посягаем на его свободу, даже если его неправильный выбор приносит нам боль.

«Свобода ничего не стоит, если она не включает в себя свободу ошибаться».

МАХАТМА ГАНДИ

Индийский философ и общественный деятель

Именно поэтому, если человек хочет наслаждаться этим миром сам по себе, Господь служит ему, не показываясь на глаза. Он дает свет, энергию, поддерживает жизнь в теле и так далее. Но при этом Он скрывается от такого человека – не от обиды, а потому, что иначе наслаждаться будет очень сложно. Бога называют на санскрите Бхагаван, что означает «в полной мере обладающий всеми достоинствами», в том числе богатством, силой, красотой, мудростью, славой и отрешенностью. И действительно, кто сможет считать себя красивым или сильным по сравнению с самим источником красоты и силы?

Душа является мельчайшей частицей Бога, и положение «верховного наслаждающегося» для нее неестественно. Именно поэтому все наши попытки подражать Господу заканчиваются разочарованиями.

Когда я впервые прочел, что люди в этом мире завидуют Богу и пытаются Ему подражать, мне это показалось совершенно нелепым. Я понимаю, как можно завидовать людям – более талантливым, успешным, красивым. Но Господь же по определению самый-самый – какой смысл завидовать Ему? Позже, читая Бхагавад-гиту, я размышлял над заключительной *шлокой* пятой главы:

«Человек, полностью осознавший, что Я – единственный, кто наслаждается всеми жертвоприношениями и плодами подвижничества, что Я верховный владыка всех планет и полубогов, а также друг и благодетель всех существ, избавляется от материальных страданий и обретает полное умиротворение».

Бхагавад-гита

5.29

Кришна перечисляет здесь три Своих достоинства, желание подражать которым является, по мнению психологов и психиатров, главной причиной стрессов и психических расстройств. Если вам интересна эта тема – почитайте, например, книги

по транзактному анализу* и сравните то, что сказано в Бхагавад-гите, с описанными там «родительскими» и «детскими» позициями. Люди действительно хотят быть верховными наслаждающимися («Все существует для моего удовольствия»), главными контролерами («Все должно быть по-моему») или лучшими друзьями всех и каждого («Я хочу всем помочь»). И только когда мы начинаем жить «здесь и сейчас» (в транзактном анализе это называется «позиция взрослого»), приходит спокойствие и способность действовать адекватно ситуации.

Мудрецы, записавшие Веды, понимали, что далеко не все готовы сразу отказаться от желания быть Богом (ну или хотя бы Его заместителем), поэтому большая часть ведических писаний описывает путь *карма-канды* – рассказывая, каким образом можно наслаждаться этим миром, не навлекая разрушительных последствий и постепенно очищая свое сознание. Человек придерживается аюрведических рекомендаций по питанию – и у него проходят болезни, он строит дом по законам *васту* – и его дом становится местом спокойствия и гармонии, он приходит к астрологу – и тот помогает выбрать правильное время для важных начинаний. Таким образом, Веды помогают человеку исполнить желания и постепенно рожают у него веру в священные писания. Ведическое общество было устроено таким образом, что «подбирало» человека на любом уровне сознания и очень мягко вело вверх, к пониманию своей духовной природы.

УВИДЕТЬ БОГА

Вторая функция материального мира – показать путь, по которому человек может возвысить свое сознание и вернуться в духовный мир, в царство Бога.

Бхагавад-гита учит, что первым шагом на этом пути является способность увидеть Бога во всем, что нас окружает. Седьмая глава называется «Знание Абсолюта», в ней Кришна рассказывает о том,

* Транзактный анализ – это психологическая модель, служащая для описания и анализа поведения человека, как индивидуально, так и в составе групп. Ее с успехом применяют психологи, психотерапевты и бизнес-консультанты во всем мире.

что Он находится в самых удивительных предметах и явлениях этого мира. Кришна говорит:

**«Я вкус воды, свет солнца и луны, и Я – слог
Ом в ведических мантрах. Я – звук в эфире
и талант в человеке. Я – изначальный аро-
мат земли, и Я – жар огня. Я жизнь всего
живого и аскетизм всех аскетов».**

Бхагавад-гита
7.8-9

Рассказывая о Своих проявлениях в этом мире, Кришна заключает:
**«Пойми же, что все чудесное, прекрасное
и величественное в этом мире – лишь
искра Моего великолетия».**

Бхагавад-гита
10.41

Когда мы видим красоту окружающей нас природы – величественные горы, огромные деревья и даже самые маленькие полевые цветы, – мы невольно понимаем, что случайно такая гармония возникнуть не могла. Поэтому любуясь чем-то, мы можем вспоминать об источнике этой красоты и думать: «Если это только малая искра великолетия Бога – каков же Он сам?»

**«Для того, кто видит Меня во всем сущем
и все сущее во Мне, Я никогда не буду
потерян, и он никогда не будет потерян
для Меня».**

Бхагавад-гита
6.30

Великие художники, музыканты и поэты на вопросы о секрете своего мастерства часто отвечают: «Это не я, это приходит откуда-то свыше».

В дневнике Анны Ахматовой встречается следующая запись: «Х. спросил меня, трудно или легко писать стихи. Я ответила: их или кто-то диктует, и тогда – совсем легко, а когда не диктует – просто невозможно».

В стихотворении «Творчество» она напишет:

*Но вот уже слышались слова
И легких рифм сигнальные звоночки, –
Тогда я начинаю понимать,
И просто продиктованные строчки
Ложатся в белоснежную тетрадь.*

Все религии мира говорят о том, что гордыня – тягчайший грех. С ним справиться гораздо сложнее, чем со сквернословием, пьянством или гневом. Но если мы всегда будем помнить, что все наши таланты – не наша собственность и заслуга, и что все, что мы делаем, помогает нам делать Господь – нам будет гораздо проще.

Однажды журналистка спросила Петра Мамонова: «Вот вы такой талантливый, как вам с этим живется?» На что он ответил: «Деточка, когда Иисус въезжал на ослице в Иерусалим, – все кричали "Славься!" и бросали цветы. И ослица гордо шла вперед, уверенная, что все прославляют ее. Вот и мы должны помнить, что когда рукоплещут нашему таланту – на самом деле прославляют Господа, который нам его дал».

«Если мы считаем себя незначительными – то и проблемы у нас незначительные. Хуже, если мы считаем себя великими».

РАДХАНАТХА СВАМИ

Духовный учитель в традиции вайшнавизма

ВЫХОД ЗА ПРЕДЕЛЫ

Путь духовного развития постепенно возвышает человека и выводит его за границы материального мира. Даже самое маленькое наше усилие на этом пути принесет плоды, даже один шаг, сделанный по направлению к Богу, в итоге окажется более важным, чем сотни «великих побед» материальной жизни.

«Тот, кто встал на этот путь, ничего не теряет, и ни одно его усилие не пропадет даром. Даже незначительное продвижение по этому пути оградит человека от величайшей опасности».

Бхагавад-гита

2.40

Зная, что многие из нас будут сомневаться в возможности пройти этот путь до конца, Арджуна задал вопрос:

«О Кришна, какова судьба неудачливого йога, который с верой шел путем духовного самопознания, но затем оставил его,

Бхагавад-гита

6.37

прельстившись мирскими удовольствиями, и не достиг совершенства?»

На что Кришна ответил:

«Йогу, вершащему благие дела, не грозит гибель ни в этой жизни, ни в следующей. О Мой друг, зло никогда не одолеет того, кто творит добро.

Йог, не сумевший достичь совершенства, после смерти долгие годы наслаждается жизнью на планетах, где живут благочестивые существа, а затем рождается в семье праведников или богатых и знатных людей.

Или (если йог сошел с духовного пути, пройдя большую его часть) он появляется на свет в семье людей, глубоко постигших духовную науку.

Тогда в нем просыпается божественное сознание, которое он развил в предыдущих жизнях, и он снова начинает заниматься йогой, стремясь достичь совершенства».

Бхагавад-гита

6.40-43

На этом пути не бывает потерь. Но почему же тогда так мало людей выбирают его?

В Бхагавад-гите описаны четыре типа людей, которые встают на путь духовного развития:

«Четыре типа праведников встают на путь духовного поиска: страждущие, ищущие богатства, любознательные и те, кто стремится постичь Абсолютную Истину».

Бхагавад-гита

7.16

Те, кто обращается к Богу из-за страданий или желания получить материальные богатства, обычно быстро получают желаемое и, если в них не проснется искренний интерес и благодарность к тому, кто им помог, уходят с пути духовного развития, возможно, оставляя в своей жизни только ритуальную часть.

Большинство людей в наше время обращаются к философии и религии из любопытства. Не находя ответов на свои вопросы в современных, «материалистически ориентированных» науке и культуре, они начинают искать другой взгляд и другой путь. Но, удовлетворив первый интерес, тоже уходят, если в процессе изучения им не удастся развить в себе качества *гуны* благости – прежде всего благодарность и смирение.

Благодарность означает, что мы постепенно учимся принимать все, что происходит в нашей жизни, как милость Бога. Мы встаем на позицию ученика и пытаемся понять, почему произошло то или иное событие и какие выводы нужно сделать. Ведь когда учитель указывает на ошибки – мы благодарим его, так как это поможет нам избежать более серьезных проблем. Мы просим Бога помочь нам, дав то, что действительно пойдет нам на пользу.

«О мой Господь, находясь во власти Твоей иллюзорной энергии, живые существа в материальном мире забыли о своей истинной природе и в невежестве своем постоянно ищут материального счастья в мирском общении, дружбе и любви. Поэтому, пожалуйста, не проси меня принять от Тебя материальные дары. Вместо этого, как отец, который делает для своего сына все необходимое, не дожидаясь, пока сын попросит его об этом, даруй мне то, что, по Твоему мнению, принесет мне истинное благо».

Шримад-Бхагаватам
4.20.31

Что касается смирения – это качество, которое многие неправильно трактуют. В современном обществе существует мнение, что смирение – это просто оправдание для бессилия или низкая самооценка.

«Смирение – удел неудачников, оправдание для тех, кто не хочет стараться»; «Если человек чего-то в жизни достиг – у него будет возникать естественное чувство гордости. А если он ничего не смог и жизнь постоянно его наказывает – возникает смирение»; «Смирение – это отсутствие чувства собственного достоинства» – вот довольно распространенное сейчас понимание этого качества. Возможно,

подобные мысли не всегда высказываются открыто, но часто именно такое отношение подразумевается.

Нужно понимать, что бывает три формы смирения. С помощью смирения в *гуне* невежества человек оправдывает нежелание выполнять свои обязанности, нежелание учиться и развиваться. Интересно, что подобное смирение часто маскируется правилами религии. Именно поэтому иногда о религиозных людях говорят как о тех, кто просто не смог реализоваться в миру и вынужден был убежать от него. Показное смирение находится в *гуне* страсти. Такой человек старательно действует так, чтобы все остальные заметили, какой он кроткий и терпеливый, в глубине сердца оставаясь гордым и надменным. Смирение в *гуне* благодати означает, что человек не только терпеливо переносит трудности и беспокойства и не требует почтения к себе, но и прославляет других, а также служит им. Источником такого смирения является духовная сила и уверенность в правильности своего пути. И оно невольно вызывает уважение.

На самом деле не так трудно служить и быть благодарным тому, кто нам нравится. Но как научиться быть терпеливым и смиренным со всеми? Веды утверждают, что если чьи-то качества нас раздражают – это значит, что мы сами обладаем этими недостатками. Подумайте об этом. Вспомните людей, поведение которых вам сложно терпеть, и подумайте – а нет ли в вас похожих качеств? Или скрытого желания вести себя так же? Скорее всего, есть, потому что в противном случае вы бы просто их не замечали.

Однажды великий святой-отшельник подошел к деревне, в которую приехал известный рассказчик священных писаний. Это был настоящий мастер своего дела – он рассказывал «Рамаяну» так, что люди погружались в игры Господа, они буквально видели все происходящее. И в тот момент, когда рассказчик описывал разлуку Ситы с Рамой, он незаметно для всех поднес к глазам щепотку красного перца. Естественно, на его глаза навернулись слезы, и он продолжил вдохновенно рассказывать о тех чувствах, которые испытывал Господь Рамачандра. Жители деревни увидели «духовные» эмоции этого человека и, когда рассказ закончился, начали прославлять его и передавать богатые пожертвования. Последним подошел святой и, поклонившись,

сказал: «Я первый раз вижу такого искреннего человека, как ты». Рассказчик очень удивился и даже испугался – он-то знал, что всего лишь актер. Святой сказал: «В священных писаниях говорится, что тот, кто не плачет, слыша о разлуке Ситы и Рамы, должен проклинать свое железное сердце и бесполезные глаза. Но я первый раз вижу человека, который наказывает себя за это, заставляя себя плакать от раскаяния».

Человек, свободный от грехов, – не видит их в других. Тот, кто постиг истинное смирение, смирение в гуне благодати, не считает себя лучше окружающих и в трудных ситуациях не обижается на других и не ропщет на Бога, видя во всем происходящем Его волю.

В удивительной христианской молитве «От Меня это было...» Господь обращается к человеку:

«Ты дорог в очах Моих, многоценен, и Я возлюбил тебя, и поэтому для Меня составляет особую отраду воспитывать тебя. Когда искушения восстанут на тебя, и враг придет, как река, Я хочу, чтобы ты знал, что от Меня это было.

...

Я – Бог, располагающий обстоятельствами. Ты не случайно оказался на твоем месте, это то самое место, которое Я тебе предназначил. Не просил ли ты, чтобы Я научил тебя смирению, – так вот смотри, Я поставил тебя как раз в ту среду, в ту школу, где этот урок изучается. Твоя среда и живущие с тобою только выполняют Мою волю. Находишься ли ты в денежном затруднении, тебе трудно сводить концы с концами – от Меня это было.

...

Помни, что всякая помеха есть Божие наставление. Всякое жало притупится, когда ты научишься во всем видеть Меня, что бы ни коснулось тебя. А потому и положи в сердце свое слова, которые Я объявил тебе сегодня: от Меня это было».

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

В этой главе мы познакомились с ведическим взглядом на материальный мир. Он, являясь одной из энергий Бога, совершенен, но мы не всегда чувствуем себя здесь комфортно. Веды утверждают, что три вида беспокойств – от природы, от других живых существ и от собственного тела и ума – постоянно будут преследовать нас. И в связи с этим людей можно условно поделить на три большие категории:

- те, кто считает страдания неизбежными и потому уже даже не задумывается о них;
- те, кто видит страдания и старается закрыть глаза и убежать от них в выдуманный мир;
- те, кто пытается разобраться в причине этих страданий и ищет пути их преодоления.

Ведические писания утверждают, что для избавления от страданий необходимо встать на путь самоосознания и сначала ответить на вопрос «Кто я?», а потом разобраться с вопросом «Где я?», поняв, что представляет собой материальный мир.

Мы говорили о том, что все вокруг подчиняется определенным законам. Какие-то из них работают на уровне грубой материи – их изучают физика, химия, биология и другие науки. Есть более тонкие – это сфера психологии и социологии. Очевидно, что существуют и такие, которым подчиняется попавшая в материальный мир душа. И важно понимать, что чем грубее, то есть ближе к материи нами изучаемое, – тем проще увидеть, измерить, предсказать. Но чем ближе к духу, когда мы говорим о более тонких законах (например, пытаемся изучать поведение человека или отношения в обществе), тем менее очевидно происходящее. Что же тогда говорить о возможности зафиксировать, просчитать, измерить душу?

Начав обсуждать вселенские законы, описанные в Бхагавад-гите, мы разобрали реинкарнацию – правило, согласно которому душа переходит из одного тела в другое. В подтверждение существования этого явления мы привели примеры опыта клинической смерти и воспоминаний о прошлых жизнях. Душа получает новое тело по закону *кармы* – закону причин и следствий. Самое простое его

определение приводится в Шримад-Бхагаватам: «Сколько грехов или благочестивых дел совершит человек в этой жизни, столько страданий или радостей будет ему определено по *карме* в следующей».

На самом деле, не вводя понятия реинкарнации и *кармы*, практически невозможно объяснить очень многие явления (например, так называемые «необъяснимые фобии» и переживания во время клинической смерти) и ответить на фундаментальные вопросы «Почему хорошие люди страдают?», «Справедлив ли Бог?».

Потом мы говорили об *ахимсе* – законе, который очень тесно связан с *кармой*. Вообще *ахимса* (то есть ненасилие) означает непричинение вреда действием, словом или даже мыслью. Мы привели самое очевидное следствие этого закона – вегетарианство и рассмотрели основные аргументы против употребления в пищу мяса. Для тех, кто хочет разобраться в этой теме подробнее, в Приложении 1 приводятся ответы на основные вопросы, связанные с отказом от мяса.

Продолжая разговор о *карме*, мы выяснили, что в основном наша судьба предопределена – нашим рождением, впечатлениями и установками, заложенными в детстве. Но у нас есть и свобода воли – это способность поступать вопреки приобретенным привычкам и рефлексам, способность посмотреть на ситуацию со стороны, сверяясь с высшими принципами. В соответствии с Ведами, человеческая форма жизни – единственная, в которой душа имеет эту возможность выбора: или жить по *карме*, получив все то, что было заработано в прошлых воплощениях, или, используя разум, принять руководство священных писаний и духовных людей.

Следующая тема, которую мы рассмотрели, пожалуй, самая практическая во всей книге. Если понять, что такое *гун* и как они на нас влияют, – можно ощутимо улучшить свою жизнь, стать более спокойным, мудрым и самодостаточным.

Все, что окружает душу – наше тело и мир вокруг, – состоит из трех энергий: *гун* невежества, страсти и благости. Веды говорят о них как о нитях, из которых соткана ткань мироздания. Мы должны стремиться развивать в себе благость. И для этого можно использовать так называемые «проводники *гун*»: источники информации,

воду и пищу, общение, место, время, деятельность, происхождение, медитацию, повторение *мантр* и очистительные обряды.

В конце главы мы разобрали ведическую точку зрения на причины создания Вселенной. Являясь проявлением любви Бога, этот мир дает душе то, что она пожелает: или возможность наслаждаться здесь независимо от Бога, или вернуться назад к Нему, в духовный мир.

Бог скрывается от тех, кто не хочет признавать Его существования, позволяя человеку почувствовать себя самым главным. Но более разумным людям священные писания рассказывают, как жить, постепенно очищаясь и приходя к пониманию, что настоящее счастье душа может ощутить только там, где оно будет максимальным и непрерывным – то есть за пределами этого мира.

Мы узнали, что есть четыре типа людей, которые обращаются к Богу, и поэтому Бхагавад-гита называет их праведниками: страдающие, ищущие материального достатка, любопытные и ищущие Абсолютную Истину. Одни из главных качеств, которые всем им нужно развивать, – это качества ученика: благодарность и смирение. Именно они позволят в конце концов действительно понять, что такое дух и что такое материя.

Таким образом, очертив фундаментальные законы этого мира, поняв его предназначение, мы готовы к ответу на вопрос «Каковы мои отношения с этим миром?», или, говоря проще, «Что же делать?».

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

ЧТО ДЕЛАТЬ?

В предыдущих главах мы определили основные вопросы духовного поиска и ответили на первые два: «Кто я?» и «Что представляет собой этот мир?». Что ж, пора перейти к третьему: «Каковы мои отношения с этим миром? Что мне делать?»

ЧТО ДЕЛАТЬ?

На самом деле, если понять, кто мы и что представляет собой этот мир, ответ найти не так сложно. Наша истинная природа сама подскажет путь, а нам просто нужно будет действовать в соответствии с ней. Проблема в том, что привычка играть чужие роли и многочисленные ложные обязанности отнимают у нас слишком много энергии, и на поиск истины сил не остается.

Жить в противоречии со своей природой очень сложно. Скажем, рыба чувствует себя комфортно в воде, а на суше она будет страдать. Даже если возить ее на самой лучшей машине и положить рядом еще одну рыбу другого пола. Побрызгайте ее водой или даже полейте – ей станет немного легче, но это все равно не то, что на самом деле нужно рыбе. Только попав обратно в воду, она снова станет по-настоящему счастливой.

ЕСТЕСТВЕННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Мы уже говорили о том, что такое наше естественное положение. Давайте соберем все вместе.

- Мы души. Тело – оболочка, которая может меняться, но душа, находящаяся в этой оболочке, бессмертна, полна знания и блаженства.
- Будучи одной из энергий Бога, душа изначально зависит от Него – так же, как свет зависит от своего источника. Душа не может изменить свое естественное положение как части целого, но при этом душа обладает свободой воли: она может находить прибежище либо в материальной, либо в духовной энергии.
- Господь не посягает на эту свободу воли – поэтому некоторые души, пожелав стать верховными и независимыми (вспомните библейское: «И будете как боги»), отвернулись от Бога и попали в материальный мир – место, созданное специально для тех, кто хочет наслаждаться сам по себе.

- Доступное здесь счастье не может полностью удовлетворить живое существо, так как душа естественным образом тянется к вечности, полному знанию и абсолютному блаженству, недостижимым в мире материи.
- Если мы захотим, мы можем вернуться домой, к Богу, в духовный мир, где душа пребывает в своем естественном состоянии и полностью удовлетворена.
- Чтобы вернуться туда, теоретического понимания недостаточно, нужно еще искреннее желание. А чтобы оно появилось, необходимо очистить сердце от грязи, развивая качества благодати; тогда станет понятно, что делать.

В принципе, все ясно. Наша главная (и на самом деле единственная) проблема – в том, что мы не хотим в это поверить, хотя охотно допускаем, что так оно и есть. Согласитесь, между «допустить» и «поверить» – очень большая разница. Допустить – значит согласиться и принять к сведению. Поверить – значит действовать.

«Ибо, как тело без духа мертво, так и вера без дел мертва».

Послание Иакова
2:26

Чтобы разница стала очевидной, приведу пример. Предположим, нам скажут, что в соседнем городе живет очень странный богач, который любому, кто приезжает к нему, дает огромную сумму денег. Скажут – и спросят, верим ли мы в это. Возможно, мы ответим, что верим, – в конце концов в жизни еще и не такое бывает. Но если мы при этом никуда не поедем, значит, либо нам совсем не нужны деньги (что тоже бывает), либо мы просто «допускаем», а не «верим». Когда же об этом богаче нам расскажет лучший друг, да еще который сам только что вернулся от него разбогатевшим, мы уж точно не будем сидеть сложа руки.

Здесь позвольте сделать небольшое отступление и обратиться к скептически настроенным читателям, которых может начать раздражать частое упоминание Бога. А вдруг Его и нет вообще? Вдруг просто некогда существовало непонятно откуда взявшееся неразумное нечто, которое по какой-то причине взорвалось, осколки этой

субстанции начали разлетаться, и как минимум на одном из них образовались условия, при которых атомы стали соединяться друг с другом, да так удачно, что возникла жизнь. Потом у этой жизни внезапно появился разум и речь, она осознала свое существование и через какое-то время написала «Войну и мир»...

Атеизм – это тоже своеобразная религия, в которой функцию Бога выполняет материя: она породила всё, она установила законы, по которым мы живем, она определяет, что с нами будет. Вообще всё в этом мире держится на вере – неважно, говорим мы о вере в существование Бога или в Его отсутствие.

Отличной иллюстрацией типичного диалога атеиста и верующего может стать следующий рассказ (к сожалению, с полной достоверностью указать авторство не могу, он был найден на просторах интернета).

- «Близнецы еще не родились. Им это только предстояло. Но вдвоем гораздо веселее проводить время в ожидании этого события. Можно, знаете ли, поговорить. Разумеется, о Самом Главном...
- Слушай, а ты веришь в жизнь после родов?
- Конечно, верю! Это же ясно – жизнь после родов продолжается. Наше пребывание здесь нужно только для того, чтобы мы подросли, окрепли и были готовы к новой жизни!
- Да? По-моему, все это глупость! На самом деле никакой жизни после родов не существует! Ты хотя бы можешь представить, как она вообще могла бы выглядеть?
- Гм... Ну, точно-то я не знаю, но определенно будет... будет больше света, чем здесь! Да мало ли... Может, мы будем есть ртом, и бегать, и...
- Бегать? Есть ртом? О чем ты говоришь, для питания у нас есть пуповина. Пуповина – это наша жизнь!
- Ну так, наверное, весь окружающий мир будет совсем другим, – не таким, к которому мы уже привыкли.
- И с чего ты это взял? Ведь еще никто после родов не возвратился! Все знают, что жизнь кончается родами! А вообще жизнь – это большое страдание в темноте!
- Ну ладно, как там оно будет, я действительно не знаю. Но в любом случае мы увидим нашу

- Мамочку, и Она о нас позаботится. Это точно.*
- *Маму?!? Ты – веришь в Маму? Ха-ха! И где бы Она могла быть?*
 - *Но ведь Она везде возле нас. Мы находимся и живем в Ней. Без Нее мы не можем существовать...*
 - *Это все исключительная глупость. Никто не видел эту Маму – одни разговоры. Можно верить только в то, что можно пощупать – например, в пуповину».*

Можно, конечно, верить «в пуповину». А можно вспомнить, что мир не ограничивается ни нашим опытом, ни нашими о нем представлениями.

«Существуют метафизические проблемы, которые не могут быть ликвидированы путем объявления их бессмысленными. Хотя, как я постоянно повторяю, они действительно находят-ся "за пределами физики" и требуют акта веры. Честно говоря, мы должны принять этот факт. Объективно существуют два типа верующих: те, кто верит в невероятное, и те, кто верит, что вера должна быть отброшена и заменена "научным методом"».

МАКС БОРН

Физик, один из теоретиков-основателей квантовой механики

Поскольку мы вынуждены во что-то верить, давайте хотя бы допустим существование Бога. Сделав это в общем-то несложное допущение, мы увидим, насколько красиво и логично складывается вся картина мира и как у нас появляется ощущение справедливости и осмысленности жизни.

Олег Гадецкий на семинарах часто проводит одну медитацию. Предлагаю и вам сейчас погрузиться в нее.

Представьте, что никакого Высшего Источника мироздания нет. Вы одни в этом мире, и мир равнодушен к вам. Нет законов справедливости и нравственности, нет абсолютных понятий добра и зла – каждый выбирает их для себя сам. Поэтому вы должны защищать себя и добиваться всего. Представьте, что вы живете с подобным чувством. Какие эмоции у вас возникают? Подумайте о том, какие сценарии

развернутся в каждой из жизненных сфер: работа, взаимоотношения, семья... Не торопитесь, представьте, какие цели вы будете ставить себе, к чему стремиться...

А теперь представьте, что есть Высший Источник мироздания и вы связаны с этим Источником. Он внимателен к вашим желаниям, от него идет энергия любви, и вы можете чувствовать ее. Вы знаете, что все, происходящее в вашей жизни, не случайно, вы понимаете, что в жизни есть высшая цель и смысл. Погрузитесь в этот опыт. Что вы чувствуете? Подумайте, как будет проходить ваша жизнь – как изменится отношение к работе, к семье... Какие цели будут в вашей жизни...

Какое состояние вам больше нравится? В каком вам хочется находиться? В каком вы сможете обрести гармонию и счастье?

ЙОГА

Человек всегда искал способы жить в согласии со своей духовной природой. Все священные писания человечества описывают процесс выхода за пределы этого материального мира и связь со Всевышним. Слово «религия», согласно Блаженному Августину, восходит к глаголу *reeligere*, что значит «воссоединять» («ре» – снова, «лигио» – связывать). Таким образом, понятие религия означает «воссоединение», возобновление утерянного когда-то союза между человеком и Богом.

Слово «йога» произошло от санскритского корня *йудж* – «соединение», «единение», «связь», «гармония», «союз». Как мы видим, значения слов «религия» и «йога» совпадают. Но если религия обычно указывает на какую-то конкретную традицию, то словом *йога* называют сам принцип, который может применяться в любой оболочке, любой конфессии или традиции.

Правда, стоит сразу уточнить. В наше время *йога* – очень широкое понятие, и даже в фитнес-центрах вам могут предложить занятия по *хатха*-, *кундалини*-, *крипалу*-, *дживамукти*-, *аштанга*-*виньяса*-, *нада*- и прочим видам *йоги*. Мы, говоря о *йоге*, будем иметь в виду достижение гармонии, возвращение к естественной, вечной природе человека – той, что мы в первой части книги называли словом *санатана-дхарма*.

Бхактиведанта Свами Прабхупада объясняет это во «Введении» к Бхагавад-гите: **«Слово "религия" несет в себе идею веры, а веру, как известно, можно сменить. Кто-то из нас сегодня может верить в один путь, а завтра перестать верить в него и начать верить во что-то другое».**

Людей иногда пугает религия – им кажется, что это что-то внешнее, придуманное для «оболванивания» людей. Они готовы верить в свою духовную природу и существование Бога, но само слово религия ассоциируется с обрядами, церковными службами, бюрократией, запретами и вообще с несвободой. Поэтому важно понять, что Веды как раз говорят о полной свободе. Не о внешних ограничивающих атрибутах, а о внутренней сути – раскрытии нашей природы.

Шрила Прабхупада продолжает:

«Объясняя понятие *санатана-дхармы*, мы должны попытаться понять смысл этого слова (иногда переводимого как "религия"), исходя из значения его санскритского корня. *Дхармой* называют качество, вечно присущее какому-то объекту. Известно, что тепло и свет являются атрибутами огня; огонь, лишенный тепла и света, – не огонь. Подобно этому, мы должны выявить существенное качество живого существа, неотделимое от него. Это качество должно быть вечно присуще живому существу. Оно-то и составляет его вечную религию».

Для того чтобы достичь состояния *йоги* – связи с нашей вечной природой, – существуют разные методы. В Бхагавад-гите описаны три главных направления:

- *карма-йога* – *йога* деятельности;
- *гьяна-йога* – *йога* философского познания;
- *бхакти-йога* – *йога* любви и служения Богу.

На самом деле эти пути духовного развития универсальны и в том или ином виде присутствуют в любой религии.

Карма-йога – это наука о правильной деятельности. В любой конфессии есть наборы правил и предписаний, четко регламентирующих жизнь человека. Это путь регулируемых наслаждений, сопровождаемых определенными обрядами, в результате которых человек одновременно получает желаемое и очищается.

Гьяна-йога – это путь философского поиска истины, путь отречения от мира, изучения священных писаний и размышления над своей духовной природой. Есть много направлений *гьяна-йоги*, но основная цель у них одна – избавление от страданий материального мира. В любой традиции есть отреченные ученые и аскеты – схимники, отшельники, дервиши; все они отвергали наслаждения этого мира ради поиска чего-то высшего.

Бхакти-йога – развитие любви к Богу и служение Ему и всем людям. Все священные писания мира так или иначе говорят об этом. *Бхакти* – это познание Бога, восстановление забытых отношений с Ним. Этот путь несет в себе избавление от страданий этого мира через соприкосновение с бесконечным счастьем мира духовного.

Кришна описывает эти пути Арджуне именно в такой последовательности, и комментаторы Бхагавад-гиты называют ее «лестницей йоги». Давайте остановимся на каждой ступени.

КАРМА-ЙОГА

Как мы уже говорили, карма – это деятельность. Наука карма-йоги объясняет, какие действия благоприятны для нас, а какие – нет, и как человек, активно действуя в этом мире, может постепенно очиститься и в конце концов вырваться из него.

Давая определение карма-йоге, Кришна говорит:

«О, Арджуна, выполняй свой долг невозмутимо, без привязанности, не беспокоясь о победе или поражении. Такое умение владеть собой называют йогой».

Бхагавад-гита
2.48

Он подчеркивает важность исполнения своих обязанностей, дважды произнося один и тот же стих (в третьей и восемнадцатой главах):

«Лучше исполнять свои обязанности, пусть несовершенным образом, чем безукоризненно исполнять чужие. Выполняя предписанные обязанности, отвечающие его природе, человек никогда не навлекает на себя греха».

Бхагавад-гита
18.47

Сравните с Посланием апостола Павла к Галатам:

«Каждый да испытывает свое дело, и тогда будет иметь похвалу только в себе, а не в другом, ибо каждый понесет свое время».

Послание к Галатам
6:405

Хорошо, допустим, мы согласны выполнять свои обязанности (особенно если можно делать это даже несовершенным образом), но как понять, в чем они заключаются?

«Следуя указаниям шастр (священных писаний), ты должен понять, в чем состоит

Бхагавад-гита
16.24

твой долг, что можно делать и чего нельзя. Изучив все предписания, нужно действовать так, чтобы постепенно достичь совершенства».

«Тот же, кто пренебрегает указаниями священных писаний и действует по собственной прихоти, не достигнет ни совершенства, ни счастья, ни высшей цели».

Бхагавад-гита
16.23

Ведическое общество было устроено таким образом, что каждый знал, в чем его предназначение, что ему делать. Существовала система, называемая *варнашрама* – распределение прав и обязанностей в соответствии с индивидуальной природой (*варной*) и положением в обществе (*ашрамом*).

Ашрам

В ведическом обществе выделялось четыре уклада жизни, или *ашрама**:

- **Брахмачарья** – первый период жизни, стадия обучения; ученики служат *гуру* и получают от него профессию и духовное знание. В это время закладываются ценности, которые человек несет через всю свою жизнь: благодарность, уважение к старшим, смирение и терпение. Программы обучения мальчиков и девочек сильно отличались. В мальчиках воспитывались такие качества, как мужество, чувство долга, умение брать на себя ответственность, аскетизм. Девочек обучали разным видам искусств, умению создавать и поддерживать красоту и уют в доме.
- **Грихастха** – семейная жизнь, работа; в этом *ашраме* человек воплощал в жизнь свои мечты. Семейные люди наслаждались жизнью, не выходя при этом за границы законов священных писаний. Они поддерживали своих родителей, заботились о детях, гостях и святых людях.

* Слово *ашрам* означает «прибежище», «защита».

- **Ванапрастха** – отход от дел; на этой стадии люди постепенно передавали свои материальные обязанности повзрослевшим детям и все больше времени посвящали духовной практике и паломничествам по святым местам.
- **Санньяса** – последний этап жизни, стадия полного отречения от материального мира, которая характеризуется аскетизмом и углубленной духовной практикой. *Санньяси* отказывались от любой собственности и странствовали по свету, живя подаянием и рассказывая людям о Боге.

Варны

«В соответствии с тремя гунами материальной природы и связанной с ними деятельностью, Я разделил человеческое общество на четыре сословия».

Бхагавад-гита
4.13

Варны – это естественные категории людей в соответствии с природными склонностями. Их можно обнаружить в любом обществе. Согласно концепции *варнашрама-дхармы*, общество обретает благополучие только тогда, когда люди, принадлежащие к этим классам, сотрудничают друг с другом во имя духовной самореализации.

Четыре *варны*, согласно Бхагавад-гите, таковы:

- **Брахманы** – учителя и священнослужители. Их призвание: учиться самим и учить других. Качества, отличающие *брахманов*: умиротворенность, самообладание, аскетизм, чистота, терпение, честность, знание, мудрость и религиозность.
- **Кшатрии** – воины и правители. Их основная обязанность – защита слабых и поддержание закона и порядка – поощрение и наказание. Качества *кшатриев*: героизм, сила, решимость, отвага, щедрость и умение вести за собой.
- **Вайшьи** – торговцы, ремесленники и земледельцы. Их занятия – торговля, земледелие и животноводство. Качества – чистота, желание заниматься благотворительностью и поддерживать культуру общества.

- **Шудры** – рабочие и служащие. Они занимаются физическим трудом и работают под руководством представителей других сословий. Качества *шудр*: честность, чистоплотность, простота, отсутствие зависти или честолюбия.

Обратите внимание на то, что Господь разделил общество на основе *гун* (качеств) и деятельности, а не происхождения. Поэтому это не кастовая система в том смысле, в котором ее понимают сейчас, а распределение людей в соответствии с их природными склонностями*. *Брахман* – это человек, обладающий качествами *брахмана*, а не просто тот, кто родился в брахманической семье. То же касается и остальных *варн*. К сожалению, со временем общество деградировало, и принадлежность к тому или иному сословию стала определяться исключительно происхождением.

Система *варнашрамы* была основана на уважении, поэтому никто не считал себя униженным. Все было очень естественно. «Я ценю тех, кто делает что-то лучше, чем я. Мы все зависим друг от друга». Для одного человека естественно принимать ответственность за других – ему доверяют управление. Другому удастся организовать работу так, что она приносит прибыль. Третий ничего не понимает в руководстве и бизнесе, но хорошо работает руками. Четвертый изучает священные писания и не привязан к материальной собственности (то есть не зависит от других) – с ним советуются.

Признаки естественного разделения людей в соответствии с природой можно наблюдать и в самых бытовых ситуациях. Представьте, что группа незнакомых друг с другом людей едет на экскурсию и автобус сломался. Скорее всего, кто-то из группы возьмет на себя функции руководителя и начнет раздавать указания. Кто-то побежит в ближайшее кафе и договорится о перекусе для всех по оптовым ценам. Кто-то будет перебирать возможные варианты развития событий и предлагать решения, а кто-то молча пойдет копаться в двигателе. Может быть, это не самый удачный пример, но наверняка вы сможете вспомнить случаи

* Это подтверждается и в «Риг-веде», и в других источниках.

из жизни, когда люди очень естественно принимали на себя какие-то социальные роли.

В ведической культуре главной ценностью было внутреннее счастье, которое появляется, когда человек занят в соответствии со своими склонностями. К сожалению, сейчас у всех одни идеалы – богатство и власть. Очень редко встречаются те, кто имеет силы отказаться от шаблонов и жить, как им хочется. И даже если это люди «непрестижных» рабочих профессий, их уважают и говорят: «человек на своем месте», «золотые руки», «мастер от Бога».

Как и предсказывалось в писаниях, *варнашрама-дхарма* со временем исчезла. Но мы в любом случае должны стараться понять и следовать обязанностям, соответствующим нашей природе и семейному статусу. Это нужно прежде всего нам самим.

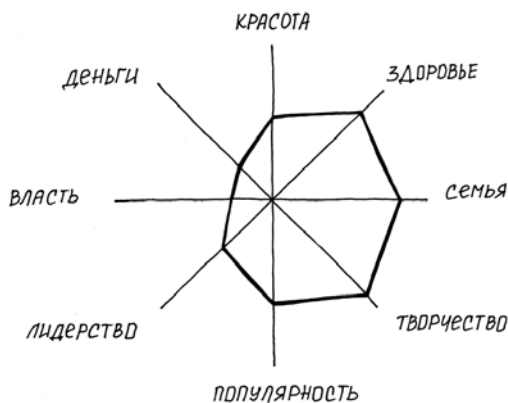
Природные склонности

Веды утверждают (и современные ученые склонны с этим соглашаться), что основные таланты и склонности закладываются при рождении. Конечно, их можно и нужно развивать, но если, например, у человека есть музыкальные данные – ему проще и естественнее учиться музыке, чем тому, у кого от рождения таких способностей нет. Это очевидно. Часто склонности видны еще когда ребенок маленький – один быстро учится читать, другой хорошо рисует, третий показывает впечатляющие результаты в спорте. Мы предполагаем, что эта «данность» может распространяться только на тело и на способности.

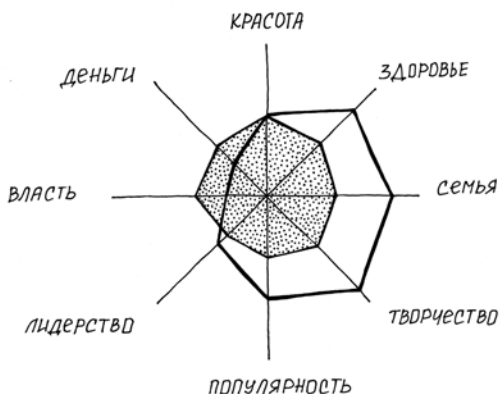
Но Веды идут дальше, утверждая, что уровень популярности или даже финансового благосостояния человека тоже предопределен прошлой *кармой*. И поменять его можно, но не так просто.

Для примера нарисуем эти данные от рождения возможности в виде «розы ветров». По осям – различные сферы жизни человека, а фигура в центре показывает имеющийся потенциал. Конечно, это очень упрощенная схема, но она поможет понять принцип.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ЧТО ДЕЛАТЬ?



На иллюстрации мы видим талантливого человека, который может быть популярен, но никогда не будет купаться в роскоши. Следуя своей природе, он будет счастлив – посмотрите, у него крепкое здоровье и хорошие отношения в семье. Но что делать, если этот человек не удовлетворен тем, что у него есть, и завидует окружающим? Он будет всеми силами стараться заработать как можно больше денег.



Обратите внимание, что прирост по оси денег не такой большой, но все остальные сферы жизни серьезно ухудшились.

Энергию творчества можно превратить в энергию денег, но по очень невыгодному «обменному курсу». К сожалению, *гуна* страсти часто не дает человеку вовремя увидеть это. Вот почему так важно понять свою природу и склонности. Во времена ведической цивилизации этому уделяли большое значение: когда рождался ребенок, астролог составлял для него гороскоп и рассказывал родителям о предрасположенностях новорожденного. Кроме того, существовало несколько специальных *самскар* (обрядов), которые помогали определить природные склонности ребенка. Важнейшей задачей учителей также было внимательно наблюдать и развивать способности ученика.

«Все мы гении. Но если вы будете судить рыбу по ее способности взбираться на дерево, она проживет всю жизнь, считая себя дурой...»

АЛЬБЕРТ ЭЙНШТЕЙН

Ученый, общественный деятель

Так как же понять, чем нам заниматься? Это не такая простая тема, и мы не сможем разобрать ее в этой книге. Но несколько советов дадим. Отличительные признаки «правильной» деятельности:

- Вы не просто делаете это хорошо – вы не можете этого не делать.
- Вы легко сосредотачиваетесь на деятельности и долго не устаете.
- Деньги не являются основным мотивом, вы делаете это, даже если вам не платят.
- Работа приносит вам радость; в этой деятельности важны не плоды, а сам процесс.
- Вы испытываете постоянную необходимость совершенствоваться в этой сфере.
- Вы с удовольствием делитесь знаниями и опытом с другими.
- Это то, за что вас ценят другие. Самим нам иногда сложно быть объективным, но со стороны часто видно лучше.

По мере того как изучение философии будет делать вас независимыми от стереотипов общества, а *гуна* благости – очищать сознание, истинная ваша природа будет постепенно открываться вам. Пока же мы немного поговорим о видах деятельности.

Виды деятельности

Кришна рассказывает в Бхагавад-гите о трех видах деятельности:
«**Хитросплетения деятельности очень трудны для понимания. Поэтому надо хорошо знать, что такое действие, что такое запретное действие и что такое бездействие**».

Бхагавад-гита
4.17

Действие (карма^{*}) – это деятельность, совершаемая в строгом соответствии со священными писаниями. Она вызвана материальными желаниями и потому имеет последствия, однако плоды этой *кармы* приятны и хороши. Человек, который действует таким образом, обретает благополучие и спокойствие.

Запретное действие (викарма) – это запрещенная Ведами деятельность, и плоды ее горьки. Если человек занимается такой деятельностью, он получает страдания в этой или следующих жизнях. Это путь деградации. Если такая деятельность проходит под воздействием *гуны* невежества – страдания приходят сразу. Если же под влиянием *гуны* страсти – сначала кажется, что она приносит счастье, но на самом деле счастье это иллюзорно и очень скоро оно превращается в страдание.

Пока все привычно и понятно – есть «хорошие» действия и «плохие». Хорошие принесут хорошую *карму* (материальное счастье), плохие – плохую (страдание). Но что такое «бездействие»? Мы же говорили, что душа активна по своей природе и поэтому человек не может не действовать...

Бездействие (акарма) – это деятельность, которая совершается как служение Богу и потому не влечет за собой материальных последствий, или плодов. Это самый важный вид деятельности. Именно она может привести нас к освобождению из круговорота рождений и смертей.

* Слово *карма* в данном случае употребляется в значении «благоприятная деятельность», а не в более широком смысле закона причин и следствий.

Бхагавад-гита утверждает, что последствия определяются даже не самой деятельностью, а ее мотивом. Это важно понять, поэтому давайте приведем пример. Представьте, что один человек подарил вам что-то очень дорогое, но с корыстью, ожидая чего-то в ответ. А другой – очень простой подарок, но от всего сердца. Кому вы будете больше благодарны? Этот принцип (главенство мотивации) отражен даже в уголовном кодексе, где есть понятие «неумышленное преступление». Иными словами, даже поступки, приведшие к тяжелейшим последствиям, не влекут за собой серьезного наказания, если доказано, что они были совершены «без злого умысла».

Таким образом, нужно следить за мотивами наших действий. Если мы делаем что-то для себя, руководствуясь эгоистичным желанием наслаждаться, мы естественным образом несем ответственность за это в соответствии с законами кармы. Под «ответственностью» имеются в виду и плохие плоды, и хорошие – в любом случае они привязывают нас к этому миру. Но что будет, если мы делаем не то, что хотим, а то, что велит нам Бог, трудимся ради Него и жертвуем Ему все плоды своей деятельности? Кто будет нести ответственность в этом случае?

«Подобно тому как вода не смачивает лист лотоса, грех никогда не пятнает того, кто исполняет свой долг без привязанности к плодам своего труда, жертвуя их Верховному Господу».

Бхагавад-гита
5.10

Интересную историю рассказывает Антоний Сурожский о своем постриге в монахи. К тому времени он давно просил об этом своего духовника, отца Афанасия, но тот не позволял, говоря: «Нет! Ты не готов себя отдать до конца! Вот когда ты придешь ко мне и скажешь: я пришел, делай со мной что хочешь, и я готов вот сейчас не вернуться домой и никогда не дать своим родным знать, что со мной случилось, и не заботиться об их судьбе, что с ними стало, – вот тогда мы с тобой и поговорим. До тех пор, пока ты тревожишься о своей матери или о бабушке, тебе не пришло время пострига – ты Богу не доверился, на послушание не положился».

Митрополит рассказывает, что долго боролся с собой, уцаясь тому, что Бог абсолютен и на сделки не идет. И в какой-то момент он решил, что нужно окончательно выбрать – или следует перестать ходить в церковь, перестать причащаться и вообще считать себя христианином, или же предаться Богу и целиком положиться на Его милость. Конечно, это слишком высокий уровень для того, чтобы рекомендовать кому-то действовать так же, но решимость митрополита Антония поражает и заставляет задуматься.

И вот он принял окончательное решение и пришел к отцу Афанасию: «Вот я пришел». – «Монахом становиться?» – «Да». И тут духовник неожиданно стал задавать ему самые обыденные вопросы – есть ли у него монашеские сандалии, пояс. И в конце разговора сказал: «Ну что, иди, я постригу тебя через неделю». Антоний спросил: «А что мне сейчас делать?» Он был готов услышать повеление не выходить более за пределы церкви, но отец Афанасий сказал: «Иди домой. Да, ты отказался от дома и родных и предался Богу, а теперь возвращайся туда и заботься о них, но уже как послушание». Таким образом, деятельность осталась прежней, но с изменением мотива она стала духовной.

Ведические писания объясняют, каким образом действовать, не получая кармических реакций.

«Все живое и неживое во вселенной находится во власти Господа и принадлежит Ему. Поэтому каждый должен пользоваться только тем, что ему необходимо и выделено ему как его доля, и не посягать ни на что другое, хорошо понимая, кому все принадлежит.

Придерживаясь такого образа действий, человек может надеяться прожить сотни лет, ибо такая деятельность не связывает его законами кармы. Иного пути для человека нет».

Шри Ишопанишад
1-2

«Любые обязанности следует выполнять как жертвоприношение Господу, иначе они приковывают человека к материальному миру. Поэтому выполняй свой долг ради удовлетворения Бога, и ты навсегда освободишься от материального рабства».

Бхагавад-гита
3.9

Таким образом, согласно Бхагавад-гите, высшее искусство деятельности заключается в том, чтобы видеть всё вокруг связанным с Богом и, действуя в соответствии с указаниями священных писаний, считать себя лишь инструментом, не приписывая себе заслуг, не привязываясь к получаемым плодам. Тогда, даже будучи очень богатым и успешным, человек может идти по духовному пути и становиться смиренным, благодарным и отрешенным.

Но как действовать без привязанности к результатам? Это возможно только в том случае, если мы доверяем Богу, верим, что все, что Он нам посылает, – благо. Тогда нам в принципе все равно, чем заниматься. Мы пытаемся понять Его волю и не привязываемся к результатам своей деятельности. Но это не безразличие. Наша задача – прилагать усилия. Мы должны хотеть результата, но не зависеть от него – в этом секрет «правильной» деятельности.

В одной деревне жил ткач. Он был набожным и добрым человеком. Все знали это и потому доверяли ему и любили его. Соткав ткань, он шел с ней на базар и продавал ее за гроши. Когда покупатель спрашивал у него о цене, он отвечал: «По воле Господа Рамы пряжа стоит одну рупию. Работа моя – четыре анны. По воле Рамы чистая прибыль – две анны. Таким образом, по воле Рамы цена на ткань одна рупия шесть анн». Люди так ему верили, что никогда не торговались.

После ужина ткач обычно проводил долгие часы в храме, медитируя на Раму. Однажды поздно ночью ему не спалось, поэтому он сидел у себя во дворе и молился, повторяя имя Господа Рамы. В это время мимо проходила шайка воров. Им нужен был помощник, чтобы нести награбленное. «Пойдешь с нами», – грубо велели они ткачу и, взяв за руку, потащили с собой. Подойдя

к какому-то дому, они взломали дверь, вынесли оттуда много добра и взвалили часть на бедного ткача. Тут появилась стража. Грабители бросились врассыпную, и только ткач, которому даже не пришло в голову убежать, был пойман. Ночь он провел в заключении, а на следующее утро его привели к судье.

Весть о его аресте очень быстро разнеслась по всей деревне, и люди пришли к судье, чтобы вступить за него. В один голос они сказали: «Этот человек не мог совершить никакого преступления». Судья попросил ткача рассказать, что случилось. Вот его рассказ: «Ваша честь, по воле Рамы вчера я соткал ткань. По воле Рамы я отнес ее на базар и там, по воле Рамы, продал ее. Поужинав по Его воле, я отправился в храм и просидел там до поздней ночи. По воле Рамы я думал о Нем и повторял Его святое имя. Так или иначе, по воле Рамы в эту ночь мне не спалось. Я вышел во двор, и в это время по воле Рамы какие-то люди проходили мимо. Они оказались ворами. По воле Рамы они потащили меня с собой, а потом по воле Рамы обокрали чей-то дом и по Его же воле нагрузили этим добром меня. В это время по воле Рамы к месту прибыли стражники и схватили меня с награбленным. Затем по воле Рамы меня продержали всю ночь в тюрьме, а сегодня утром по воле Рамы привели меня к вам».

*Выслушав его рассказ, судья улыбнулся и сказал:
«По воле Рамы я отпускаю тебя на свободу».*

Подведение итогов

По сути, карма-йога – это только подготовка к духовной жизни. Когда человек начинает исполнять свои предписанные обязанности и старается не зависеть от плодов – он очищается. Карма-йога не обязательно связана с религией – каждый из нас встречал людей, которые не уделяют внимания духовному развитию или даже вообще не верят в Бога, но при этом они благочестивы, у них хорошие семьи, они зарабатывают и занимаются благотворительностью, с ними приятно общаться. Если присмотреться – станет ясно, что они инстинктивно тянутся к благости и следуют законам карма-йоги.

Обычно путь *карма-йоги* рассчитан на много жизней. Правильное поведение в этой жизни формирует следующее рождение, более благоприятное, и так дальше. Но, вооружившись знанием, изложенным в Бхагавад-гите, мы можем прогрессировать гораздо быстрее. Чуть позже мы будем подробно об этом говорить, а пока давайте посмотрим, что мы можем уже сейчас делать на практике:

- Понять свои обязанности, хотя бы самые очевидные: по отношению к своей семье, работе, стране. И кстати, важно узнать, что для нас обязанностями не является, ибо нам иногда пытаются привить чувство ответственности или даже чувство вины за то, что нас на самом деле не касается.
- Развивать *гуну* благости в соответствии с теми «проводниками», о которых мы говорили. Благодаря этому станут понятнее и наши обязанности, и наша природа, а все поступки станут не механистичными, а более осознанными.
- Опирайтесь в своей жизни и в отношениях с людьми на свои таланты и способности, а не на внешние достижения, такие как статус или деньги. Это позволит строить подлинно глубокие, настоящие отношения.
- Понаблюдать за своими мотивами. Может быть, сразу поменять их и не получится, но ведь главная проблема заключается в том, что мы часто даже не осознаём истинных причин своих поступков.

ГЬЯНА-ЙОГА

Гьяна-йога – это поиск Абсолютной Истины с помощью размышлений о природе вещей. Этот путь обычно выбирают философы и мыслители, которые разочаровались в попытках найти счастье в материальном мире. Их квалификация – разочарованность. Их способ – сознательное ограничение, отрешенность, терпение, размышление над словами священных писаний. Их цель – избавление от страданий.

Во всех традициях есть люди, которые удаляются от мира, разочаровавшись в материальном счастье. Схимники, отшельники, затворники. Обычно они живут в уединении, в очень аскетичных условиях, храня целомудрие и удовлетворяя только самые насущные телесные потребности. Они учатся контролировать свой ум и сосредоточивать его на объекте познания – душе.

Причины страданий

Не думаю, что кто-то из читателей уже настолько устал от этого мира, что готов уйти в гималайские пещеры или северные монастыри, но кое-что полезное мы сможем найти и в этом пути. Давайте вспомним, что в «Йога-сутрах» называется причинами страданий:

«Пятью видами страданий, нарушающих равновесие сознания, являются: невежество и отсутствие мудрости; ложное отождествление и гордыня; привязанность к удовольствию; избегание боли; страх смерти».

Йога-сутры
2.3

Гьяна-йоги, изучая писания и оттачивая разум, учатся проникать сознанием в эти причины и постепенно избавляться от них.

Невежество и отсутствие мудрости

Мы уже говорили о том, что невежеством в «Йога-сутрах» названо непонимание своей духовной природы, неспособность отличить

вечное от временного. Имея очень сильный разум, *гьяни* словно скальпелем рассекают материю, выворачивают ее наизнанку. Они ищут вечную душу, исследуя и отделяя материю – «не то, не то».

«Каждая обусловленная душа получает материальные тела двух видов: грубое тело, состоящее из пяти грубых элементов, и тонкое, состоящее из трех тонких элементов*». Душа находится внутри этих тел. Чтобы обнаружить душу, нужно исследовать все, что ее окружает, говоря: "Это не душа, это не душа". Так человеку надлежит учиться различать материю и дух».

Шримад-Бхагаватам
7.7.23

Ложное отождествление и гордыня

Про «ложное эго» мы тоже уже немного говорили. «Йога-сутры» определяет его как «отождествление созерцателя со способностью видеть, которая является лишь средством». Исследуя механизмы своего ума, *йоги* учатся видеть во всем взаимодействие *гун* и перестают считать себя действующими.

«Введенная в заблуждение ложным эго, обусловленная душа считает себя совершающей действия, которые на самом деле совершают три гуны материальной природы».

Бхагавад-гита
3.27

Привязанность к удовольствиям

Потакая своим прихотям, мы пробуждаем желания и начинаем тяготеть ко все большим и большим удовольствиям, а в результате станем пленниками своих желаний. Чтобы избежать этого, *гьяна-йоги* живут в очень аскетичных условиях и, стремясь избавиться от

* Согласно Ведам, тонкое тело состоит из ума (*манаса*), разума (*буддхи*) и ложного эго (*аханкары*).

материальных желаний, размышляют об их последствиях, задавая себе вопросы: «Чем ты хочешь наслаждаться? Что это даст? Сколько продлится? Какова цена? Что будет потом?» Таким образом они постепенно становятся безразличными к любым радостям этого мира.

Попытки избежать страданий

Рага и *двеша* – привязанность и неприязнь – всегда идут рука об руку. Человек становится пленником своих желаний, и точно так же он может стать пленником ненависти или безразличия. Страх перед болезнями, банкротством, утратой красоты – все это источники страданий.

Знаменитый учитель *йоги* Б.К.С. Айенгар в своем комментарии на эту *сутру* пишет: «Если человек постоянно вспоминает прошлые радости, которые, накладываясь на ощущения от неисполненных желаний, еще больше терзают его, он не испытывает ничего, кроме печали и сожаления. Доходя до крайней степени страдания, он начинает ненавидеть себя, свою семью, близких, все свое окружение – и ощущает себя полностью бесполезным. Человек, обладающий способностью различать, стремится обрести знание, которое помогло бы ему найти золотую середину между счастьем и страданием и жить свободно как от наслаждения, так и от боли».

«Счастье и горе приходят и уходят, сменяя друг друга, как зима и лето. Они возникают от соприкосновения чувств с объектами восприятия, поэтому нужно научиться терпеливо переносить их, оставаясь невозмутимым».

Бхагавад-гита
2.14

Страх смерти

«Йога-сутры» называют страх смерти самой тонкой причиной страданий, избавиться от которой сложно даже мудрецам. Инстинкт самосохранения, который движет нами, проявляется в виде страха

перед любимыми переменами – будь то экономический кризис, война или просто смена привычной обстановки...

Если мы хотим лучше понять путь *гьяна-йоги*, давайте попробуем представить себе человека, который мог бы его выбрать в наше время. Наверняка он очень начитан и блестяще владеет логикой. В своей жизни он много видел и взлетов, и падений. При этом он или не смог найти настоящей любви, или нашел, но она принесла ему разочарование. Тогда этот человек решил для себя, что счастье – в неприязнанности, в отстраненном созерцании происходящего. Он победил эмоции. С помощью своего совершенного ума он научился подавлять в себе любые желания, смотря на них как бы со стороны и анализируя их с помощью логики. Возможно, окружающие считают его циничным и черствым, но при этом его спокойствие и беспристрастность вызывают уважение. Скорее всего, он живет аскетично, даже если очень богат. Его лучшие друзья – книги по философии и размышления о бренности мира.

«Видел я все дела, какие делаются под солнцем, и вот, всё суета и томление духа!»

Екклесиаст

1.14

Для многих путь отречения выглядит не слишком привлекательным, скорее даже пугающим. Кажется, что человек может пойти по нему только вынужденно, если нет других вариантов. Но в Индии до сих пор можно встретить молодых людей из богатых семей, которые поменяли все блага современной цивилизации на чашу для сбора пожертвований и посох отшельника, – они отказались от того, что мешало им сосредоточиться на поиске высшего счастья.

Аштанга-йога

Занятия *аштанга-йогой* сегодня предлагают во многих *йога*-центрах и даже фитнес-клубах. Именно поэтому хочется немного рассказать, что же это на самом деле. А вы сможете сравнить, насколько это соответствует тому, что пишут в рекламе.

Аштанга-йога, которую иногда выделяют как самостоятельный путь *йоги*, по большому счету является одним из направлений

гьяны. Эта восьмиступенчатая система (*ашта* – значит «восемь», *анга* – «часть») представляет собой инструмент для достижения мистических совершенств (*сиддх*), познания своей души (*атмы*) и поисков Бога. Для всего этого необходимо поднять человека на уровень благодати, поэтому первые два этапа – это запреты и предписания, называемые на санскрите *яма* и *нияма*.

Яма – это нормы поведения, самоограничения: нельзя применять насилие, нельзя лгать, нельзя присваивать чужое, нельзя вступать в половые отношения, нельзя накапливать лишнего.

Нияма – это религиозные правила и предписания, полное посвящение себя духовным практикам: чистота, скромность (удовлетворенность), самодисциплина, изучение духовной литературы, принятие Бога в качестве единственной цели жизни.

На следующих ступенях начиналась работа с физическим телом и потоками жизненной энергии – *асаны* и *пранаяма*.

Асана – приведение в порядок физического тела, так называемая *хатха-йога*. Это очень эффективные упражнения для поддержания тела в хорошей форме. Важно помнить, что *йога* – это не спорт и что *асаны* (йогические позы) в практике *аштанга-йоги* – не самоцель, а лишь инструмент для духовного развития. С помощью *асан* устраняются первые препятствия на пути сосредоточения – болезни, вялость, отсутствие энергии. Наше тело доставляет множество беспокойств – просто попробуйте какое-то время просидеть совсем без движения, и вы увидите, как начинает ныть тело и метаться ум, не привыкший к отсутствию движения. Сразу захочется почесаться, поменять позу, куда-то побежать, вспоминаются самые важные дела и так далее. Но серьезная медитация предполагает не просто долгое, а очень долгое сосредоточение. Поэтому *йоги* с помощью *асан* готовят тело к тому, чтобы оно не мешало достижению высшего состояния медитации – *самадхи*.

Пранаяма – дыхательные техники, которые позволяют управлять *праной*, потоками жизненной энергии в нашем теле. Дыхание очень сильно связано с сознанием – вспомните, как меняется наше дыхание, когда мы возбуждены, напуганы или, наоборот, поглощены

размышлениями. Чтобы проверить это на практике, понаблюдайте за своим дыханием в разных ситуациях и попробуйте управлять им. Скажем, когда вы сильно раздражены – попробуйте начать дышать очень спокойно и ровно, все свое внимание сконцентрировав на вдохах и выдохах. Через какое-то время вы заметите, что стали гораздо спокойнее. Это самый простой пример, но если у вас будет возможность научиться хотя бы нескольким техникам из этого раздела *аштанга-йоги* – думаю, вы оцените их действенность и пользу. Единственный совет – обучаться под руководством опытного учителя. Чем более могущественная техника используется, тем выше вероятность навредить себе, делая что-то неправильно.

На следующих уровнях начиналась непосредственно медитация – это уровни *пратьяхары*, *дхараны* и *дхьяны*.

Пратьяхара – сознательное отделение себя от привязанности к объектам чувств, восстановление ощущения своей независимости. Ограничивая контакты с объектами чувств, человек занимает позицию наблюдателя. Это похоже на черепаху, которая вбирает в панцирь конечности и таким образом защищается от опасностей.

«Необходимо избавиться от всех без исключения материальных желаний, возникающих в уме, и с помощью ума подчинить себе все чувства».

Бхагавад-гита
6.24



На самом деле мало кто в наше время поднимается даже до этого уровня, не говоря уже о последующих.

Дхарана – удержание сознания в стабильном состоянии хотя бы на небольшое время. Для этого требуется в том числе абсолютная неподвижность – ни один мускул не должен дрогнуть, и даже все внутренние процессы, такие как пищеварение, берутся под контроль.

Дхьяна – отличается от *дхараны* длительностью и глубиной. Объясняется, что *дхьяна* – это полная концентрация в течении 144 секунд. Если кому-то покажется, что это мало, значит, он не понимает, что такое настоящее сосредоточение. Человек на какое-то время забывает о себе, растворяясь в объекте медитации. На этом уровне начинают развиваться мистические способности и практикующий может видеть внутреннюю природу вещей. Эта стадия таит множество опасностей, поскольку *йоги* обретает поистине сверхчеловеческие способности и, возгордившись, может сойти с духовного пути.

В ведических писаниях приводится список мистических совершенств, которые может развить человек, идущий путем *аштанга-йоги*. Это свобода от голода, жажды и других потребностей тела, способность слышать и видеть то, что находится очень далеко, способность передвигаться со скоростью ума, способность принимать любой облик, проникать в тела других, умирать по своему желанию, знать прошлое, настоящее и будущее, терпеть жару, холод и другие проявления двойственности, противодействовать силе огня, солнца, воды, яда и так далее. Более подробно об этом написано в Шримад-Бхагаватам (11.15.4–9).

В книге Радханатха Свами «Путешествие домой» есть история об одном йоге, который обладал мистическими способностями, но при этом был человеком честным и не пытался с их помощью обрести богатства и последователей.

«На лекцию пришло несколько сотен человек. На сцене стоял Балашива Йоги. Я сел на стул слева от сцены. Балашива Йоги начал программу с того, что показал всем пустую ладонь. Затем он сжал ее и погрузился в медитацию. Когда он снова открыл ладонь, на ней, к великому удивлению толпы, лежал черный

продолговатый камень. Это был Шива-лингам – символ Господа Шивы. Камень появился у Балашивы на ладони из ниоткуда, словно вырос на ней. Все были поражены увиденным. Насколько я мог судить, это была не ловкость рук, а самое настоящее чудо. Балашива Йоги поставил Шива-лингам на сцену, а затем, произнося какие-то мантры, материализовал у себя на ладони пепел. Этот мистический пепел непрерывным потоком стал сыпаться из его ладони прямо на Шива-лингам. Не прошло и минуты, как тот оказался скрыт под горой пепла. Собравшиеся, включая меня, смотрели на это чудо как замороженные. Какой-то старик поднялся со своего места и стал прославлять Балашиву Йоги, а старуха с благоговением смотрела на него так, будто тот был Богом. Когда выступление Балашивы Йоги закончилось, все обступили его, чтобы выразить ему почтение.

Вдруг Балашива Йоги, воздев руки, громогласно обратился к присутствующим: «То, что вы сейчас видели, – это йогическая способность, именуемая прапти-сиддхи. Она кажется сверхъестественной только тем, кто не знаком с наукой йоги. Занимаясь йогой, можно научиться манипулировать грубыми физическими элементами. Для этого сначала нужно понять, как управлять тонкими элементами с помощью ума». Нахмурившись, он предупредил: «Никому не позволяйте обманывать вас. То, что я продемонстрировал сейчас, не имеет никакого отношения к духовности. Это – материальные способности, приобретенные благодаря аскезе и медитации. Я не Бог. То же самое можно сказать и о других, кто творит подобные чудеса. Я всего лишь обычный человек, обладающий некоторыми йогическими сиддхами». Он сделал движение обеими руками, подбросив горсть пепла в воздух. «Я могу создать горстку пепла, но Бог создает вселенные». Он замолчал, оглядывая своих слушателей, а затем провозгласил самое главное из всего, что хотел сказать: «Духовная практика нужна, чтобы понять, что мы не тело, не ум и не эго, а вечная душа. Духовная жизнь – это поиск Бога и божественного начала в самом себе. Только там можно обрести удовлетворение».

В результате всей практики предыдущих ступеней йог приходит к заветной цели – *самадхи*.

Самадхи – состояние блаженного осознания своей истинной природы. *Самадхи* можно определить как полное сосредоточение на объекте медитации, соединение с ним. Это мистическое состояние, которое невозможно описать привычными аналогиями.

Вот как описывает процесс *аштанга-йоги* Кришна:

«Обуздав ум и чувства, контролируя деятельность тела и сосредоточив мысленный взор в одной точке, йог должен очистить сердце от материальной скверны.

Бхагавад-гита
6.12-15

Держа корпус, шею и голову на одной линии, йог должен сосредоточить взгляд на кончике носа. Успокоив и обуздав ум, избавившись от страха и полностью отказавшись от половой жизни, он должен устремить мысленный взор на Мой образ в сердце и сделать Меня своей высшей целью.

Держа под постоянным контролем деятельность своего тела и ума, йог-мистик окончательно подчиняет ум своей власти и, прекратив материальное существование, достигает царства Бога».

К сожалению, путь *аштанга-йоги* в наше время практически закрыт, так как полное усмирение ума требует необычайно суровых аскез. Даже Арджуна, великий воин и аскет, был вынужден сказать:

«Практика йоги, которую Ты описал, кажется мне непосильной, ибо ум мой беспокоен и неустойчив. Ум непоседлив, неистов, упрям и необычайно силен, о Кришна, и, мне кажется, укротить его труднее, чем остановить ветер».

Бхагавад-гита
6.33-34

Прямых аналогов *аштанга-йоге* в других традициях практически нет, хотя различные дыхательные техники и приемы концентрации существуют, например, в суфизме и буддизме.

Подведение итогов

Кришна объясняет путь *гьяна-йоги* так:

«Те, кто смотрит на мир глазами знания, кто видит разницу между телом и душой и может найти путь, ведущий к освобождению от рабства в материальном мире, достигают высшей цели».

Бхагавад-гита
13.35

Поскольку этот путь идет через полное разочарование в материи – им не сможет следовать тот, кто еще надеется хорошо устроиться в этом мире. Вспоминается анекдот про студента, который выучил все билеты по философии, но на экзамен не пришел, потому что понял: все иллюзорно и жизнь не имеет смысла. Но, в отличие от этого студента, *йоги* находят смысл и удовлетворение в собственной духовной природе. Познавая ее, они действительно чувствуют свою вечность и неподверженность внешним обстоятельствам. И поскольку их знание о душе реализованное, то, даже когда на поверхности океана жизни бушует шторм, в глубине сердца *йога* тихо и спокойно.

В чистом виде этот путь чрезвычайно труден, и мало кто в наше время может по нему идти. Но его элементы с успехом используются искателями истины разных традиций.

БХАКТИ-ЙОГА

Итак, мы рассмотрели два пути. Их крайние проявления – полное погружение в материю (*карма*) и полный отказ от нее (*гьяна*) – в терминах диалектики можно назвать тезой и антитезой. Фактически это две противоположности, у каждой из которых есть свои очевидные плюсы и сопутствующие им минусы. Но возможен ли синтез? Существует ли путь, который вберет в себя положительные стороны *кармы* и *гьяны*, но будет свободен от присущих им недостатков? В конце концов если мы говорим о том, что есть абсолютное духовное счастье, заключенное в самой нашей природе, то должен быть и путь к нему – естественный, гармоничный, защищающий человека от крайностей. Веды утверждают, что такой путь существует, и в его основе лежит не отношение к материи (в виде погружения или отрицания), а изначально присущее каждой душе чувство любви к Богу. Этот путь называется *бхакти*.

Именно про *бхакти-йогу* Кришна скажет:

«Это знание – царь знания, самая сокровенная из тайн. Это – чистейшее знание, и, поскольку оно дает человеку живой опыт постижения природы своего "я", оно является совершенной религией. Знание это вечно, и постижение его радостно».

Бхагавад-гита

9.2

Помните, в самом начале книги мы говорили о режимах восприятия? Наверное, вы знаете, что на компьютере есть функция экономии энергии – так называемый «спящий режим». Это когда компьютер вроде и работает, но все основные процессы заморожены. Так вот, если сознательно не управлять нашим умом – он сам переходит в этот режим экономии ресурсов. Поэтому иногда приходится давать своему уму команду: «Включайся, это важно». Для этого отложите ненадолго книгу и подумайте, почему эта тема для вас интересна. Хотите ли вы действительно не просто узнать, что вы – душа, но и почувствовать это? Хотите ли вы ощущать присутствие Бога и видеть Его участие в своей жизни? Хотите ли вы научиться относиться к окружающим с любовью? Хотите избавиться от гордыни и зависти? Если да, то вас должен заинтересовать путь *бхакти-йоги*.

Бхакти означает «служение с любовью и преданностью». Преданность – это глубокая вера. А служение и любовь – вечные отношения, связывающие душу с Богом, естественное состояние живого существа. Как мы уже говорили, *бхакти* – это просто санскритское название принципа, который отражен во всех религиях мира.

«Бог есть любовь, и пребывающий в любви пребывает в Боге, и Бог в нем».

Первое послание
Иоанна, 4:16

Любовь к Богу присутствует в сердце каждого живого существа, поэтому *бхакти* – это универсальный принцип, квинтэссенция всех духовных путей. *Бхакти* – это служение Богу и всем живым существам с любовью, без эгоистичных желаний. Служение, цель которого – удовлетворить того, кому мы служим. Любить Бога и быть инструментом этой любви, проявляя сострадание ко всем живым существам. Любить и быть любимым – это то, что все ищут. И любовь уже есть в нас, надо просто ее разбудить. К сожалению, наше внимание отвлекается на разные внешние предметы, и мы забываем о великом сокровище, которое находится внутри нас.

«Заповедь новую даю вам: да любите друг друга! Как Я возлюбил вас, так и вы да любите друг друга».

Евангелие от Иоанна
13:34

«Вещи созданы для того, чтобы их использовали, люди – для того, чтобы их любили. Наша беда в том, что зачастую мы забываем об этом – любим вещи и используем людей».

РАДХАНАТХА СВАМИ

Духовный учитель в традиции вайшнавизма

Посмотрите, даже самые хорошие качества без любви теряют свой смысл:

- *Справедливость без любви становится жестокостью.*
- *Приветливость без любви становится лицемерием.*
- *Ответственность без любви становится раздражением.*
- *Богатство без любви становится жадностью.*
- *Честность без любви становится высокомерием.*
- *Правда без любви становится критицизмом.*

- *Забота без любви становится насилием.*
- *Вера без любви становится фанатизмом.*

Бхакти – это отношения, которые способны полностью удовлетворить душу и дать ей опыт духовного счастья. Когда божественная любовь просыпается в человеке, происходит удивительное таинство, перемена на самом глубоком уровне – человек перестает осознавать себя отделенным. Он ощущает себя частицей Бога, и в нем раскрываются божественные энергии вечности, знания и блаженства. Человек начинает видеть свою связь с другими живыми существами – такими же частицами единого целого. Тот, кто так мыслит, естественным образом становится смиренным и милосердным. Именно по этим качествам мы можем понять, насколько человек близок к Господу. Тот, кто твердо верит в Бога, не может быть гордым. Он видит свою полную зависимость от божественной милости и понимает, что все возможности и таланты тоже приходят от Бога. Как писал Святой Августин: «Совершенство представляет собой знание о собственном несовершенстве».

Сам испытывая духовное счастье и видя страдания других живых существ, которые еще не познали Бога, такой человек наполняется состраданием. Так же, как мы переживаем за своих близких и стараемся заботиться о них, он будет стараться служить всем, вне зависимости от обстоятельств. Это можно делать на физическом уровне – кормя бездомных или заботясь о больных, на эмоциональном – утешая и поддерживая людей, или на духовном – проповедуя и помогая другим найти и принять Бога. Главное, чтобы в основе лежала безусловная любовь и желание развить в людях сознание Бога.

«Великая радость заключена в том, чтобы посвятить себя служению другим людям».

МАТЬ ТЕРЕЗА
Католическая святая

«Люби всех, служи всем и корми всех. Служи без эгоизма и жадности. Это ключ к познанию Бога».

НИМ КАРОЛИ БАБАДЖИ
Вайшнавский святой

Немного по-другому, но о том же пишет Марина Цветаева:

Есть у меня моих икон ценней... Сокровище.

Послушай: есть другой закон... законы кроющийся.

Пред ним все клонятся клинки, все меркнут яхонты.

Закон протянутой руки... Души распахнутой.

Мы уже сказали, что *бхакти* является сутью всех монотеистических религий. К ним относятся христианство, ислам, вайшнавизм, иудаизм и другие традиции, которые признают, что Бог один и что Он личность. Любить можно только личность, поэтому учения, основанные на других предпосылках (например, представляющие Бога неким аморфным, безличным Высшим Принципом), не полностью отвечают на потребности души и не описывают истинную духовную реальность. Вайшнавский философ Бхактивинода Тхакур убедительно доказывает это в своих книгах, в частности в «Таттва-вивеке» и «Учении Шри Чайтаньи». Это слишком сложная тема для того, чтобы разбирать ее здесь, но, к счастью, большинство близких нам путей относится именно к упомянутым религиям.

Давайте посмотрим, что объединяет основные монотеистические религии:

- Признание того, что Бог – один. По определению, не может быть двух причин творения или двух независимых, соперничающих между собой Абсолютных Истин.
- В этих традициях Бог персонифицирован. Это может раскрываться по-разному – где-то дается подробное описание облика Бога, где-то сосредоточиваются на Его качествах. Но суть остается: Бог – личность.
- Человек – это душа, помещенная в материальное тело. В течениях, не признающих реинкарнацию, телу уделяется больше внимания, но в любом случае и там признают главенство души как носителя божественной искры.
- Бог милосерден, Он любит нас и ждет. Но Он не посягает на право выбирать – Он примет нас, только если мы сами протянем руку и скажем: «Я – Твой». Во всех религиях одно из имен Бога – Милостивый, Милосердный.

- Цель человека – вернуться в Царство Бога, место, которое называют раем или духовным миром. И это место находится за пределами материального мира.

Бхакти – это не путь какой-то конкретной религии, это принцип воссоединения с Богом. Как Бог находится над конфессиями, странами и языками, так же и принцип *бхакти* – божественной любви – не принадлежит никому и в то же время доступен всем.

«Земные перегородки до неба не доходят».

ФИЛАРЕТ

Митрополит Московский и Коломенский

Антоний Сурожский так отвечал на вопрос относительно тех, кто исповедует другие религии:

«Мы должны относиться очень бережно и осторожно к тем, которые не христиане или не верят в Бога Ветхого и Нового Завета. Бога никто выдумать не может. Можно, пережив нечто, называть это различными именами. Чтобы о Боге говорить, надо хотя бы коснуться края Его ризы. И мы очень легко, слишком легко, мне кажется, говорим, что Бог как бы является нашей собственностью, что мы хранители веры и что у других вообще ничего нет.

Мне вспоминается в этом отношении разговор, который в тридцатые годы у меня был с Владимиром Николаевичем Лосским. Он тогда был очень отрицательно настроен против восточных религий. Мы это долго обсуждали, и он твердо мне сказал: "Нет, в них истины нет!" Я пришел домой, взял книгу Упанишад, выписал восемь цитат, вернулся к нему и говорю: "Владимир Николаевич, я, читая святых отцов, всегда делаю выписки и пишу имя того, кому принадлежит данное изречение, а вот тут у меня восемь изречений без авторов. Можете ли вы 'по звуку' их узнать?" Он взял мои восемь цитат из Упанишад, взглянул и в течение двух минут назвал имена восьми отцов Православной церкви. Тогда я ему сказал, откуда это взято... Это послужило какому-то началу пересмотра им этого вопроса».

В Приложении 3 собраны несколько молитв, которые очень вдохновляют меня. Их произносили святые разных традиций, но во всех

вы почувствуете одну и ту же огромную любовь к Богу и людям, смирение и сострадание, желание служить – все то, что составляет путь духовной любви, *бхакти-йоги*.

Рекомендованный метод

В ведических писаниях объясняется, что для каждой эпохи рекомендован свой метод духовного совершенствования. Давайте для начала посмотрим, что говорится о времени, в котором мы живем.

Этот век называется *Кали-юга*; его также называют «железный век» или «век машин» (*янтра-юга*). Согласно ведической концепции времени существует четыре *юги* – четыре космических периода, циклически сменяющих друг друга.

Первый называется Сатья-юга – век истины и совершенной нравственности. Царствует благодать, и практически нет страсти и невежества. В этот век живут великие мудрецы, жизнь которых проходит в медитации на Верховного Господа. Нет насилия и войн, нет вражды, нет зависти и лицемерия. Говорится, что в это время проявлены все четыре столпа духовности – Правдивость, Сострадание, Чистота и Аскетизм.

Следующий период называется Трета-юга. В этот век увеличивается влияние *гуны* страсти, и людей начинают интересовать чувственные удовольствия – так уходит аскетизм. Но чистота, сострадание и правдивость остаются, поэтому методом духовного совершенствования в этот век является проведение ведических церемоний, которые называются *ягья* (жертвоприношение). Это очень сложные обряды, во время которых читаются *мантры*, обращенные к Богу или *дэвам*^{*}, личностям, управляющим силами природы.

* Слово *дэвы* иногда переводят как «полубоги» или даже «боги» – из-за этого некоторые думают, что богов в индуизме много. На самом деле *дэвы* – это своеобразные «министры» в правительстве Всевышнего. Это живые существа, наделенные различными полномочиями; они отвечают за природные явления и различные аспекты человеческой жизни.

В третий период, который называется Двапара-юга, влияние страсти возрастает, появляется невежество и уходит еще одна основа религии – чистота. Рекомендованным методом духовного совершенствования становится храмовое поклонение Богу.

Наш век, начавшийся около 5000 лет назад – Кали-юга, – наиболее неблагоприятный: влияние невежества и страсти очень велико, из четырех основ благочестия остается только правдивость (и то, как вы видите, далеко не везде). Люди не могут быть аскетичными и долгие годы медитировать в уединении, у них практически не осталось нравственной чистоты, и даже милосердие уходит.

«В век Кали даже самые искушенные знатоки Вед не способны правильно совершать аскезу, медитировать, поклоняться Божествам и проводить жертвоприношения».

Брахма-вайварта-пурана

Шримад-Бхагаватам (1.1.10) утверждает: **«Жизнь людей в этот железный век Кали коротка. Они вздорны, ленивы, введены в заблуждение, неудачливы и к тому же пребывают в постоянной тревоге».** Читать это, может быть, немного обидно, но, если внимательно проанализировать каждое слово, окажется, что так оно и есть.

Что же делать? Ответ дается в ведических писаниях, в частности в Бхагавад-гите и Шримад-Бхагаватам. Эти священные книги записаны на заре эпохи Кали и предназначены для нас с вами. В них говорится, что служение Богу с любовью и преданностью (*бхакти*) является и высшей целью жизни, и одновременно методом ее достижения.

«Постичь Меня, Верховную Личность Бога, таким, какой Я есть, можно только с помощью преданного служения (бхакти-йоги). И когда благодаря преданному служению все сознание человека сосредоточивается на Мне, он вступает в царство Бога».

Бхагавад-гита
18.55

«Высшим занятием (дхармой) для всех людей является такое занятие, с помощью которого они могут прийти к любовному

Шримад-Бхагаватам
1.2.6

преданному служению трансцендентному Господу. Чтобы полностью удовлетворить душу, такое преданное служение должно быть бескорыстным и непрерывным».

Хорошая новость заключается в том, что поскольку былой квалификации у людей нет, то и требования к ним не такие высокие. Это является благословением века Кали. Нам нужно только поверить и захотеть. Или хотя бы захотеть поверить. Только помните, что даже «захотеть» должно выражаться хоть в каких-то действиях.

В Ведах есть история о воробьихе, которая отложила яйца на берегу океана. К несчастью, океан смыл их приливной волной. Воробьиха поклялась: «Океан! Если ты не отдашь мне яйца, я тебя иссушу!» Океан лишь засмеялся в ответ. Тогда воробьиха стала капля за каплей переносить воду из океана в отдаленное место, используя для этого свой крошечный клюв. Думаете, она представляла собой угрозу для океана? Конечно, нет! Несмотря на это воробьиха была исполнена решимости, и эта решимость привлекла могущественного Гаруду, гигантскую птицу, на которой путешествует Господь Вишну. Гаруда приказал океану вернуть воробьихе ее потомство, и океан вынужден был повиноваться.

В данный момент яйцо нашего осознания Бога – смирение, преданность и любовь к Богу – похоронено на самом дне плохих качеств и духовной апатии. И как у матери-воробьихи, у нас нет никакой надежды избавиться от них. Но если с такой же решимостью, которую проявила эта маленькая птичка, мы скажем: «Я сделаю это несмотря ни на что», – тогда Бог возьмет эту задачу на Себя. Он спасет наши души из океана невежества, гордости, эгоизма и лени.

Путь справедливости и путь милости

В жизни мы очень часто ратуем за честность и справедливость. Мы хотим, чтобы все поступали правильно, а если кто-то сделал

что-то не так – он должен получить по заслугам. Мы даже готовы предъявлять к себе такие же требования – чтобы все было по справедливости.

Это, конечно же, хорошо. Но готовы ли мы получить то, чего на самом деле заслуживаем? Представьте, что вам предоставили шанс сказать что-то Богу напрямую, о чем-то Его попросить. Красивый зал, волшебная музыка, над вами небесное сияние, в котором, как вы знаете, находится Господь... Пожалуйста, попробуйте это представить. Вам дается шанс, о котором многие мечтали, – обратиться к Богу с любой просьбой... Неужели в этот момент вы воскликнете: «Господи, я требую справедливости! Воздай мне по делам моим!» Думается, скорее, каждый из нас в такой момент упадет на колени и станет просить о прощении грехов, о милосердии.

Есть два пути – путь справедливости и путь милости. *Карма* и *гьяна* в чистом виде относятся к первому пути – каждый шаг вверх на них заслужен, и совершенство достигается долгими годами (а то и жизнями) сосредоточенной практики. И конечная цель, которой можно достичь, – это райские планеты (*карма*) и *мокша*, освобождение от страданий (*гьяна*).

Но *бхакти* – это милость. Путь, идя по которому мы стараемся делать все возможное, но полагаемся в конечном итоге не на свои силы, а на любовь Бога. И тот, кто практикует *бхакти-йогу*, развивает божественную любовь, *прему*, и достигает царства Бога, где душа получает возможность личного общения со Всевышним.

Высоко в Гималайских горах есть храм. Чтобы попасть в него, нужно преодолеть множество испытаний. Туда не ездят автобусы, а от ближайшей точки, куда можно доехать на джипе, надо еще несколько дней подниматься по узким горным тропам. В самом храме, чтобы дойти до алтарной комнаты, нужно пройти через несколько помещений с огромными тяжелыми дверями, которые всегда закрыты, и открыть их не так-то просто. Когда же паломник преодолевает все эти препятствия – он оказывается перед алтарем. Но дверь алтаря закрыта и на ней нет никаких ручек. Она открывается только изнутри. То, что человек прошел через все испытания, пробрался

по опасным горным тропам, открыл тяжелые двери – всё это необходимо, но не достаточно для того, чтобы увидеть Бога. Последняя дверь открывается только изнутри. Бога нельзя завоевать. Понимая это, человек садится и начинает молиться в надежде на то, что Бог захочет открыться ему.

Как мы уже говорили, естественные отношения, связывающие душу и Бога, – это любовь и служение. Взаимная любовь и служение. И хотя мы, обитатели материального мира, обусловленные «ложным эго» и гунами материальной природы, забываем об этом, Бог, который не подвержен иллюзии, всегда помнит, ждет нас и служит нам.

Притча о блудном сыне, рассказанная в Евангелии от Луки (15:11–32), дает очень яркий пример отношений Бога с человеком. В этой истории можно найти очень многое, но я хотел бы обратить внимание на главное – отношение Отца к сыну. Митрополит Антоний Сурожский в своем размышлении удивительно говорит об этом. Он обращает наше внимание на то, что сын начал с требования: «Отче! Дай следующую мне часть имения». Подумайте, сын и так мог пользоваться всем, что есть в доме у отца, но при одном условии – признавая Его главенство. Сын же говорит: «Отец, дай мне сейчас то, что мне не принадлежит, но что все равно достанется мне после твоей смерти. Я хочу жить своей жизнью, а ты стоишь на моем пути. Умри! Ты для меня больше не существуешь. Я уже взрослый, мне не нужен отец. Мне нужна свобода и все плоды твоей жизни и трудов. Умри и дай мне жить!»

Получив все богатство, которым одарила его «смерть» Отца, младший сын покидает надоевшую ему безопасность родительского крова и с легким сердцем устремляется в края, где ничто не будет стеснять его свободы. Отделавшись от отцовской опеки и всех моральных ограничений, он теперь может безраздельно отдаться удовольствиям.

Что происходит дальше? Вот он окружен друзьями, которые пьют и веселятся, привлеченные, правда, не им, а его деньгами. Но через какое-то время богатство иссякает, и сын становится нищим. Женщины, которые совсем недавно были так нежны, уходят от него, и так называемые друзья тоже куда-то исчезают. Он скитается, готовый братья за самую грязную работу, но даже ее не может найти.

И тогда сын раскаивается и решает смиренно обратиться к Отцу с просьбой взять его в слуги: «Отче! Я согрешил против неба и пред тобою и уже недостойн называться сыном твоим. Прими меня в число наемников твоих». Это как раз и есть смиренное признание своего истинного положения и просьба о возможности хоть как-то служить. Это важный этап, но это еще не любовь.

Какова реакция Отца? Едва увидев раскаявшегося сына, Отец выбежал навстречу и обнял его. Он приказал принести ему те одежды, которые сын оставил когда-то и которые Отец бережно хранил все эти годы. Он приказал принести ему перстень, который в то время использовался как подпись, – так Отец показал, что безусловно доверяет сыну все свое богатство – без каких-либо условий, без «испытательного срока». Кришна тоже говорит: «Просто предайся Мне. Я избавлю тебя от всех последствий твоих грехов. Не бойся ничего».

Но здесь появляется старший сын, который всю жизнь служил Отцу, но служил в настроении исполнения долга. И когда он увидел, как Отец отнесся к вернувшемуся блудному сыну, он оскорбился. Он не понимал, что такое любовь, ибо жил только исполнением обязанностей. И Отец объяснил, что праздник в честь того, что блудный сын вернулся в отчий дом: «Был мертв и ожил, пропал и нашелся».

Митрополит Антоний пишет: «Мы тоже можем возвратиться к нашему изначальному Отцу. Мы можем возвратиться со смирением и доверчивой надеждой, потому что Он – наш вечный благодетель. Он хочет нашего спасения. Он просит только одного: «Сын Мой, отдай сердце твое Мне, все остальное Я сам приложу».

Это и есть *бхакти-йога*. Отношения любви, связывающие душу и Бога. Кришна объясняет, что человеку достаточно показать свое желание – и Господь Сам придет ему на помощь:

«Тех, кто постоянно служит Мне с любовью и преданностью, Я наделяю разумом, который помогает им прийти ко Мне. Желая оказать им особую милость, Я, находящийся в их сердцах, рассеиваю царящую там тьму неведения светочем знания».

Бхагавад-гита
10.10-11

Пожалуйста, прочтите письмо-молитву Бхактиведанты Свами Прабхупады, великого учителя *бхакти-йоги*, который, следуя наставлению своего духовного учителя, принес эту науку в страны Запада. Письмо было написано на борту грузового судна «Джаладута». Шрила Прабхупада – одинокий старик, у которого при себе только несколько чемоданов с книгами и около семи долларов, который не имеет в Америке никаких связей, но зато исполнен огромной веры в Господа и сострадания ко всем живым существам, – он плывет в незнакомую страну, чтобы открыть людям сокровище *бхакти*.

«Мой дорогой Господь Кришна, Ты необыкновенно добр к этой ничемной душе, но я не знаю, зачем Ты привел меня сюда. Теперь можешь делать со мной все, что пожелаешь.

Я догадываюсь, однако, что здесь у Тебя есть какое-то дело, иначе зачем бы Ты привел меня в это место?

Так или иначе, о Господь, Ты привел меня сюда, чтобы я рассказал о Тебе этим людям. И теперь, мой Господь, только от Тебя зависит, чем закончится эта попытка – успехом или неудачей. На всё Твоя воля.

О духовный учитель всех миров! Я могу только повторять Твои слова. Сделай же, если Ты того желаешь, так, чтобы люди поняли меня. Только по Твоей беспричинной милости слова мои обретут чистоту. Я уверен, что, проникнув в сердца людей, это духовное послание наполнит их радостью и избавит их от всех страданий.

О Господь, я – марионетка в Твоих руках. И раз уж Ты привел меня сюда танцевать, так заставь, заставь меня танцевать, о Господь, заставь же меня танцевать, как Ты того хочешь.

У меня нет ни преданности, ни знаний, но я твердо верю в святое имя Кришны. Меня назвали Бхактиведантой, знающим Веды, и теперь, если будет на то Твоя воля, Ты можешь раскрыть истинный смысл этого имени.

*Самый злополучный и ничтожный нищий,
А. Ч. Бхактиведанта Свами,
на борту корабля "Джаладута",
пирс Содружества,
Бостон, штат Массачусетс, США.
18 сентября 1965 г.»*

Бхактиведанта Свами Прабхупада вложил свою веру и любовь в комментарий к Бхагавад-гите, который назвал «Бхагавад-гита как она есть». Сейчас эта книга переведена более чем на восемьдесят языков, она стала главной настольной книгой для миллионов людей по всему свету. Храмы основанного им Международного общества сознания Кришны есть практически во всех крупных городах мира. Но началось все с любви, преданности и желания сделать что-то для Бога.

Любовь и служение

Как мы уже сказали, любовь означает служение. В этом мире каждый кого-то любит и потому служит. Мы не можем от этого отказаться, а можем только выбрать объект любви и служения. Кто-то служит своему телу, услаждая его, украшая или делая пластические операции. Кто-то – своему уму, придумывая разные способы развлечений. Кто-то – своей семье, друзьям, стране. Бывают и совсем странные формы служения: некоторые заводят собаку или кошку и служат им, некоторые служат своему дому, огороду или даже персонажу компьютерной игры – переживают за него, тратят на него время и деньги.

Можете ли вы привести пример человека, который никому не служит? Пожалуйста, подумайте, попытайтесь вспомнить...

Проблема в том, что выбираемые человеком объекты служения не вечны. Более того, часто оказывается, что они не отвечают нам взаимностью, начинают игнорировать нас или эксплуатировать. От этого мы страдаем. Бхагавад-гита утверждает, что служить надо тому, кто вечен и неизменен, тому, кто является нашим вечным благожелателем – нашему любящему Отцу. И тогда, смотря на свою семью, друзей, родителей и страну через призму любви к Богу, мы сможем служить им совсем по-другому.

«Всё превосмогающая любовь, которая не ищет себе никаких наград, – это любовь Господня, живущая в сердце человека. Когда вы поднимаетесь до любви на таком уровне, вы любите всех людей не потому, что они вам нравятся, не потому,

что чувствуете тяготение к их образу жизни, нет, – вы любите их потому, что их любит Бог».

МАРТИН ЛЮТЕР КИНГ
Баптистский проповедник

Но что значит служить Богу? Понятно, как можно что-то сделать для других людей – накормить, поговорить, построить дом или даже просто помочь деньгами. Но что нужно Богу, у которого по определению есть всё?

На эту тему есть хороший анекдот. Однажды ученые будущего пришли к Богу и сказали: «Ну всё, дорогой Господь, ты нам больше не нужен – мы всё научились делать сами, никакими чудесами нас уже не удивишь». Господь сказал: «Неужели всё? А человека из глины сделать можете?» Ученые радостно закивали и повели Бога в специальную лабораторию, в которой стояла огромная, усыпанная лампочками машина, а перед ней – куча глины и лопата. Главный ученый торжественно включил машину и собирался было бросить глину в специальное отверстие, но Господь остановил его: «Нет, это не совсем правильно. Пожалуйста, воспользуйтесь своей глиной».

Когда мы ставим восковую свечку, которую сделали не мы, в храме, который тоже не мы строили, на планете, которую мы не создавали, – немного странно говорить: «Вот, это Тебе от меня». Но тем не менее Бог принимает наше подношение, если... Если что? Как вы думаете?

Кришна объясняет это в девятой главе Бхагавад-гиты:

«Если человек с любовью и преданностью поднесет Мне листок, цветок, плод или немного воды, Я непременно приму его подношение».

Бхагавад-гита
9.26

Прежде чем обсуждать, давайте прочитаем дальше:

«Чем бы ты ни занимался, что бы ты ни ел, какие бы ни приносил дары, что бы ни отдавал и какую бы тапасью ни совершал, делай это как подношение Мне».

Бхагавад-гита
9.27

Сравним эти стихи. В первом Бог просит только «листок, цветок, плод или немного воды», во втором – «всё, чем бы ты ни занимался, что бы ни ел, какие бы дары ни приносил»... То есть фактически – «всё, что угодно» и «всё, что есть». При этом в первом стихе Господь говорит, что примет подношение, а во втором – ничего не обещает. Что же еще отличает эти стихи? Не спешите прочесть ответ, попробуйте найти его сами.

В первом есть слова «с любовью и преданностью». В этом заключается весь секрет. На самом деле Богу ничего не нужно от нас, кроме любви. Эта любовь – высшее проявление свободы воли, доступное нам.

«Все учение и вся жизнь Кришны есть только любовь. Кришна не принимает ничего, кроме любви, действует только любовью, дышит только ею и говорит только ею».

ЛЕВ НИКОЛАЕВИЧ ТОЛСТОЙ
Русский писатель и философ

Простой пример. Представьте, что папа положил под елочку на Новый год коробку конфет для своего маленького сына. А сын, обнаружив подарок от Деда Мороза, сначала бежит к отцу, предлагая ему первую конфету. Как вы думаете, что почувствует отец? Конечно, он будет счастлив! Да, он сам купил эти конфеты и мог взять себе сколько угодно. Но эта конфетка, проявление любви, – самое ценное, что есть в этом мире.

Если же у нас пока нет любви и преданности, Господь советует всё то, чем мы занимаемся, делать как служение Ему. И пусть сначала это будет искусственно, пусть даже не очень искренне, но, имея правильный мотив, в ходе деятельности мы будем очищаться. В этом смысле очень важно понимать, что пути *кармы* и *гьяны* не противоречат пути *бхакти*, а наоборот, могут помочь.

Карма-йога – это наука о правильной деятельности. Нам очень важно определить свое реальное положение и понять, в чем заключаются наши обязанности. Поняв это, мы должны стараться выполнять их совершенным образом, не завися от плодов, а делая всё как подношение Богу. Так мы будем очищаться и постепенно развивать с Ним отношения.

Гьяна-йога. Без философской базы, без ответов на основные вопросы мы не сможем совершенствоваться, так как нас постоянно будут грызть сомнения. Хорошее знание философии необходимо для того, чтобы отвечать на вопросы и развивать решительность – основную квалификацию ученика. Да и понимание того, что хорошо устроиться в этом мире не получится, тоже очень важно.

Знакомство с Богом

Возможно, кому-то хватит и того, что мы обсудили в предыдущих частях книги – потребности души, наука о *карме* и реинкарнации, *гуны* материальной природы. Разобравшись с этими темами и применяя полученные знания, можно ощутимо улучшить свою жизнь. Правильное питание, режим дня, понимание законов высшей справедливости – все это очень практично и понятно, но зачем нужно знать, кто такой Бог?

Причин множество, и мне было бы очень интересно узнать, какую могли бы назвать вы, но я напишу всего одну, самую простую: любопытство. Давайте представим, что у вас появился сосед, которого вы еще не видели, но который постоянно заботится о вас. Приносит продукты, а когда вы болеете – присылает доктора, оставляет под дверью цветы и так далее. Неужели вам не захочется узнать – кто это такой? Какой он из себя, как его зовут, чем занимается на досуге?..

Поэтому мы все же пойдем дальше и попробуем «познакомиться» с Богом. Поскольку раньше такого опыта у нас не было – применим проверенные приемы. Что мы делаем, когда нас интересует какой-то человек, о котором мы слышали, но которого еще не встречали? Давайте представим. Пусть это будет кто-то знаменитый – например, киноактер. Я понимаю, что не всем это близко, но в качестве эксперимента допустим, что мы действительно восхищены этим человеком. Какой у нас будет план?

- Смотреть все фильмы с его участием, собирать статьи из журналов и газет, составляя подробную биографию кумира.
- Коллекционировать вещи, связанные с этим человеком, возможно – подражать каким-то его привычкам.

- Общаться с теми, кто также интересуется этим актером, встречаться с ними, показывая свою коллекцию фотографий или узнавая от них что-то новое.
- Всеми правдами и неправдами пытаться с ним встретиться. И если мы будем настойчивы, если мы действительно влюблены – нам это удастся!

Все очень просто. Так почему бы не перенести этот план на встречу с Богом? Стоп. Все это можно делать, если мы действительно влюбились. Но что делать, если мы не любим Бога? То есть мы хорошо к Нему относимся, мы даже готовы теоретически признать, что было бы неплохо Его полюбить, но, положив руку на сердце, чего нет – того нет. Сердцу, как говорится, не прикажешь. Знакомая ситуация?

Положение тупиковое, если не принимать во внимание одну вещь – знание о том, что мы души и что наши отношения с Богом, эту изначальную любовь, невозможно отнять – она не была когда-то создана, она существовала всегда и будет существовать вечно. Просто в какой-то момент мы забыли о ней. Давайте снова опустимся на уровень материальных аналогий. Что происходит, когда человек теряет память и перестает узнавать родных? Доктор просит их приходить и рассказывать о каких-то подробностях прошлой жизни – о ярких событиях, общих знакомых. И постепенно у больного начинают всплывать какие-то воспоминания. Сначала просто на уровне эмоций – «да, да, это что-то родное». Потом появляются картинки, вспоминаются отдельные эпизоды. И постепенно память полностью восстанавливается. Примерно так же мы можем вспомнить о своих отношениях с Богом. Надо просто больше о Нем узнать. Мы уже говорили о «проводниках гун» – о правильных книгах, общении, медитации, музыке и так далее. Это как раз методы, с помощью которых мы можем напомнить себе о своей духовной природе.

Ведические писания объясняют, что предмет раскрывается перед нами в следующей последовательности: «*нама – руна – гуна – лила*», то есть «имя – форма – качества – деятельность». Давайте возьмем для примера какой-нибудь цветок. Пока мы не видим его, есть только название – скажем, «роза». Подходя ближе, мы видим прекрасную форму. Наклоняясь, мы вдыхаем аромат. И потом, наблюдая за ним на протяжении какого-то времени, мы можем увидеть, как этот

цветок живет — как он распускается, как растет, как реагирует на погоду и так далее.

Имя

Сначала нужно узнать, как зовут Бога. Конечно, у Него множество имен, которые отражают Его бесконечные качества и достоинства*.

«Господи! Имя Тебе Любовь: не отвергни меня, заблуждающегося человека! Имя Тебе – Сила: подкрепи меня изнемогающего и падающего! Имя Тебе – Свет: просвети мою душу, омраченную житейскими страстями! Имя Тебе – Мир: умири мятущуюся душу мою! Имя Тебе – Милость: не переставай миловать меня».

ИОАНН КРОНШТАДТСКИЙ
Христианский святой

По именам, которыми называют Бога, можно понять не только какой Он, но и какие отношения люди хотят с Ним построить. Попробуйте сами поразмышлять: Защитник, Всемогущий, Судья, Отец, Господин, Милосердный, Всерадующий... Это все разные настроения, разные желания.

В Северной Индии жил великий мудрец Локасаранга Махамуни.

И однажды к нему пришел путешественник с Юга. Махамуни спросил: «Сын мой, расскажи о том, как почитают Бога в твоих краях». Путешественник ответил «Ученые в наших краях читают священную книгу "Тирувайможи"».

Махамуни попросил: «Прочти мне что-нибудь из нее».

Путешественник извинился и сказал, что почти ничего не помнит оттуда, кроме одного — что Бога в этой книге называют Аравамуде, «Источником бесконечной сладости».

Махамуни подпрыгнул: «Что?! Они называют Бога таким прекрасным именем? Не Ишвара (Повелитель), не Вишну (Всепроникающий), а Аравамуде?»

* Во многих индийских храмах, например, каждый день читают знаменитую молитву «Вишну-сахасранама стотра» — «Тысяча имен Вишну».

*Он немедленно собрал свои пожитки и отправился
в ту благословенную землю, где к Богу обращаются
как к источнику бесконечной сладости.*

Учителя *бхакти* объясняют, что служить Богу людей побуждают разные причины: страх, желание что-то получить взамен, долг и привязанность. Из этих мотивов привязанность является высшим. И основное имя Бога, которое используется в Бхагавад-гите, – это Кришна, что значит «Всепривлекающий».

Форма

Вслед за именем нам открывается образ Бога. Многие религии обходят этот вопрос, утверждая, что Бог непознаваем и что любая попытка описания есть кощунство, ибо тем самым мы якобы принижаем, ограничиваем Его. В иудаизме на изображение Бога существует строжайший запрет. В христианстве все иконографические изображения Бога-Отца – не более, чем символика, поэтому говорится или о телесном облике Бога воплотившегося – Сына, или о внешних образах тех видений, через которые Бог говорил с людьми. Иногда Бога представляют как источник ослепительного света или небесный голос.

**«Я не осмеливаюсь помыслить поднять глаза, чтобы узреть
Твой лучезарный образ. Я сижу спокойно у озера своего сердца,
созерцая в нем Твое отражение».**

ХАЗРАТ ИНАЙАТ ХАН
Суфийский мистик и музыкант

В индуизме же подробно говорится о различных воплощениях Бога в этом мире – Раме, Кришне, Нрисимхе. Ведические мудрецы, понимая, что людям очень сложно полюбить что-то абстрактное, бесформенное, оставили удивительно красивые, поэтические описания облика Бога. Их можно найти, например, в Шримад-Бхагаватам и Брахма-самхите.

На самом деле мы привязаны к образам, и форма для нас очень важна, поэтому все традиции так или иначе дают возможность медитировать на нее. В христианстве очень много икон, изображающих

Иисуса Христа. В исламе люди медитируют на красивые каллиграфические изображения имени Бога.

Конечно, увидеть Бога во всей великолепии нашими материальными глазами невозможно, но, надеясь на Его милость, Арджуна попросил Кришну показать «вселенскую форму», и Господь ответил:

«Хорошо. Но поскольку ты не сможешь узреть Меня своими нынешними глазами, Я наделю тебя божественным зрением». | Бхагавад-гита
11.8

Качества

Бог – личность, и, как у всякой личности, у Него тоже есть свои качества. Этот факт нашел отражение даже в разговорных формах, таких как «Боже милостивый» или «Боже праведный». На уровне подсознания человек понимает, что Бог – это не какая-то пустота, не просто некий закон или математическая формула. У Бога должен быть характер, должны быть определенные качества. Поскольку Господь бесконечен, качества его тоже бесконечны и многообразны. Но чтобы помочь нам хоть как-то сосредоточиться на Боге, священные писания акцентируют внимание на некоторых из них – обычно через имена Бога (обратите внимание, что почти все имена, которыми называют Бога в разных традициях, – это определенные качества: Всемогущий, Милосердный, Бессмертный, Вездесущий) и через Его деяния.

Деяния

Фактически все священные писания человечества – это описание деяний Господа и Его посланников. Говорить о важности изучения этих текстов, на мой взгляд, излишне – это и так понятно.

«Сердца упокаиваются воспоминаниями Бога». | Коран
13:28

Поскольку в этой книге мы в первую очередь опираемся на книги ведической традиции, мне хотелось бы указать на одну интересную особенность. Деяния Господа в этом мире на санскрите называются

словом *лила* – «игра». Это немного необычно, поэтому давайте разберемся, с чем это связано.

Кришна объясняет причину Своего прихода в этот мир:

«Я прихожу из века в век, чтобы освободить праведников и уничтожить злодеев, а также восстановить устои религии».		Бхагавад-гита 4.7
--	--	----------------------

На самом деле Богу вовсе не обязательно для этого приходить самому. Ему достаточно просто захотеть – и все исполнится: злодеям немедленно станет плохо, а праведникам хорошо. Но, как мы помним, Господь – личность, и для Него важны отношения. Поэтому Он приходит ради тех, кто молится о встрече с Ним.

В начале 30-х годов XX века в Индию на поиски смысла жизни приехали несколько друзей из Германии. Они начали обходить один храм за другим, пытаясь разобраться в огромном количестве направлений индуизма. И вот, после долгих поисков, один из этих искателей, Е.Г. Шульц, пришел к учителю бхакти-йоги Бхактисиддханте Сарасвати Тхакуру и сказал, что, тщательно изучив все божества индийского пантеона, он пришел к выводу, что Верховным Господом является Кришна. Бхактисиддханта Сарасвати с удивлением спросил, как же он это выяснил. Доктор Шульц ответил: «Мы заходили в разные храмы и рассматривали изображения божеств. И видели, что все чем-то заняты, все служат чему-то высшему. Шива медитирует на кого-то, Ганеша пишет о ком-то книгу. И только Кришна играет с друзьями или просто стоит с флейтой и блаженно улыбается. Я понял, что только Верховный Господь может ничего не делать, а просто наслаждаться».

Ведические писания утверждают, что описания удивительных игр, которые являет Господь, не могут надоесть, потому что они воспринимаются на уровне души. В Индии есть целые телеканалы, которые показывают исключительно лекции по священным писаниям, фильмы и спектакли по ним. И аудитория этих каналов огромна, хотя, казалось бы, любой житель Индии с детства наизусть знает сюжет «Рамаяны» и «Махабхараты». Однако рассказы об играх Господа не надоедают.

Арджуна говорит в Бхагавад-гите:
**«Я никогда не устану слушать о Тебе, ибо
 чем больше я слушаю, тем сильнее жажду
 насладиться нектаром Твоих слов».**

Бхагавад-гита
 10.18

Медитация на Имя

Как мы уже сказали, познание Бога начинается с Его имени, в котором, словно в семечке дерева, сокрыты и форма, и качества, и деяния. На самом деле во всех традициях именам Господа уделяется особенное значение, и вокруг них очень много мистики и тайн.

Иудаизм

Многочисленные имена Бога в иудаизме описывают качества Бога и виды отношений человека с Богом. Например, вот тринадцать имен, которые иудеи читают в десять дней покаяния перед Йом Кипуром, «Днем искупления» (именно в это время Бог решает судьбу человека на следующий год): Единый, Вечный, Жалостливый, Милосердный, Долготерпеливый, Бестелесный, Неизменный, Всемогущий, Всеведущий, Мудрый, Справедливый, Святой, Всеблагой. Медитируя на эти качества Господа, верующие просят Его о прощении грехов.

**«Крепкая башня — имя Господа: в нее
 бежит праведник, и защищен».**

Мишлей
 18:10

Но главным именем Бога в иудаизме является *тетраграмматон** – имя, которое указывает на Всевышнего в Его личностном аспекте. Из употребления в Торе этого имени видно, что это собственное имя Всевышнего. В европейской традиции оно переводится как «Сущий», чем подчеркивается вечное и непрерывное бытие Бога.

* Тетраграмматон состоит из четырех букв: YHWH. В иврите использовались только согласные буквы, поэтому неизвестно точно, как оно произносилось в древности. В быту вместо него произносят «Адонай» (Господь) или «Ха-Шем» (Имя). Наибольшее распространение в христианской среде получил вариант «Иегова», в то время как специалисты считают более вероятным произношение «Яхве».

«Все народы, которые сотворил Ты, придут и поклонятся пред Тобой, Господи, и прославят имя Твое».

Тегилим
86:9

Интересно, что иудеи избегают написания слова «Бог», заменяя его на «Б-г». Это связано с тем, что и в печатном виде имя Бога обладает святостью, поэтому если бумагу, на которой оно написано, испортят, – это будет оскорблением. Религиозная литература и даже календари с указанием праздников никогда не выбрасываются, а проходят специальный обряд захоронения.

В Иудейской пустыне, на берегу Мертвого моря, есть специально место, где в глубоких шахтах хоронят... записки, которые люди оставляют между камней Стены Плача. Этих записок слишком много, чтобы оставлять их между камней, но в них люди обращаются с просьбами к Всевышнему. Следовательно, они слишком святы, чтобы быть просто уничтоженными.

Ислам

В исламе известны 99 прекрасных имен Аллаха, повторение которых является важной практикой для всех мусульман.

«И поминай имя Господа твоего утром, и вечером, и ночью; поклоняйся Ему и восхваляй Его долгой ночью!»

Коран
76:25-26

Также хадисы свидетельствуют, что некоторые имена Аллах не открыл людям, но «сохранил у Себя в знании сокровенного». Объясняется, что имена, которые Всевышний Аллах сокрыл, люди не способны ни исчислить, ни познать*.

«Как трение о землю очищает железо от ржавчины, так и повторение Имен Аллаха очищает наши сердца от всего плохого».

ПРОРОК МУХАММЕД

* См. в книге Шейх Мухаммад Ибн Салих аль-'Усаймина «Идеальные правила, относящиеся к прекрасным именам и качествам Аллаха».

Основой духовной практики суфиев является зикр – многократное молитвенное повторение имен Аллаха. Выдающийся египетский суфий Ибн Аталлах Искандари определяет зикр как «очищение от небрежения и забывчивости посредством постоянного присутствия сердца рядом с Богом». Это многоуровневый процесс, в который вовлечены все человеческие способности как на внешнем уровне (правильная поза, четкое произнесение слов), так и на более глубоких уровнях – ума, духа, разума и самого сокровенного, называемого суфиями «совестью».

Христианство

Прославление имени Бога в христианстве, конечно же, не ограничивается всем известной фразой из Евангелия от Матфея:

**«О Отец, Сущий на Небесах, да святится
Имя Твое».** | Евангелие от Матфея
6:9

Например, исихазм, древняя традиция духовной практики, называемая основой православного аскетизма, в основе своей содержит непрерывное повторение в уме Иисусовой молитвы. Вот небольшой отрывок из книги «Откровенные записки странника духовному своему отцу»: «Непрестанная внутренняя Иисусова молитва есть беспрерывное, никогда не престающее призывание Божественного имени Иисуса Христа устами, умом и сердцем, при воображении всегдашнего Его присутствия и прошении Его помилования, при всех занятиях, на всяком месте, во всяком времени, даже и во сне. Она выражается в таких словах: "Господи, Иисусе Христе, помилуй мя!" И если кто навькнет сему призыванию, то будет ощущать великое утешение и потребность творить всегда сию молитву, так что уже без молитвы и быть не может, и она уже сама собою будет в нем изливаться».

**«Ибо всякий, кто призовет Имя
Господне, – спасется».** | Послание к Римлянам
10:13

Очень интересное течение зародилось среди православных монахов, живших в Греции на знаменитой горе Афон. Его назвали «имяславием», потому что последователи этого учения постоянно повторяли имя Господа, утверждая, что в имени Бога находится сам Бог.

Это очень похоже на ведическое понимание природы звука, которое мы будем разбирать в Приложении 2, говоря о *мантрах*.

Праведный Иоанн Кронштадтский писал в книге «Моя жизнь во Христе»: «Когда ты про себя в сердце говоришь или произносишь имя Божие, Господа, или Пресвятой Троицы, или Господа Саваофа, или Господа Иисуса Христа, то в этом имени ты имеешь все существо Господа: в нем Его благодать бесконечная, премудрость беспредельная, свет непреступный, всемогущество, неизменяемость. Со страхом Божиим, с верою и любовью прикасайся мыслями и сердцем к этому всеизждущему, вседержателю, всеуправляющему Имени. Вот почему строго запрещает заповедь Божия употреблять имя Божие всуе, ибо имя Его есть Он Сам — единственный Бог в трех Лицах, простое существо, в едином слове изображающееся и заключающееся, и в то же время не заключаемое, то есть не ограничиваемое им и ничем сущим».

Вайшнавизм (индуизм)

Ведические писания утверждают, что из всех духовных методов молитвенное повторение имен Бога является самым действенным.

- | | |
|--|------------------------------|
| <p>«В этот век Кали нет иной религии, кроме прославления Господа произнесением Его святого имени, — на этом сходятся все писания. Нет иного пути, нет иного пути, нет иного пути».</p> | Брихан-нарадия-пурана |
| <p>«Даже изучив всю ведическую литературу, человек не найдет более возвышенного религиозного метода для этого века, чем пение маха-мантры Харе Кришна*!»</p> | Кали-сантарана-упанишад
2 |
| <p>«Те результаты, которые достигаются в Сатья-югу медитацией на Вишну,</p> | Шримад-Бхагаватам
12.3.52 |

* Эта *мантра* состоит из имен Бога: Кришна – Всепривлекающий, Рама – Всерадующий, Хари – Устраняющий препятствия.

в Трета-югу – жертвоприношениями, а в Двапара-югу – служением лотосным стопам Господа (что подразумевает храмовое поклонение), приходят в Кали-югу через пение имен Бога».

«Воспевание святого имени Господа способно искоренить даже последствия величайших грехов».

Шримад-Бхагаватам
6.3.31

В Приложении 2 более подробно разобраны принципы действия ведических *мантр*; там говорится об уровнях звука, при погружении в которые *мантры* определенным образом настраивают наш ум и соединяют с иной реальностью. А в Приложении 3 приведены молитвы святых разных религиозных традиций. Молиться нужно тому образу Господа, который нам ближе, к которому мы чувствуем внутреннее влечение. Исходящий из сердца плач о спасении достигнет Бога, как бы мы Его ни называли. Выбор конкретной практики – это уже вопрос выбора пути, и мы будем говорить об этом в следующей главе. Пока же хочется подвести небольшой итог обсуждению *бхакти-йоги*.

Подведение итогов

Итак, мы сказали, что *бхакти* – это служение Богу с любовью и преданностью. Это служение постепенно напоминает нам о тех отношениях, которые изначально связывают душу и Бога.

В конце Бхагавад-гиты Кришна говорит:

«Просто предайся Мне. Я избавлю тебя от всех последствий твоих грехов. Не бойся ничего».

Бхагавад-гита
18.66

Вы когда-нибудь задумывались, почему люди иногда боятся влюбляться? Потому что знают, что на смену этому чувству обязательно придет разочарование – объект любви окажется недостойным, или обстоятельства будут мешать, или просто новизна уйдет и быт вытеснит волшебство. Но почему же тогда люди снова и снова мечтают влюбиться? Потому что это самое удивительное, что может произойти

с человеком. В тот момент, когда мы любим, весь мир преобразается. Мы начинаем видеть всё в другом свете, в нас просыпается творчество, мы хотим и можем сделать так много. Причем, обратите внимание, сделать не для себя (ну или хотя бы не только для себя)...

Бхакти – это чувство влюбленности, которое никогда не проходит. Пик земной влюбленности обычно приходится на самое начало отношений, а потом интенсивность постепенно спадает, из тумана очарования начинают проступать острые грани реальности. А отношения с Богом начинаются с малого, но затем раскрываются все больше, больше и больше. И главное – они никогда не закончатся (ведь душа и Бог вечны), они никогда не смогут надоесть (ведь духовное блаженство постоянно обновляется) и они никогда не разочаруют нас (ведь это естественные и самые желанные для нас отношения).

«Господь познается по действию в душе. Когда Господь посетит, то душа знает, что был милый Гость и ушел, и скучает душа по Нему и слезно ищет Его: Где Ты, Свете мой, где Ты, радость моя? Сердце мое возлюбило Тебя, Господи, и потому скучаю по Тебе и слезно ищу Тебя».

СИЛУАН АФОНСКИЙ

Теперь давайте немного опустимся на землю. Даже для того, чтобы искренне захотеть полюбить Бога, придется потрудиться. Божественная любовь не сможет войти в грязное сердце – для нее там просто нет места. Поэтому нам нужно развивать *гуну* благости. Да, к сожалению, все же придется рано вставать, убирать квартиру и правильно питаться. Придется читать душеполезные книги и внимательно выбирать круг общения. Но когда мы знаем конечную цель, делать это будет гораздо легче. Более того, в процессе такого служения Богу мы будем получать живой опыт – настоящее счастье, которое ни с чем не перепутаешь. Вкус этого счастья останется в нашем сердце, и мы будем искать его снова и снова.

ВЫБОР ПУТИ

ВСЕ РЕЛИГИИ ГОВОРЯТ ОБ ОДНОМ?

Итак, мы попробовали разобрать ответы, которые ведические писания дают на три главных вопроса:

- Кто я?
- Где я, что представляет собой этот материальный мир?
- Какие отношения связывают меня с этим миром, что мне делать?

Ответы на эти вопросы ставят определенные цели:

- Осознать и почувствовать свою духовную природу.
- Начать жить в соответствии с вечными законами Вселенной.
- Попытаться узнать больше о Боге и о том, что ведет к Нему.

Когда цели поставлены, нужно определиться с путем, по которому будем двигаться. И здесь могут начаться проблемы. Во-первых, потому, что идти всегда труднее, чем просто рассуждать. А во-вторых, потому, что путей слишком много и разобраться в них не так-то просто.

Действительно, вокруг мы видим множество философий и религий, зачастую не просто противоречащих, но даже враждующих между собой. Сложно припомнить войну, которая началась из-за противостояния атеистов и верующих, но войн, основанных на религиозных разногласиях, было и, скорее всего, будет множество. Чего стоит один тот факт, что до сих пор главы крупнейших ветвей христианства – Православной и Римско-католической церкви не могут встретиться*, а взаимные проклятия были сняты ими только в 1965 году после очень трудных переговоров!

* В интервью газете «Вечерние новости» 29 января 2012 года Патриарх Московский и всея Руси Кирилл отметил заметное улучшение православно-католических отношений, но в то же время объяснил, что пока не видит возможности для встречи с Папой Римским Бенедиктом XVI. По мнению Патриарха, для того, чтобы такая встреча состоялась, необходимо решить оставшиеся спорные вопросы.

Кроме того, внутри каждой из крупных конфессий существует множество направлений, часто не признающих друг друга. Знаете ли вы, что только в христианстве можно выделить не менее 20 крупных ветвей? Я уже не говорю об индуизме, где идет счет на сотни (хотя, справедливости ради, надо отметить, что внутри индуизма никогда не было религиозных войн).

В этой связи вспоминается анекдот. Я слышал, как его рассказывают про баптистов, но можно с легкостью переложить его и на другие конфессии.

Идет верующий христианин по своему городу, переходит по мосту через реку. И вдруг видит: прямо на середине моста мужчина собирается броситься в реку, уже одну ногу через перила перебросил.

Христианин, чья религия провозглашает как одну из важнейших ценностей «любовь к ближнему», немедленно подбегает к самоубийце:

— Подождите! Подождите, я вам сказал!

Самоубийца удивленно оборачивается, но ногу с перил все же убирает. Христианин подходит к нему еще ближе:

— Прежде чем вы это сделаете – скажите: вы веруете в Бога?

— Ну, верю.

— Это прекрасно! А какую религию вы исповедуете?

— Нашу, христианскую.

— А какую конфессию в христианстве?

— Я – протестант.

— Вы очень разумный и удачливый человек! А течения какого придерживаетесь в протестантизме?

— Баптист я.

— Брат! Какое счастье. Я тоже христианин, тоже протестант, тоже баптист! Мы братья во Христе. Сам Бог послал меня сюда, чтобы спасти тебя от гнусного самоубийства и геенны огненной... Сейчас мы пойдём в общину, и там мы решим любую твою проблему, которая подталкивает тебя к столь страшному решению. А впрочем, постой... Ты точно баптист?

— Точно, точно.

- *А ты принадлежишь к северной баптистской церкви или к южной?*
- *И я, и мои предки всегда принадлежали к северной баптистской церкви.*
- *Хорошо, очень хорошо! А в рамках северной баптистской церкви ты относишься к фундаментальному направлению 1609 года или к реформаторскому направлению 1913 года?*
- *К реформаторскому, и более того, мой прадед, пастор, стоял у истоков реформаторского течения.*
- *Отлично, просто великолепно, брат. Мы идем по одному пути! Ну и последний вопрос. Догмат № 182 ты воспринимает в трактовке отца Алоизия или отца Дэвида?*
- *Конечно, в трактовке отца Дэвида.*
- *Ах вот оно что! Негодяй! Презренный еретик! Служитель сатанинского воинства! Будь ты проклят, сын Вельзевула. С этими словами баптист-«спасатель» хватает несостоявшегося самоубийцу и сам бросает его в реку.*

Почему религии настолько разные? И откуда берутся попытки объявить всех инакомыслящих врагами? Почему верующие за разными формами не видят общей сути? И в конце – главный вопрос: можно ли объединить все религии? Эти вопросы рождаются у любого разумного человека. И первый, самый очевидный и напрашивающийся ответ – «да».

Потому что, если Бог существует, Он должен быть один для всех. Если есть душа – ее природа должна быть единой для всех живых существ. Если существуют законы Вселенной – они должны быть универсальными.

Таким образом, должна быть и некая «идеальная религия», точно описывающая реальность. И кажется, что нужно просто объединить основные существующие религии, взяв в них то, что сходно. Но, к сожалению, это не так. Объединить религии на практике невозможно, да и не нужно.

Наверное, странно читать это утверждение после того, как мы долго показывали сходство религий, говорили про общие ценности, приводили цитаты, доказывающие совпадение взглядов великих

святых. Мы говорили о *санатана-дхарме* как о вечной природе живых существ и описывали *бхакти-йогу* как универсальный путь. Так в чем же дело?

Действительно, цель любой монотеистической религии одна – прийти к Богу. И путь тоже один – любовь. И качества, которые позволяют эту любовь обрести, те же: смирение, сострадание, правдивость, понимание своей зависимости от Бога. Поэтому на уровне ценностей и духа все религии действительно очень близки.

Но формально объединить религии можно только одним способом – отсечь все различия. Это примерно то же самое, что пытаться искусственно найти общее у двух людей. Допустим, перед нами мужчина и женщина. Значит, все, что относится к полу, придется отбросить. Волосы светлые и волосы темные? Убираем вообще. Разные группы крови? Разный цвет глаз? И что у нас в результате останется? Немного внутренних органов, и то если внимательно к ним не присматриваться. Это если мы говорим о формальном объединении, а не общей сути.

Андрей Кураев в своей книге «Сатанизм для интеллигенции» описывает забавный случай:

«Мне однажды довелось присутствовать при выработке экуменического документа. Главы религиозных объединений Советского Союза решили совместно призвать народы к единству и миру. Текст, естественно, был подготовлен Патриархией заранее. Возражений он ни у кого не вызвал. Но вот, когда настала уже последняя минута перед подписанием, вдруг г-н Бычков, возглавлявший тогда баптистов, робко заметил, что ему неудобно подписывать документ, в котором нет ни одной евангельской цитаты: "Мы же евангелисты, и у нас принято каждый шаг обосновывать авторитетом Слова Божия – так что меня просто не поймут, если я подпишу текст, не возвещающий Евангелие". Православные и католики с радостью его поддержали. Но тут взял слово главный раввин А. Шаевич и вполне резонно возразил, что ему совсем уж не с руки подписывать текст, апеллирующий к авторитету Нового Завета. Он предложил найти соответствующий призыв к миру в Ветхом Завете. Христиане, понятно, возражать не стали: Библия

есть Библия. Но едва только нашли соответствующий призыв ветхозаветного пророка, как встал исламский муфтий и сказал, что этого места нет в Коране. Но тут же он сам и предложил выход из создавшейся ситуации: поскольку Коран в основе своей есть пересказ Ветхого Завета, то можно найти место, которое есть и там, и там. И вот когда нашли-таки аят, говорящий, что "Творец создал нас для жизни", встал буддист... Он напомнил, что в буддизме нет понятия Творца. Пришлось ограничиться написанием "Истины" и "Мира" с больших букв.

Объединение религий по формальным признакам невозможно, да и не нужно. Именно поэтому в Бхагавад-гите не предписываются конкретные молитвы, формы поклонения и ритуалы. Кришна говорит: «Вот, посмотри, в священных писаниях есть всё. Есть карма-йога – очищение через деятельность, есть гьяна-йога – философское познание, есть аштанга-йога – мистический путь медитации и сосредоточения ума, есть бхакти-йога – служение с любовью и преданностью. Выбирай то, что тебе ближе, но всегда помни о конечной цели духовной практики, о Боге».

Александр Хакимов, духовный учитель в ведической традиции, так отвечал на вопрос «Если Бог един, почему религий так много?»:
«Если мы постараемся смешать и объединить всё – мы потеряем разнообразие и вкус. Если же мы будем подчеркивать только различия – это приведет к противоречиям. Мы должны понять одновременное единство и различие, всему дать свое место. Мы должны признать, что любая религия – это творческое развитие души. Бог дает вдохновение какому-то пророку – и возникает целое движение, на тысячи лет вперед. Иногда оно угасает из-за людских недостатков – и начинается новое. Каждая религия имеет свое предназначение. Мы никогда не должны быть высокомерны по отношению к другим людям. Мы должны сохранять смиренную позицию служения. Это объединяет. Служить Богу и людям – в этом заключается единство всех религий».

На самом деле то, что путей много и они такие разные – не наказание, а благословение. Люди живут в разных странах с разными традициями. У них разные интересы, обычаи, разный уровень образования и, что самое главное, разная степень заинтересованности

в конечной цели. Не каждый человек готов сразу и без оговорок положить на волю Господа и во всем следовать Его заповедям. Порой для этого требуются не просто годы, а множество жизней, проведенных в духовных поисках.

«Тот, кто, пройдя через множество рождений и смертей, обрел совершенное знание, вручает себя Мне, ибо он понял, что Я – причина всех причин и все сущее. Такая великая душа встречается очень редко».

Бхагавад-гита

7.19

Поэтому самое главное для нас – хотя бы начать движение. Как говорится: «Видишь цель – иди к ней. Не можешь идти – ползи. Не можешь ползти – хотя бы лежи по направлению к цели». Кришна обещает, что на этом пути не может быть поражения.

«Тот, кто встал на этот путь, ничего не теряет, и ни одно его усилие не пропадет даром. Даже незначительное продвижение по этому пути оградит человека от величайшей опасности».

Бхагавад-гита

2.40

И лучший показатель продвижения – то, как меняется человек и его отношения с окружающими. Именно поэтому Кришна в Бхагавад-гите, начиная со второй главы и до самого конца, много говорит об особых качествах характера, которые должны проявиться у человека на духовном пути. Вот одна из цитат:

«Бесстрашие, очищение своего бытия, совершенствование в духовном знании, благотворительность, владение чувствами, совершение аскез и жертвоприношений, изучение священных писаний, простота, отказ от насилия, правдивость, негневливость, самоотречение, спокойствие, отсутствие стремления злословить, сострадание ко всем живым существам, отсутствие алчности, мягкость, скромность, решимость, целеустремленность, способность прощать, стойкость, чистота,

Бхагавад-гита

16.1-3

отсутствие зависти и стремления к почестям – таковы качества праведных людей, наделенных божественной природой».

Внимательно присмотревшись к этому списку, мы можем увидеть, что подлинная духовность не имеет ничего общего с конфессиональной принадлежностью, национальностью, расой, полом и другими внешними различиями. Еще одна особенность этих качеств: они необычайно привлекательны. Задумайтесь на минуту: где вам больше хотелось бы жить – в обществе, где люди стремятся развивать эти качества, или там, где эти качества не пользуются популярностью?

Если мы непредвзято посмотрим на святых разных религий, мы с удивлением обнаружим, что в общем-то перед нами стоят очень похожие люди – мягкие, спокойные, щедрые, независтливые, готовые всегда простить, чистые, стойкие и бесстрашные в отстаивании своей веры. Именно в этом суть, именно эти качества и объединяют религии. Это единство не по формальным признакам, а по самой природе души и ее вечных отношений с Богом. Обладая таким пониманием, святые разных традиций при безусловной уверенности в правильности своего выбора с глубоким уважением относятся и к другим традициям.

**«О Господь, я благодарю Тебя
за мусульман и индуистов
и за всех моих дорогих друзей среди них.
Во время каждой нашей молитвенной встречи
Ты делаешь нас лучшими христианами,
лучшими мусульманами,
лучшими индуистами.
Даруй нам всем веру,
чтобы мы смогли познать Тебя.
Аминь!»**

МАТЬ ТЕРЕЗА
Католическая святая

Бхактивинода Тхакур, великий проповедник идей Бхагавад-гиты, принадлежал к традиции Гаудия-вайшнавизма. Он говорил о пяти группах различий в мировых религиях: «Первое касается учителей

и пророков. Второе – образа мысли верующих, а стало быть, и того настроения, в котором они почитают Бога. Третье – религиозных ритуалов. Четвертое – представлений о Боге, а пятое – имен и названий, зависящих от особенностей того или иного языка». И он продолжал: «В зависимости от языка люди по-разному называют Бога и свою религию и читают разные молитвы. Из-за упомянутых различий религии мира, естественно, отличаются одна от другой, но эти различия ни в коем случае не должны становиться предметом споров. Если нам доведется наблюдать, как Богу поклоняются приверженцы другого вероисповедания, нам следует думать: "Здесь проводят богослужение моему Господу, но не так, как это делаю я, а иначе. Бог один для всех. Я почтительно склоняюсь перед представленным здесь символическим изображением Господа. Да усилит Он мою любовь к тому Его образу, который ближе мне и привычнее"».

Именно такая позиция кажется мне наиболее мудрой. Уверенность в правильности своего пути и уважительное отношение к другим. Они отличают зрелого человека, вера которого основывается на крепком фундаменте. «Крестовые походы» против иноверцев никому не делали чести раньше, не делают и сейчас. Обычно попытка обличить и запретить инакомыслие указывает на духовную слабость, а не силу.

Индия – страна многих религий, причем отношения индуистов с мусульманами традиционно очень непростые. Однажды во время своего путешествия Радханатха Свами познакомился с двумя друзьями – вайшнавом Нараян Прасадам и мусульманином Мухаммедом. Они были близкими друзьями и часто вели беседы на религиозные темы.

Радханатха Свами спросил у Нараян Прасада: «Как в стране, где так остры противоречия между индуизмом и исламом, Вам удается с такой любовью и уважением относиться к представителю другого вероисповедания?» Ответ был удивительным: «Собака узнает своего хозяина в любой одежде. Хозяин может быть в халате, в костюме и галстуке или вообще не одет, но собака всегда его узнает. Если мы не способны узнать Бога, нашего возлюбленного хозяина, когда Он облачен в другие одежды – одежды из другой религии, – то мы хуже собаки».

КРИТЕРИИ ВЫБОРА ПУТИ

Понимая необходимость присоединения к какому-то пути и уже сделав свой выбор, я тем не менее не стану навязывать вам какое-то конкретное направление. Это должен быть только ваш выбор. Но для того, чтобы вам было проще ориентироваться, мы немного поговорим об общих принципах, на которые стоит обращать внимание.

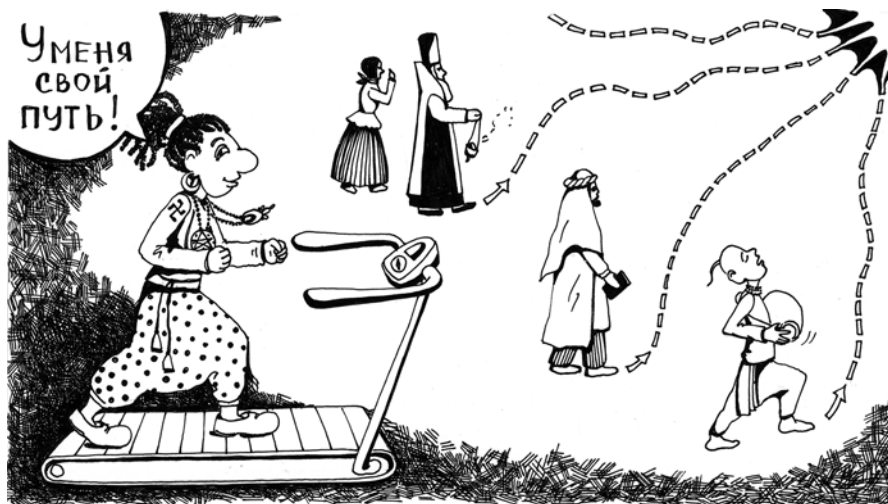
Всегда проще начинать с чего-то знакомого. Поэтому давайте представим, что вы решили добиться успеха в спорте – например, во что бы то ни стало завоевать золотую медаль на соревнованиях по биатлону. Не думаю, что кто-то решит тренироваться по книжкам – скорее, вы будете искать спортивную школу. Ниже я привел критерии, которыми бы сам руководствовался, выбирая, где тренироваться:

- У школы должна быть своя проработанная система подготовки, эффективность которой проверена временем и успехами ее выпускников.
- Тренеры, которые работают в этой школе, – сами хорошие, успешные спортсмены.
- Обязательно нужен индивидуальный подход. Тренеры должны быть готовы принять меня, понимая мой уровень подготовки и мои способности.
- При этом они должны вести меня к высокой цели – золотой медали, а не просто помогать улучшить физическую форму.
- Школа уже выпустила много чемпионов. И сейчас в ней тренируются сильные спортсмены; они доверяют этой школе и тренерам, и это – хороший знак.
- Дух, царящий в школе, должен быть мне близок и настраивать на победу.

Если вы согласны с разумностью такого подхода, то, пожалуйста, подумайте и подберите каждому пункту параллель с «духовной школой».

В продолжение этой аналогии: попытка идти к Богу не по какому-то определенному пути, а изучать разные направления и хватать понемногу отовсюду, похожа на ситуацию, когда абитуриент перед поступлением в спортивную школу ходит на все дни открытых дверей, знакомится с тренерами, тусуется со спортсменами, всех

расспрашивает, но так никуда и не поступает. В результате он будет знать всё о разных школах, нахватается каких-то приемов, но не получит нужных ему знаний и реального опыта. Результат предсказуем – вряд ли ему удастся стать чемпионом.



Ниже более подробно разбираются несколько моментов, на которые я бы советовал обращать внимание при выборе своего пути.

Философия, теология

Это основа. До тех пор, пока мы сами не получили живой опыт присутствия Бога – опыт, который невозможно отнять и опровергнуть, – наша вера во многом основывается на философии. Нужно обратить внимание на то, насколько точно и полно описывается окружающая нас реальность. Если на большинство острых и важных для нас вопросов мы будем получать ответы: «Это неважно, потом поймешь» или «Потому, что так хочет Бог», – нам будет очень сложно долго сохранять энтузиазм. Мы говорили, что размышления и логика не могут стать методом познания духовной реальности, но они должны использоваться для подтверждения того, что мы узнаём.

Важно, чтобы философия описывала не только духовный уровень, но и грубый материальный (физический) и тонкий материальный (энергетический), – ведь наша деятельность проходит в основном на них, и, только правильно действуя на этих уровнях, мы сможем очиститься и всерьез задуматься о душе.

Практичность знания

Очень важно иметь возможность применять в жизни все то, что мы узнаём из священных писаний и слов наставников. Знание должно быть практичным, чтобы с его помощью мы действительно могли менять свои привычки, желания, мировоззрение. Продвижение по пути самоосознания отличается от обычной поездки. Если там меняется пейзаж вокруг, то на духовном пути окружающая среда может оставаться прежней, но меняться должны мы сами. Как гласит народная мудрость: «Мы ничего не можем сделать с длиной своей жизни, но можем поработать над ее глубиной».

Если человек, вставший на духовный путь, не меняется к лучшему – это очень тревожный знак: человек либо неискренен и что-то делает неправильно, либо выбран неверный путь.

Передача знания

Еще один аспект, на который следует обратить внимание, – существует ли в этой традиции отлаженная система передачи знания? Есть ли те, кто может передавать знание без искажений? Те, кому можно доверять и кто живет в полном соответствии с собственным учением? Являются ли учителя этой традиции верными учениками своих учителей? И еще очень важный вопрос: а есть ли кто-то, готовый не просто рассказывать и наставлять, но и взять ответственность за наш прогресс на этом пути? Тот, кто будет молиться и поддерживать нас в момент сомнений и помогать, когда придут трудности. Тот, кто станет нам действительно духовным отцом или матерью.

Я слышал историю про одного русского паренька, который, получив посвящение у вайшнавского (кришнаитского) духовного

учителя, со временем начал сомневаться в принятой вере. И то ли из интереса, то ли подумав «вдруг здесь не спасусь – может, там получится», он стал ходить к одному христианскому священнику, слушать его проповеди, советоваться с ним. Когда гуру приехал в тот город, ему рассказали про метания ученика, и учитель позвал его к себе. Он не стал его ругать, а сказал: «Пойдем вместе к священнику». Когда они пришли, гуру сказал: «Это мой ученик. Но он перестал выполнять мои наставления и проявляет больший интерес к тому, что говорите вы. Я не против, чтобы он шел к Богу по другой дороге, но в свое время я принял за него ответственность, и потому хочу спросить вас – готовы ли вы вести его по духовному пути, помогать ему, молиться за него и взять полную ответственность за его духовную жизнь?» Священник удивился: «За этого кришнаита?! С какой это стати?!»

Эта история помогла ученику по-новому взглянуть на отношения со своим духовным учителем.

Посмотрите на все религии мира: наставник (гуру, духовник, муршид) всегда был очень важной частью духовной жизни. Он помогает правильно трактовать указания священных писаний в связи с нашей конкретной ситуацией и нашим уровнем. Он сам прошел путь, по которому мы только начали идти, поэтому может предостеречь и помочь.

«Духовное знание – нисходящее. Оно не завоевывается только собственными усилиями, а имеет природу откровения. Просто изучая книги, вы можете получить информацию, но не знание. Ферментом, который превращает информацию в знание, являются отношения между учеником и духовным учителем».

БХАКТИ ВИГЬЯНА ГОСВАМИ
Духовный учитель в традиции вайшнавизма

В Ведах квалификация учителя описывается так:

- Он утвердился в духовном знании и погружен в служение Богу.
- Он может передать этот опыт ученику через разъяснение священных писаний и личные наставления.
- Он готов взять ответственность за духовную жизнь ученика.

Таких людей в наше время не так много. Но и не так мало. Говорится, что проблема в отсутствии учеников, а не учителей. «Когда ученик готов – приходит учитель». Вы можете убедиться в этом сами.

«Чтобы узнать истину, вручи себя духовному учителю. Впрошай его смиренно и служи ему. Осознавшие себя души могут дать тебе знание, ибо они узрели истину».

Бхагавад-гита
4:34

Святые

Однажды мой духовный учитель спросил меня: «Знаешь ли ты, в чем измеряется эффективность религии?» Я очень удивился слову «эффективность» применительно к религии, и он объяснил: **«Эффективность религии определяется количеством святых, которых эта религия производит в единицу времени».** Пожалуйста, подумайте над этим утверждением – оно очень глубокое и очень верное.

«Но ныне, когда вы освободились от греха и стали рабами Богу, плод ваш есть святость...»

Послание
к Римлянам
6:22

Понятно, что у истоков любой религии стояли великие святые. Но нам очень важно смотреть и на современную ситуацию – есть ли сейчас в этой традиции люди, обуздавшие свой ум, свободные от вожделения, гнева и зависти, те, чьей жизнью является служение Богу и людям, те, кто может передать не только букву религиозного закона (что, несомненно, важно), но и его дух. Течет ли по этой ветви духовная энергия, которая может связать нас с ее источником. И, конечно же, нам очень важен живой пример.

В книге Радханатхи Свами «Путешествие домой» есть рассказ о том, как в 1971 году он жил на холмах Варшаны с одним святым Рамешем Бабаджи. И там он получил очередной урок веры.

«Мы спали прямо под звездным небом на цементной площадке возле храма. Однажды я обратил внимание, что Рамеш лег спать, положив рядом палку длиной с метр. Обуреваемый

любопытством, я сел и спросил: "Раньше я никогда не видел, чтобы вы спали с палкой. Что-то случилось?" Невозмутимым голосом он отвечал: "Да, из деревни передали, что неподалеку объявился леопард-людоед. Он уже загрыз несколько коров и местных жителей". Затем, слегка нахмурясь, он приподнял палку. "Этим вечером люди видели, как леопард поднимался на нашу гору. Вот я и держу эту палку для защиты". Все это он говорил с таким выражением, словно речь шла о прогнозе погоды на завтра. Опять пришла моя очередь удивляться: "А как может защитить от дикого леопарда эта маленькая палка?"

"Да никак. Защитить может только Господь, – он сладко зевнул и уже с закрытыми глазами в полудреме закончил свою мысль: – Тем не менее наша обязанность – показать Ему, что мы делаем все, что зависит от нас".

Успокоенный его верой, я крепко спал той ночью. И Господь действительно защитил нас».

Качества последователей

Следующее, на что надо обратить внимание, – это качества людей, которые идут этим путем. Они, может быть, и не дошли еще до уровня святости, но важно посмотреть, какие они, как меняются и, главное, какие у них цели и идеалы. Философия останется философией, религия – религией, а мы останемся сами собой до тех пор, пока мы не встретим людей, которые своим видом и качествами вдохновят нас идти по пути самосовершенствования.

«По плодам их узнаете их. Собирают ли с терновника виноград, или с репейника смоквы? Так всякое дерево доброе приносит и плоды добрые, а худое дерево приносит и плоды худые».

Евангелие от Матфея
7:16-17

Есть еще одно утверждение, которое многим сложно принять. Каждый из нас когда-то должен стать святым – это и есть цель духовной жизни. У многих есть стереотипное восприятие святости как чего-то не из мира сего, чего-то недостижимого. Ведические писания подтверждают, что качества святости действительно не принадлежат

этому миру, но каждый может их постепенно в себе развить, поднявшись над гунами материальной природы. Помните, что «у любого святого было прошлое, а у любого грешника есть будущее».



«Нельзя быть безгрешным. Но можно с каждым годом, месяцем и днем становиться все меньше и меньше грешным. В этом есть и истинная жизнь и истинное благо всякого человека».

ЛЕВ НИКОЛАЕВИЧ ТОЛСТОЙ
Русский писатель и философ

Голос сердца

И еще очень важный совет: слушайте ваше сердце. Оно подскажет, какой из многочисленных путей ваш. Возможно, в прошлых жизнях вы уже шли каким-то одним путем или, наоборот, разочаровались в каком-то другом. Прислушайтесь. С молитвой обратитесь к Богу, который находится в вашем сердце, и попросите Его вести вас.

На самом деле совет прислушиваться к внутреннему голосу настолько важен, что, казалось бы, достаточно его одного,

но, к сожалению, наше сердце не всегда чисто и мы можем принять за голос сердца голос ума, который будет нам советовать то, что не повредит его комфорту и не будет мешать наслаждаться. Если мы находимся под влиянием гун страсти и невежества – нам сложно будет распознать голос сердца, так как эти гуны, словно цветные стекла, искажающие чистый свет, окрашивающие его в свои оттенки.

Один человек проиграл в казино все свое состояние – деньги, машину, недвижимост. Выйдя на улицу, он решил, что больше нет смысла жить, и пошел к мосту, чтобы броситься с него. И когда он уже мысленно попрощался со всеми и готов был прыгнуть – вдруг внутренний голос очень отчетливо произнес: «Подожди! Не делай этого! Все еще можно исправить!» Человек удивленно возразил: «Ну что тут исправишь – я проиграл абсолютно всё!» Но внутренний голос настаивал: «Нет, не всё! У тебя осталось кольцо, оставленное тебе матерью, ты просто забыл про него». Когда игрок взглянул на руку – он увидел, что действительно совсем забыл про дорогое кольцо с большим драгоценным камнем. Но что это могло изменить? Он снова полез на ограждение моста с намерением прыгнуть. Внутренний голос начал переубеждать его: «Подожди, ты можешь всё вернуть! Просто слушай меня внимательно. Иди в то же казино, проходи в третий зал, где играют в рулетку, и ты выиграешь». Поверив, игрок стремглав помчался в казино, добежал до третьего зала и хотел сесть за один из столов, но внутренний голос строго сказал: «Нет, тебе нужен не этот стол – иди к дальнему». Потом голос заставил его пропустить несколько игр и в конце концов приказал: «Ставь на красное». Рулетка закрутилась, и шарик остановился на черном секторе. Внутренний голос удивленно произнес: «Странно, похоже, не угадал».

Поэтому так важно помнить про те пункты, которые мы обсудили прежде: детально проработанную философию, практичность, возможность общения со святыми людьми и вдохновляющие качества последователей. К тому же Бог из сердца говорит о том же, о чем он говорит со страниц священных писаний. Согласитесь, было бы странно, если бы Он начал противоречить Своим же словам. И Бог говорит с нами через святых людей – через тех, кто слышит Его и кто свободен от склонности к обману.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Итак, мы немного поговорили о выборе пути. О том, что в какой-то момент нужно переходить от теоретического изучения различных духовных путей к практическому следованию какому-то одному.

Многим приходила в голову идея о том, что если природа души едина для всех живых существ, если Бог один – то должна быть одна «идеальная религия», наиболее полно и правильно описывающая духовную реальность. Но при этом существующие «земные» религии часто не просто не признают друг друга, но и открыто враждуют. Это вводит в смятение, и люди сами пытаются «создать» религию, взяв из разных учений то, что вдохновляет, и оставив за бортом разные непонятные или неудобные аспекты. Для удовлетворения этой потребности в наше время создан целый «рынок духовности», на котором легко найти что-то по своему вкусу – выбирайте то, что больше нравится!

К сожалению, попытка удовлетворить собственный ум и подогнать духовную реальность под свои привычки и стереотипы искажает истинную суть религии. Бог дал разные пути к Нему, поскольку и сами мы очень разные. Мы живем в странах с разной культурой и традициями. Отличаются языки, способы познания мира, уровень образования и даже представления о цели духовной жизни...

Религии нельзя насильно объединить, но можно выбрать ту, которая вам ближе. На что же стоит опереться при выборе?

- Детально проработанная философия, которая сможет дать непротиворечивые ответы на все важные вопросы человеческой жизни.
- Знание не должно быть сухой теорией, следование ему должно реально менять нас – на уровне ценностей, качеств характера и наших поступков.
- Система передачи знания должна обеспечивать отсутствие искажений, в традиции должны находиться люди, готовые взять ответственность за наше продвижение.

При этом есть критерии, которые наоборот не так важны. Самый простой пример – «традиционность» религии. Согласитесь, если лекарство помогает – не так важно, где именно оно произведено. Как мы говорили, стереотипы часто мешают нам, поэтому человек должен задавать себе вопрос: «Может ли этот путь помочь лично мне?»

Для того чтобы это понять, нужно смотреть на качества людей, которые следуют этому пути. В Евангелии есть критерий, который позволяет очень легко отличить истинное от ложного: «По плодам их узнаете их... Так всякое дерево доброе приносит и плоды добрые, а худое дерево приносит и плоды худые». Если последователи учения становятся более смиренными и милосердными, если они во всем полагаются на Бога и служат Ему и всем людям, не разделяя на «своих» и «чужих» – в этой религии есть Истина, есть Бог. Если же люди замыкаются в своем круге, если в них появляются гордыня и критицизм, если они не следуют тому, что сказано в их священных писаниях, – следуя за ними, вы скорее всего станете такими же.

Предназначение религии – «производить» святых. Некоторые считают, что святой человек – это такой мифический персонаж, некто, живший очень давно и после смерти канонизированный. Но ведические писания дают совсем другое описание *садху* (святого). Это человек, полностью предавшийся Богу, живущий в соответствии со священными писаниями и являющий живой пример качеств, которые Кришна в Бхагавад-гите называет трансцендентными (то есть не принадлежащими этому миру): правдивость, чистота, отсутствие зависти и стремления к почестям, способность прощать, мягкость, скромность, целеустремленность, спокойствие, сострадание ко всем живым существам.

Если мы не встретим людей, которые обладают этими качествами, нам будет непросто убедить себя в реальности достижения высшей цели. А без этой цели и постоянного стремления к ней религия очень быстро превращается в систему ритуалов и морально-нравственных принципов. Что в общем и не так уж плохо, если не знать, что есть большее.

К счастью, если мы искренни, душа не дает нам успокоиться на простом материальном благочестии – она жаждет настоящего

счастья. И сердце подскажет, какой из многочисленных путей наш. И Господь обязательно пошлет тех, кто поможет идти.

Однажды я говорил с духовным учителем о своих сомнениях: слишком все сложно – я многого не могу понять; слишком высокие стандарты – а у меня так много материальных желаний, хочется совсем не того, что принесет мне пользу... Что мне делать? И он ответил: «У меня тоже было много сомнений. Я не всегда понимал тонкости философии и то, как ее можно применить в моей конкретной ситуации. Я встречался с людьми, которые пытались разрушить мою веру, – часто они были сильны и эрудированы. Но каждый раз в минуту сомнений я прислушивался к своему сердцу и понимал, что путь, который я выбрал, и следование ему – это лучшее из того, что могло быть в моей жизни».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ну вот и подошло к концу наше обсуждение. Я очень благодарен тем, кто вдохновил меня погрузиться в этот материал и структурировать информацию в виде книги. Конечно, вопросы, которые мы затронули, требуют гораздо более серьезного рассмотрения, но моей целью было просто напомнить о том, что они существуют – не просто как риторические вопросы или темы для «кухонных разговоров». Они касаются любого из нас, и, более того, без них жизнь неполна.

«Два самых важных дня в вашей жизни – день, когда вы родились, и день, когда поняли зачем».

МАРК ТВЕН

Американский писатель и общественный деятель

«Как только человек находит цель своей жизни, он начинает чувствовать себя свободно в этом мире, который до сего времени казался ему чуждым. Как только человек находит свой путь, он сразу оказывается удачлив, потому что все, что он хочет совершить, приходит к нему само собой».

ХАЗРАТ ИНАЙАТ ХАН

Суфийский мистик и музыкант

В этой книге мне хотелось показать, насколько целостные, содержательные и красивые ответы дает Бхагавад-гита на самые главные, самые сложные вопросы человеческой жизни. Желаящим продолжить знакомство с ведической философией я могу порекомендовать несколько книг, к которым сам регулярно обращаюсь, черпая в них знания и вдохновение.

- Прежде всего это «Бхагавад-гита как она есть», «Шри Ишопанишад», «Наука самоосознания» и другие книги А.Ч. Бхактиведанты Свами Прабхупады. В них заложена духовная энергия, благодаря которой можно разобраться в самых сложных философских вопросах.
- «Путешествие домой» – автобиография Радханатхи Свами. Настоятельно рекомендую эту книгу всем, вне зависимости от возраста и вероисповедания – она действительно может менять сердца.

- Еще одна удивительная книга – «Путь великих прощаний» Шачинанданы Свами – история о путешествии в Гималаи и размышления об испытаниях на духовном пути.
- Серия книг Джона Фейворса (Бхакти Тиртхи Свами) «Духовный воин» рассказывает о том, как применять различные аспекты ведической философии в повседневной жизни.

Кроме этого, хочу порекомендовать нескольких знатоков Вед, обладающих необходимыми качествами для того, чтобы передавать знания без искажений. Их лекции охватывают практически весь спектр ведических знаний и каждый сможет найти для себя что-то интересное и актуальное:

- Вадим Тунеев (Бхакти Вигьяна Госвами)
- Александр Хакимов (Чайтанья Чандра Чаран Прабху)
- Энвер Измайлов (Бхактиведанта Садху Свами)
- Олег Гадецкий
- Марина Таргакова
- Олег Торсунов
- Вячеслав Рузов
- Сергей Аваков
- Рами Блект
- Руслан Нарушевич

Но, как мы уже говорили, путь вы выбираете сами. Искренний ученик из любой ситуации извлечет урок, в любой книге найдет свет Истины, у каждого сможет чему-то научиться. Самое главное – быть честным с самим собой и принимать трудности на духовном пути с благодарностью, понимая, что это уроки, которые нам необходимо пройти для очищения.

«Даже если ты самый грешный из всех грешников, взойдя на корабль духовного знания, ты сможешь пересечь океан страданий».

Бхагавад-гита
4:36

Помните, что в этом мире есть только один человек, судьбу которого вы точно можете изменить. Он же виноват и во всех ваших злоключениях. Махатма Ганди сказал когда-то: «Хочешь изменить

мир – начни с себя». Звучит красиво, но насколько серьезно мы относимся к этим словам?

Среди моих друзей-психологов популярна одна шутка. Они повторяют ее на семинарах по личностному росту, и все в аудитории дружно смеются — пока вдруг не осознают, про кого этот текст: «Я все время пытался объяснить людям, что они живут неправильно. Я изучил множество книг по медицине, по психологии, менеджменту, семейным отношениям. Я так хотел помочь людям! И столько раз давал советы, объяснял, раскладывал все по полочкам – совершенно бесплатно. Но всё без толку. Никто просто не хотел меняться! Это приводило меня в бешенство! И потом мне попала в руки замечательная книга, в которой объяснялось, что изменение окружающего мира нужно начать с себя, и давались очень практичные советы. Я начал ее читать и так вдохновился, что немедленно купил еще двадцать экземпляров и раздарил этим неудачникам!»

Пожалуйста, начните с себя. Если что-то из прочитанного нашло отклик в вашем сердце, если вы подумали о том, что стоило бы попробовать применить это знание в жизни – не откладывайте на потом, не дайте этой искре угаснуть. Попробуйте выйти из своей зоны комфорта навстречу жизни, полной открытий и чудес.



«Рассказы о том, что у тебя нет времени поработать над своими мыслями и своей жизнью, подобны рассказу о том, что у тебя нет времени залить бензин в пустой бак, потому что тебе надо быстрее ехать. Все равно это когда-то нужно будет сделать».

РОБИН ШАРМА
Бизнес-тренер, писатель

Для того чтобы сохранять вдохновение, необходимо общение. Найдите людей, которые тоже идут по пути самопознания. Это не так сложно – начните читать книги, посещать лекции и семинары, ходить в храмы, ездить в паломничества по святым местам. У вас появится окружение, в котором можно будет обсуждать услышанное, размышлять, спорить. Старайтесь общаться не в интернете, а в реальной жизни – нас больше вдохновляют не слова, а качества людей. Нам важно видеть не только уровень человека, но и то, как он прогрессирует. Вкус к духовной жизни передается из сердца в сердце.

И когда вы на практике убедитесь, что знание работает, – возможно вам захочется еще раз перечитать книгу, более глубоко погружаясь в наставления Бхагавад-гиты. А потом, пожалуйста, поделитесь этим знанием с близкими. Это даст им возможность стать счастливее, это поможет вам еще лучше разобраться и получить новый духовный опыт, это станет вашей благодарностью тем учителям, которые передавали науку *бхакти-йоги* из поколения в поколение.

Я старался говорить только о том, что прочел в книгах или услышал от авторитетных учителей. Тем не менее в этой книге наверняка содержатся ошибки, неясные примеры, нарушение логики изложения, опечатки и другие несовершенства. Я заранее прошу за них прощения. Если вы найдете какие-то неточности – пожалуйста, напишите об этом на адрес kniga@adrian.ru. Кроме того, я буду рад любым отзывам – мне очень хочется понять, как объяснять эти темы интереснее и доступнее, а для этого необходима обратная связь.

Закончить книгу хотелось бы утверждением, открывающим знаменитое ведическое писание «Веданта-сутру»:

«Настало время вопрошать об Абсолютной Истине».

Веданта-сутра
1.1.1

В добрый путь!

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ВЕГЕТАРИАНСТВО

Знакомясь с законом *кармы*, мы уже начали говорить о вегетарианстве. Теперь мы более подробно остановимся на этой теме.

ЗАЧЕМ ЕСТЬ МЯСО?

Если бы я сейчас сказал вам, что всю жизнь был убежденным вегетарианцем, это было бы неправдой. Как и большинству наших соотечественников, мне даже в голову не приходило спрашивать себя, хорошо это или плохо – есть мясо. Вегетарианство казалось мне либо чудачеством, либо очередной диетой для озабоченных своей фигурой домохозяек.

Начав изучать ведическую философию, я узнал, что вегетарианство считается важным шагом на пути духовного развития. Я готов был допустить это, но как перестать есть мясо – мы же по природе хищники, и вообще – разве можно жить без животных белков? Пришлось взяться за книги, так как мне нужны были доказательства – логичные, лишённые эмоциональных ахов и охов, достаточно убедительные, чтобы всерьёз изменить свою жизнь. Забегая вперед, скажу, что я их нашел с лихвой. Вся наша семья перестала есть мясо, рыбу и яйца. И поскольку это был осознанный выбор – все произошло очень легко и естественно.

Здесь я попробовал собрать обычные аргументы в пользу употребления мяса, которые использовал я сам и мои друзья:

- Все вокруг едят мясо, и я ем – я привык к мясу.
- Это естественно для человека – есть мясо.
- Только в мясе есть определенные микроэлементы, необходимые человеку для жизни.
- Мясо – источник силы.
- У животных нет души, поэтому их убивать не такой грех.
- Этих животных специально вырастили для того, чтобы их съели.
- Мы же их не убиваем, а только едим.
- Мне нравится вкус мяса.
- Я так хочу!

Ничего не забыли? Давайте последовательно рассмотрим эти аргументы и посмотрим, насколько они убедительны. Я не обвиняю тех, кто ест мясо, а только пытаюсь дать необходимую информацию тем, кто хочет разобраться. Выбор всегда остается за вами.

ВСЕ ЕДЯТ МЯСО, И Я ЕМ – Я ПРИВЫК К ЭТОМУ!

Мы выросли в стране, в которой все ели мясо. Это понятно. Но является ли традиция синонимом правильности?

«Самая чудовищная ложь, повторенная тысячекратно, в умах толпы становится чистой правдой».

ПАУЛЬ ЙОЗЕФ ГЕББЕЛЬС

Министр пропаганды в нацистской Германии

Давайте не будем считать привычку доказательством, а попробуем докопаться до сути вопроса, проанализировав факты. Чтобы понять, насколько осозанным был ваш выбор, который когда-то привел к привычке есть мясо, – ответьте себе на несколько вопросов:

- В каком возрасте вы решили начать есть мясо?
- Вы самостоятельно принимали это решение или оно было кем-то навязано?
- Какие другие варианты питания вы рассматривали (вегетарианство, веганство, сыроедение и так далее)?
- Что в большей степени повлияло на ваш выбор – книги, разговоры с врачами, собственные ощущения?
- О каких последствиях мясоедения (медицинских и этических) вы были осведомлены в момент принятия решения?

Улыбнулись? Так, может быть, хотя бы сейчас задуматься над принципами здорового питания?

ЭТО ЕСТЕСТВЕННО ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА – ЕСТЬ МЯСО!

Чтобы выяснить, так ли это, следует определить, к какому из видов животных – плотоядных, всеядных, травоядных или плодоядных – относится человек.

Перед вами сравнительная анатомо-физиологическая таблица, составленная шведским ученым Карлом Линнеем.

Плотоядные	Травоядные и плооядные	Человек
имеет когти	не имеют когтей	не имеет когтей
нет пор на коже, тело охлаждается через язык	множество пор на коже, через которые осуществляется потоотделение	множество пор на коже, через которые осуществляется потоотделение
острые резцы, предназначенные для разрывания мяса	тупые резцы	тупые резцы
неразвитые слюнные железы	хорошо развитые слюнные железы, необходимые для предварительного переваривания злаков и фруктов	хорошо развитые слюнные железы, необходимые для предварительного переваривания злаков и фруктов
кислая слюна, не содержащая птиалина	щелочная слюна, содержащая птиалин, необходимый для предварительного переваривания злаков и фруктов	щелочная слюна, содержащая птиалин, необходимый для предварительного переваривания злаков и фруктов
нет плоских задних зубов	есть плоские задние зубы, необходимые для пережевывания пищи	есть плоские задние зубы, необходимые для пережевывания пищи

Плотоядные	Травоядные и плодоядные	Человек
сильная соляная кислота в желудке для переваривания мышц и костей животных	соляная кислота в желудке в 10 раз слабее, чем у плотоядных	соляная кислота в желудке в 10 раз слабее, чем у плотоядных
длина желудочно-кишечного тракта только в 3 раза больше тела животного, что позволяет быстро выводить из организма гниющее мясо	длина желудочно-кишечного тракта в 6–15 раз больше длины тела; растительная пища разлагается намного медленнее, чем мясо, поэтому она может дольше находиться в кишечнике	длина кишечника в 6 раз больше длины тела

Вот что написано по этому поводу в Энциклопедическом словаре Брокгауза и Ефрона:

«К числу научных данных в пользу вегетарианства необходимо еще присоединить доказательства, почерпнутые из сравнения организации человека и ближайших к нему животных, а именно человекоподобных обезьян (гориллы, орангутанга, шимпанзе и прочих). Противники вегетарианства во что бы то ни стало сравнивают зубную систему и органы пищеварения человека с зубами и пищеварительными органами не ближайших к человеку животных, а весьма от него далеких, например свиньи, зубы и пищеварительный орган которой, впрочем, вовсе и не сходны с человеческими. Что же касается человекоподобных обезьян, то их зубная система и органы пищеварения поразительно сходны с человеческими. По всем же сведениям, имеющимся о названных обезьянах, они питаются в диком состоянии исключительно растительной пищей, преимущественно плодами».

Николай Николаевич Дроздов – ученый-зоолог, доктор биологических наук, академик РАН, автор множества книг и учебников – уже много лет вегетарианец. И он очень последовательно и убедительно доказывает пользу и естественность вегетарианского питания.

Введите в поисковой строке сайта www.youtube.com слова «Дроздов вегетарианство» и посмотрите ролики, в которых Николай Николаевич рассказывает о пищеварительной системе человека, о строении зубов и многом другом.

В МЯСЕ СОДЕРЖАТСЯ НЕЗАМЕНИМЫЕ АМИНОКИСЛОТЫ!

Опыт показывает, что чаще всего те, кто говорит о «незаменимых белках и аминокислотах», которые якобы содержатся в мясе, даже не знают толком, что это такое. Давайте остановимся на этом чуть подробнее. В 1838 году голландский химик Геррит Ян Мюльдер выделил вещество, содержащее азот, уголь, водород, кислород и другие микроэлементы. Он доказал, что это химическое соединение является основой всякой жизни, и назвал его «протеин» – «наиважнейший».

Позднее было установлено, что протеин, или белок, необходим для жизни, так как состоит из аминокислот – «строительного материала» жизни. Растения могут вырабатывать аминокислоты из воздуха, почвы и воды, а животные получают их только от растений – либо поедая их, либо поедая других животных, которые питаются растительной пищей. Следовательно, у человека есть выбор – получать протеин напрямую или опосредованно.

После поступления пищи организм расщепляет поглощенные белки на составные аминокислоты, которые затем усваиваются по отдельности либо складываются в новые белки, необходимые человеку. Известно 22 вида аминокислот. 14 из них «необязательны», 8 – «обязательны» (то есть наш организм не вырабатывает их сам и мы должны получить их из пищи).

Давайте посмотрим на «обязательный» набор аминокислот.

Название	Где содержится
Валин	В зерновых, грибах, молочных продуктах, арахисе, сое, мясе.
Изолейцин	В большинстве семян, сое, ржи, миндале, кешью, курином мясе, турецком горохе (нут), яйцах, рыбе, чечевице, печени, мясе.
Лейцин	В буром рисе, чечевице, орехах, большинстве семян, мясе, рыбе.
Лизин	В молочных продуктах, пшенице, орехах, рыбе, мясе.
Метионин	В молоке, мясе, рыбе, яйцах, бобах, фасоли, чечевице и сое.
Треонин	В молочных продуктах и яйцах, в умеренных количествах в орехах и бобах.
Триптофан	В овсе, бананах, сушеных финиках, арахисе, кунжуте, кедровых орехах, молоке, йогурте, твороге, рыбе, курице, индейке, мясе.
Фенилаланин	В говядине, курином мясе, рыбе, соевых бобах, яйцах, твороге, молоке.

Исследования подтверждают, что сбалансированное вегетарианское питание может полностью обеспечить нас всеми необходимыми веществами. Вот, например, цитата из масштабного исследования, проведенного Американской ассоциацией диетологов: «Должным образом организованное вегетарианское питание,

включая веганское*, благотворно действует на здоровье, удовлетворяет потребности в питательных веществах и может давать преимущества в профилактике и борьбе с определенными заболеваниями. Надлежащим образом организованный вегетарианский рацион подходит для людей на любом этапе жизненного цикла, включая беременность, период кормления, младенчество, детство, подростковый возраст, а также может быть рекомендован спортсменам».

Конечно, оставив в рационе одну капусту, человек вряд ли будет здоров. Но это касается любой монодиеты, какой бы продукт мы ни взяли. В конце концов, если свести питание исключительно к мясу, получится... древний способ казни, принятый в Китае – человека кормили только сырым мясом и через какое-то время он умирал в страшных муках. Если вы обратили внимание, одной из незаменимых аминокислот (треонина) в мясе вообще нет. Так что правильно сбалансированная (или «должным образом организованная») растительная диета включает не только овощи и фрукты, но и зерновые, бобовые и молочные продукты.

МЯСО – ИСТОЧНИК СИЛЫ!

Еще один миф – о том, что мясо для человека – это главный источник силы и энергии. Так ли это?

Знаменитый русский борец, за 40 лет не проигравший ни одного чемпионата, Иван Поддубный, боксеры Мохамед Али и Майк Тайсон, теннисистки Мартина Навратилова и Сирена Уильямс, обладатель девяти золотых олимпийских медалей спринтер Карл Льюис – вегетарианцы. Как и многие другие спортсмены – легкоатлеты, борцы, теннисисты, баскетболисты, гимнасты и пловцы.

* Выделяют четыре основных вида вегетарианства. Лакто-ово-вегетарианство – это отказ от мяса и морепродуктов. Лакто-вегетарианцы дополнительно отказываются от употребления яиц (при этом молочные продукты разрешены). Ово-вегетарианство – это употребление яиц, но запрет на молочные продукты (встречается довольно редко). А веганство – полный отказ от мяса, рыбы, яиц и молока. Последователи ведической философии обычно лакто-вегетарианцы.

Знаменитый баскетболист Денис Родман, пятикратный олимпийский чемпион, пловец Джонни Вайсмюллер, бодибилдер, четырехкратный обладатель титула «Мистер Вселенная» Билл Перл, легендарный автогонщик Питер Брок, одержавший более тысячи побед в различных соревнованиях... Эти люди сильны, выносливы и очень энергичны совершенно без употребления мяса.

Медицинские исследования утверждают, что мясная пища не просто не полезна, но и вредит здоровью. Согласно «Энциклопедии Британика», «белок, получаемый из орехов, бобовых и зерновых культур и даже из молочных продуктов, относительно чист по сравнению с животным белком, который на 56 % состоит из сомнительных водяннистых примесей». Эти примеси вредны не только для сердца, но и для всего человеческого организма.

Если мясо несвежее или взято от больного животного, оно может быть заражено болезнетворными организмами или их зародышами, и в этом случае последствия для человека, употребившего его, будут немедленными и зачастую очень серьезными.

Из книги Джонатана Фоера «Eating animals» (в русском переводе – «Мясо»):

Нет нужды говорить, что деформированные от тесноты, напичканные лекарствами, задавленные стрессом птицы в грязном, заваленном отбросами помещении не очень здоровы. Кроме общего уродства, встречается повреждение глаз, переходящее в слепоту, бактериальные инфекции костей, смещение позвонков, паралич, внутренние кровотечения, анемия, повреждение сухожилий, искривление нижней части ног и шеи. Научные исследования и правительственные отчеты доказывают, что фактически все (до 95 %) куры заражены E. coli (индикатор заражения через фекалии), от 70 до 90 % заражены еще одним смертельно опасным патогенным микроорганизмом – кампилобактером. Чтобы удалить слизь, запах и бактерии, часто пользуются хлорными ваннами.

Конечно, потребители могут заметить, что куры на вкус какие-то не такие. Каким может быть вкус мяса, напичканного лекарствами и запачканного фекалиями животного, с кучей

болезней в придачу? Но в тушки птиц вводят через инъекцию (или иногда накачивают помпой) «бульон» и соляные растворы, чтобы придать им то, что имитирует естественный запах и вкус курицы. Недавние исследования журнала Consumer Reports обнаружили, что продукты из курицы и индейки, на многих из которых прикреплен ярлык «натуральные», «на 10–30 процентов веса раздуты бульоном, ароматизаторами или водой».

«Плоть не является оптимальным продуктом питания для человека и исторически не входила в рацион наших предков. Мясо — вторичный, производный продукт, ибо первоначально вся пища поставляется растительным миром. В мясе и животных продуктах нет ничего полезного или незаменимого для человеческого организма, чего нельзя было бы найти в растительной пище. Мертвая корова или овца, лежащая на лугу, называется падалью. Тот же самый труп, приукрашенный и подвешенный в мясной лавке, проходит по разряду деликатесов! Тщательное микроскопическое исследование покажет лишь минимальные различия между мертвечиной под забором и мясной тушей в лавке (или же полное отсутствие таковых). Обе кишат болезнетворными бактериями и источают гнилостный запах».

ДЖОН ХАРВИ КЕЛЛОГ
Американский врач

У ЖИВОТНЫХ НЕТ ДУШИ!

Некоторые утверждают, что животные находятся на гораздо более низком уровне потому, что у них нет души. Но откуда берется такая информация? Священные писания разных традиций однозначно говорят, что душа есть в каждом живом существе.

«И сказал Бог: вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя; — вам [сие] будет

Бытие
1:29-31

в пищу; а всем зверям земным, и всем птицам небесным, и всякому пресмыкающемуся по земле, в котором душа живая, [дал] Я всю зелень травную в пищу. И стало так. И увидел Бог все, что Он создал, и вот, хорошо весьма. И был вечер, и было утро: день шестой».

Мнение ведических писаний по этому вопросу однозначно – животные обладают душой, так как без ее присутствия, как мы уже говорили, тело мертво.

В Шримад-Бхагаватам говорится о живых существах, в которых есть душа:

«Движущиеся и неподвижные живые существа, существа, рожденные из зародышей, яиц, пота, семян, и все остальные, те, кто живет в воде, на суше и в небе. Все они созданы Верховным Господом в соответствии с их прошлыми поступками».

Шримад-Бхагаватам
2.10.40

«"Не убий" относится не к одному убийству человека, но и к убийству всего живого. И заповедь эта была записана в сердце человека прежде, чем она была услышана на Синае».

ЛЕВ НИКОЛАЕВИЧ ТОЛСТОЙ
Русский писатель и философ

ЖИВОТНЫХ ВЫРАЩИВАЮТ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ЕДЫ!

Это, пожалуй, самый слабый аргумент. Животноводство – это бизнес, поэтому совершенно очевидно, что именно спрос рождает предложение. И если один человек не будет есть мяса, в мире вырастят и убьют примерно на 5 коров, 20 свиней, 29 овец, 760 кур, 46 индюшек, 15 уток и 7 кроликов меньше. Именно столько в среднем съедает человек за свою жизнь.

В «Махабхарате» говорится, что по законам *кармы* за убийство животного получают воздаяние тот, кто приносит мясо или посылает за ним, тот, кто расчленяет тело животного, и тот, кто покупает, продает или готовит мясо и ест его.

В интернете есть ролик из какой-то западной комедийной передачи. Идея заснятого эксперимента очень проста. В рамках промоакции в супермаркете веселый повар предлагает всем попробовать свежие сосиски. Люди подходят, кушают, улыбаются и благодарят. Но в какой-то момент у повара заканчиваются сосиски. Он просит покупателей немного подождать, берет маленького живого поросеночка, запихивает его в «мясорубку», из которой он только что доставал эти сосиски, и говорит: «Сейчас еще свеженьких сделаю!»

Думаю, что вы уже поняли, какова была реакция людей, которые только что с улыбками уплетали свежие сосиски. Найти этот ролик можно, введя на сайте www.youtube.com слова «Люди отказываются есть мясо».

НО МЫ ЖЕ ИХ НЕ УБИВАЕМ — МЫ ПРОСТО ЕДИМ ТО, ЧТО ПОДАЮТ!

Если бы нам показывали, как именно убивают и разделывают животных, мы бы не смогли так спокойно есть их. В интернете множество роликов, которые демонстрируют даже не сцены забоя, а только условия содержания животных. Зайдите на сайт www.youtube.com и наберите в строке поиска «цена бифштекса» или «гамбургер без прикрас». Там много небольших видео, после которых по крайней мере вы будете знать правду – что предшествует вашему обеду.

Вот немного информации к размышлению. Сейчас на птицефермах используется так называемая «батарейная» система – для экономии места клетки с птицами ставятся одна на другую. На курицу, которая в естественных условиях за день пробегает несколько километров, приходится площадь чуть

меньше альбомного листа. И чтобы передвигаться, им приходится отталкивать других птиц или перелезть через них. Кроме того, пол в клетках проволочный, и у всех кур покалечены лапы. Из-за боли и тесноты куры становятся агрессивными и начинают набрасываться на «сокамерниц». Чтобы они не переубивали друг друга, им еще в детстве отрезают кончики клювов. Естественно, все это делается без обезболивания. Вот так, в тесноте, постоянной боли и агрессии, куры проводят всю свою жизнь, часто даже не имея возможности хотя бы один раз увидеть небо. Не менее ужасна жизнь в неволе и у других животных – кроликов, свиней и коров...

«Правда, что человек – это король животных, по своей жестокости он превосходит их. Мы живем за счет смерти других. Мы просто ходячее кладбище. С раннего детства я отказался от употребления мяса, и придет время, когда человек будет смотреть на убийство животного так же, как сейчас он смотрит на убийство человека».

ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ
Итальянский художник и ученый

Находясь в деревне, человек умиляется, глядя на новорожденного теленка, и играет с поросятами. Но он же может спокойно заказывать убийство этих животных, приходя в ресторан. Что это, как не лицемерие?

«Если вы увидите детей, мучающих для своей забавы котенка или птичку, вы останавливаете их и учите их жалости к живым существам, а сами идете на охоту, стрельбу голубей, скачку и садитесь за обед, для которого убито несколько живых существ. Неужели это кричащее противоречие не делается явным и не остановит людей?»

ЛЕВ НИКОЛАЕВИЧ ТОЛСТОЙ
Русский писатель и философ

Джереми Бентам писал в своей книге «Принципы морали и законотворчества»: «В один прекрасный день мы осознаем наконец, что количество конечностей, качество меха или строение позвоночника

не есть основания, достаточные для определения судьбы живого существа. Что же еще может служить критерием для определения той черты, которую нам не дозволено переступить? Может, это рас­судок или осмысленная речь? Но тогда взрослая лошадь или собака – куда более разумное и коммуникабельное существо, нежели младе­нец, которому день, неделя или даже месяц от роду. Допустим даже, что реальность была бы прямо противоположной, но что это меняет в конце концов? Вопрос ведь не в том, могут ли они рассуждать? Могут ли они говорить? Но в том, способны ли они страдать?»

«Не существует ни единого факта, ни единого аргумента в оправдание мясоедения, которые нельзя было бы употре­бить и в оправдание каннибализма».

ГЕРБЕРТ ШЕЛТОН
Американский натуропат

Это сравнение с каннибализмом звучит настолько страшно, что мно­гим не хочется даже задумываться об этом.

МНЕ ПРАВИТСЯ ВКУС МЯСА!

На самом деле нам нравится не вкус мяса, а сочетание специй и дру­гих продуктов. Мясо выступает лишь основой, но его вполне мож­но заменить. Сейчас доступно огромное количество продуктов, по вкусу неотличимых от мясных, но сделанных из сои или пшеничных белков.

Не так давно мы с женой пригласили на мамин день рождения ее подруг к себе домой. И накрыли стол привычными для всех блюдами – салат «оливье» с «вареной колбасой», жареные котлетки из «фарша», просто разные колбасные нарез­ки – несколько видов «сервелата», «бастурма». Никто не заметил подмены, и когда в конце обеда мы сказали, что на столе вообще не было мяса, многие просто не поверили.

Конечно, есть люди, которые утверждают, что им нравится имен­но вкус непрожаренного кровавого куска, но их не так много. Более того, обычно это не вкусовой, а психологический момент – некоторым

просто нравится ощущать себя «охотником», человеком суровым и близким к природе.

Следующий пример может показаться слишком жестким, но задумайтесь – он совершенно справедлив:

«Лишь благодаря смягчению и приукрашиванию мертвой плоти в процессе кулинарной обработки, она становится пригодной к пережевыванию и усвоению, теряя вид кровавого меса, способного вызвать лишь тошнотворный страх и отвращение. Давайте попросим активных сторонников мясоедения провести эксперимент, как то нам рекомендует сделать Плутарх: разорвать зубами живую овцу и, погрузив голову в ее внутренности, утолить жажду парной кровью... и еще не оправившись от ужаса содеянного, пусть он прислушается к зову своей природы, который вопиет об обратном, и попробует сказать: "Природа создала меня таким, и это мой удел". Тогда и только тогда будет он до конца последовательным человеком».

ПЕРСИ БИШ ШЕЛЛИ
Английский поэт

А Я ТАК ХОЧУ!

Если же, прочитав все эти доводы, человек говорит: «А мне всё равно, мне нравится есть мясо и я буду его есть, я так хочу!» – это, пожалуй, единственный аргумент, с которым невозможно спорить. Мы уже говорили о том, что право выбора священно, человек может принимать аргументы разума, а может потакать чувствам. Самое главное – чтобы выбор был осознанным.

ДУХОВНЫЙ ПРОГРЕСС

Кроме аргументов, перечисленных выше, хочется привести еще один, напрямую связанный с основной темой книги: Веды утверждают, что духовный прогресс крайне затруднителен для тех, кто так или иначе участвует в убийстве живых существ.

«Людам, которые хотят идти дальше по пути религии, следует полностью избавиться от враждебного отношения к другим живым существам на уровне тела, речи или ума. Нет религии превыше этой».

Шримад-Бхагаватам
7.15.8

Практически все религии так или иначе ограничивают употребление мяса. Однажды я попытался посчитать количество дней в году, в которые православным христианам не рекомендуется есть мясо. Их оказалось более 200: во-первых, это все среды и пятницы, кроме Святки и сплошных седмиц. Во-вторых, большие посты: Великий, Петров, Успенский и Рождественский. В-третьих, некоторые праздники, такие как Рождественский и Крещенский сочельники, день Воздвижения Креста Господня. Собственно, в православии существует много видов постов, но даже «ослабленный» пост – для немощных и находящихся в пути – не предполагает употребления мяса. Так что мирянам остается не так много дней, а монахи в христианской традиции вообще не едят мяса.

«Мы, главы христианской Церкви, воздерживаемся от мясной пищи, дабы держать в подчинении плоть нашу... мясоедение противно естеству и оскверняет нас».

ИОАНН ЗЛАТОУСТ
Христианский святой

В других религиях мы тоже найдем множество запретов. Сложнейшая система ограничений мясной пищи присутствует в иудейских правилах *кашрута*. Во-первых, разрешены в пищу только животные, которые одновременно являются парнокопытными и жвачными. Во-вторых, они должны быть убиты определенным образом, специально обученным человеком с соблюдением всех необходимых ритуалов. Запрещено совместное употребление мясных

и молочных продуктов и так далее. В исламе есть правила, называемые «халяль», объясняющие в том числе, каких животных можно есть и как они должны быть убиты.

«О вы, которые уверовали! Вам запрещается в пищу мертвечина, текущая кровь, свинина и то, что заколото без упоминания имени Аллаха, мясо удушенной скотины или павшей от удара, или убившейся от падения с высоты, или забоданной рогами другого животного, или мясо скотины, которую заел хищный зверь. Но мясо той разрешенной скотины, которую вы еще застали в живых, годится в пищу, если вы закололи животное по шарияту».

Коран
5:3

Согласно исламской юриспруденции, животные, которые умирают в результате утопления, пожара, поражения электрическим током, травмы, являются мертвечиной. Как вы понимаете, всё мясо, которое продается в обычных магазинах, не может считаться чистым.

Вот еще несколько цитат из разных традиций:

«Найдутся глупцы, которые в будущем будут утверждать, что я позволял есть мясную пищу и сам ел мясо. Но знай же, что я никому не позволял есть мясо, не позволяю сейчас и никогда не позволю в будущем, нигде, ни при каких обстоятельствах и ни в каком виде; это раз и навсегда запрещено для всех и каждого».

БУДДА

«Бойтесь Бога, не мучьте животных. Пользуйтесь ими, пока они служат охотно, и отпускайте их, когда они устали, и давайте вволю пищи и питья бессловесным».

ПРОРОК МУХАММЕД

«Лучше заботиться о блаженстве, нежели превращать свои тела в кладбища животных. Поэтому апостол Матфей вкушал лишь семена, орехи и овощи, обходясь без мяса».

КЛИМЕНТ АЛЕКСАНДРИЙСКИЙ

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Многие разумные люди, размышляя и прислушиваясь к сердцу, стараются ограничить или прекратить употребление мяса. Список известных вегетарианцев легко найти в интернете, вот лишь несколько имен: Леонардо да Винчи, Исаак Ньютон, Лев Толстой, Альберт Эйнштейн, Святослав Рерих, Бернард Шоу, Пол Маккартни. Все эти люди когда-то ели мясо, но потом осознанно от него отказались. Попробуйте и вы, это не так сложно. Но, конечно, сначала нужно понять свой мотив, потом подкрепить его знаниями и научиться готовить разнообразные вегетарианские блюда. Сейчас продается множество хороших книг с рецептами вегетарианских блюд, особенно хочу порекомендовать книгу «Ведическое кулинарное искусство», которую написал Адираджа дас, – она есть и в больших книжных магазинах, и в интернете.

Перестать убивать животных – первый шаг на пути *ахимсы*. Мы не будем говорить сейчас о нежелательности употребления рыбы и яиц. И о том, почему при этом так важно употреблять молочные продукты, о том, страдают ли растения и почему Веды разрешают употреблять их в пищу. Это важные вопросы, но они выходят за рамки нашей книги, поэтому давайте оставим их на самостоятельное исследование – благо информации на эту тему достаточно.

Ну и, наконец, о «глубокомысленных», «с подковыркой» вопросах, которые задают некоторые люди, выслушав все эти аргументы: «А что, если я иду по пустыне, три дня ничего не ел, и вдруг передо мной лежит колбаса?» и «А как же быть жителям Крайнего Севера?». Конечно, можно было бы объяснить, что в безвыходных ситуациях все религии признают возможность употребления убойной пищи, но давайте для того, чтобы сохранить этим людям возможность не менять свою жизнь, мы не будем об этом говорить. Но в глубине сердца все же поблагодарим Бога за то, что не многие из нас странствуют пешком по пустыням и постоянно живут на Крайнем Севере.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

МАНТРЫ

В главе о «проводниках гун» мы сказали, что одним из могущественных способов влиять на свое сознание и на окружающий мир являются *мантры*. Конечно, эту тему невозможно полностью раскрыть и в десятке книг, но мы попробуем рассказать об основном принципе действия *мантр*, немного поговорим о *мантрах* в прошлом и в наше время и сформулируем правила их повторения.

МОГУЩЕСТВО ЗВУКА

Присущая ведической культуре глубина проникновения в сущность звука и понимание возможностей его использования не имеет аналогов в других культурах. Западная цивилизация построена на образах, на визуальном восприятии. Вспомните привычные: «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать» и «Пока не увижу – не поверю». Для человека, воспитанного ведической традицией, лучшим доказательством является «Так сказал мой учитель» или «Об этом говорится в священных писаниях».

Согласно Ведам, со звука этот мир начался, звук же является способом выйти за его пределы. Последнее утверждение «Веданта-сутры» гласит: **«Окончательное освобождение достигается через звук»**. Именно поэтому такое важное место в ведической культуре занимают *мантры* – могущественные звуковые вибрации, способные влиять на наше сознание и на весь окружающий мир.

ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ МАНТР

В древности *мантры* использовались не только в духовной практике, но и в повседневной жизни. В «Махабхарате», «Рамаяне» и других исторических произведениях описывается, как с помощью *мантр* сражались, управляли животными, поднимали в небо воздушные суда, строили и разрушали города. Кому-то это может казаться сказкой, однако давайте не будем спешить с выводами. Автомобили, самолеты, радио, мобильные телефоны и прочие блага цивилизации, которыми мы пользуемся ежедневно, не так давно были чем-то из области если не магии, то научной фантастики. А сегодня мы понимаем, что все эти изобретения – результат серьезного изучения законов природы. Принцип действия *мантр* тоже вполне научен и согласуется с открытиями современных ученых.

Ведическая философия *санкхьи* очень интересно описывает процесс творения Вселенной. Творец Вселенной называл имена предметов, и они появлялись. В звуке содержалось все – форма, качества предмета. Звук становился материей.

«Звуковая вибрация присутствует во всех материальных элементах».

Чайтанья-чаритамрита
Мадхья-лила, 19.217

В Библии описан очень похожий процесс превращения звука в материю:

«В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог.

Евангелие от Иоанна
1:1-4

Оно было в начале у Бога.

Все через Него начало быть, и без Него ничто не начало быть, что начало быть.

В Нем была жизнь, и жизнь была свет человеков».

«И сказал Бог: да будет свет. И стал свет».

Бытие
1:3

Открытия квантовой физики подтверждают древнюю мудрость – действительно, все предметы, которые нас окружают, имеют волновую природу. Связь звука с материей оказалась намного теснее, чем мы когда-то могли себе представить. Поскольку я не слишком силен ни в квантовой физике, ни в философии *санкхьи*, давайте возьмем пример попроще, спустившись с уровня творения на уровень работы с энергиями. Звук не теряет своего могущества и здесь. Мы знаем, что существует эффект резонанса – это когда при совпадении внешней (возбуждающей) частоты с внутренней (собственной) частотой системы амплитуда колебаний резко возрастает. Самый наглядный пример – подвесной мост, сильно раскачивающийся, когда несколько человек идут по нему в ногу. Пример, более подходящий к нашему обсуждению, – звук камертона. Обычный камертон – это небольшая металлическая вилочка, при ударе по которой возникает чистый, но довольно тихий звук. Если мы приставляем камертон к какой-то полый поверхности, звук начинает резонировать и громкость его значительно увеличивается. Примерно так же *мантры* воздействуют на наше тело. Оно пронизано энергетическими каналами (*нади*) и в нем существуют семь основных и множество более маленьких энергетических узлов (*чакр*). Каждая *чакра* уже имеет свою вибрацию – свой внутренний звук, и когда правильно произнесенная *мантра* входит с ним в резонанс – это наполняет ее энергией. Людям, практикующим *йогу*, это хорошо знакомо.

ИДЕАЛЬНЫЙ ЗВУК

Понимая, что звук – это волна и вспоминая школьный курс физики, мы легко можем назвать условия правильного произнесения *мантр*. Посмотрите на то, как графически выглядит наша речь.



По горизонтальной оси – время, по вертикальной – амплитуда. Конечно, еще необходима информация о частоте, но сейчас мы говорим о принципе. Представьте, что это – «графический слепок» *мантры*. Что нужно для того, чтобы идеально его воспроизвести?

Фонетика

Во-первых, все звуки должны произноситься идеальным образом. Это основа. Поэтому более 10 лет в ведических школах (*гурукулах*) ученики изучали *шишку* – фонетику, правила произнесения санскритских звуков и слов, долготу звуков и правильные ударения.

В «Рамаяне» есть история, иллюстрирующая важность точного повторения мантр. Демон Кумбхакарна и его брат Равана вместе совершали суровые аскезы для того, чтобы получить могущество. Полубоги – вечные противники демонов – понимали, что Кумбхакарна хочет попросить бессмертия, и тогда им придется несладко. И действительно, когда перед медитирующим Кумбхакарной появился Брахма, творец вселенной – демон приготовился озвучить это желание. Он хотел сказать, что просит «нитьятвам» – вечной жизни. Однако полубоги подговорили Сарасвати (богиню, отвечающую за речь) войти на язык Кумбхакарны и поменять одну санскритскую букву.

В результате он пожелал «нидратвам», что значит «спать». Обрадованный Брахма немедленно сказал: «Пусть будет так!»

Очевидно, что очень важное значение имеет язык, на котором произносятся *мантры*. Ученые называют санскрит «праязыком», прародителем языков индо-арийской группы. Из множества его удивительных особенностей я хотел бы обратить внимание на одну – неизменность. Все языки развиваются – нам с вами уже сложно понять старославянский, англичане читают Шекспира со словарем. Но тот санскрит, правила которого были систематически изложены в «Грамматике» Панини тысячелетия назад, и санскрит наших дней – это один и тот же язык.

Высота тона и ритм

У произносящего *мантры* должен быть идеальный слух – так как одно и то же слово, произнесенное разными тонами или на разные мелодии даст разные звуковые «картинки». Интересно, что в индийской музыке октава состоит не из 12 полутонов, как в западной, а из 24 микротонов, и певцы могут не только различать их, но и очень точно пропевать. Индийское искусство *раги* – это не просто пение или игра на музыкальных инструментах, а очень глубокое взаимодействие с сознанием человека и даже с силами природы.

Одна из историй про знаменитого индийского певца Тансена, жившего в XVI веке, рассказывает о том, как завистники устроили против него заговор. Они нашептали императору Акбару, что Тансен не владеет искусством пения в полной мере. Что настоящий певец способен петь рагу «Дипак» (рагу огня) так, что огонь действительно загорается. Акбар заинтересовался, вызвал к себе певца и приказал вечером спеть эту рагу. Тансен пытался объяснить, что это очень опасно и для исполнителя, и для окружающих, но царь увидел в этом только попытку оправдать неумение и сказал, что это его приказ и он не подлежит обсуждению.

Тогда Тансен пошел домой и позвал свою любимую ученицу.

Объяснив, что в тот момент, когда он начнет петь рагу огня, весь дворец может сгореть, он сказал, что подаст определенный знак, и в этот момент она должна будет начать петь рагу «Мегх Малхар», рагу дождя.

Вечером Тансен пришел во дворец императора и начал петь.

Постепенно температура в помещении начала подниматься и лампы, расставленные около стен, начали сами собой загораться. Ткани на стенах начали тлеть, а сидящие недалеко от Тансена люди начали отодвигаться, не выдерживая жара, который исходил от певца. В этот момент Тансен подал знак, и под окном зазвучала новая мелодия. Очень скоро набежали тучи и полил дождь, охлаждая дворец и собравшихся в нем.

К сожалению, внутренний огонь, который разгорелся в теле Тансена, охладить было не так просто, и через несколько месяцев великий певец умер.

Также при произнесении *мантр* должен соблюдаться идеальный ритм. Любой сбой или изменение темпа произнесения *мантры* внесет сильное искажение.

Итак, идеальное произнесение звуков, тончайший слух и абсолютное чувство ритма... Но и это еще не все! Веды утверждают, что *мантра* должна быть получена от *гуру*. Ученику передаются не только формальные правила, о которых мы говорили выше, но и «нематериальная» часть *мантры* – *шакти*, способность произносить эту *мантру*, «разрешение», которое может дать только уполномоченный человек.

В наше время практически все секретные *мантры* можно найти в интернете. *Гаятри-мантры*, которые изначально передавались только от учителя к ученику и никогда не раскрывались непосвященным, распевают на концертах поп-звезды. Наверняка многие из вас слышали самую известную из них: *ом бхур бхувах сваха*... Но, как вы понимаете, в эстрадном исполнении это просто набор звуков, не имеющий никакой силы.

ЗАЩИТА УМА

Мы уже говорили о трех «уровнях», составляющих личность, – физическое тело, ум и душа. Из них в полной мере воздействовать мы можем только на ум. Физическое тело изменить очень сложно –

это наша *праабдха-карма*, то есть «проявленная карма» (как говорится, «уж что выросло – то выросло»). Душа по определению неизменна. Остается ум, и именно поэтому за него идет такая борьба. По своей природе ум очень податлив – он не имеет своего «мнения» и готов согласиться с тем, кто более убедителен.

В наши дни сила воздействия на умы людей возросла многократно: журналы, телевидение, интернет – все это преподносит рекламируемые ценности в такой яркой и вкусной оболочке, что сопротивляться и не хочется. Погруженный в *гуну* страсти ум легко соглашается с тем, что «наверное, так будет лучше». Но иногда нам удается посмотреть на происходящее со стороны. Обычно это случается, когда мы находимся в благостном месте или общаемся с правильными людьми, – одним словом, когда удастся увеличить количество *гуны* благости. Тогда мы начинаем видеть внешние воздействия и понимать, что в этой борьбе силы неравны, поэтому уму необходима постоянная защита.

Слово *мантра* состоит из двух частей: *манас* – ум, *трайати* – защита. Поэтому основной перевод этого слова – «то, что защищает ум». *Мантра* ограждает наше сознание от врагов – рассеянности, погруженности в многочисленные желания, податливости внешним воздействиям.

«Для того, кто обуздал ум, он становится лучшим другом, а для того, кому это не удалось, ум остается злейшим врагом».

Бхагавад-гита
6.6

С непривычки сосредоточиться и настроиться на определенную волну очень сложно, поэтому мантру нужно повторять снова и снова. Это можно сравнить с обучением пению. На самом деле у всех людей есть музыкальный слух – просто у многих он совсем не развит. Но постоянно практикуясь, слушая правильные ноты и пытаясь под них подстроиться и спеть так же, – человек постепенно перестает фальшивить.

Правильно произнесенная *мантра* настраивает ум и позволяет через звук соединиться с тем, с чем нельзя соединиться другим образом, перейти на более глубокие уровни реальности.

УРОВНИ ЗВУКА

Веды рассказывают о четырех уровнях звука. Это *вайкарья-вак* (звук на физическом уровне – тот, который мы проговариваем или пропеваем), *мадхьяма-вак* (звук на уровне ума, мысли, внутренняя речь), *пашьянти-вак* (звук на уровне разума или желания) и *пара-вак* (трансцендентный, духовный звук).

Мантра, повторяемая на физическом уровне, – просто слова, которые не приносят никакого эффекта, кроме, может быть, ощущения собственной значимости – «смотрите, я повторяю древние мантры!».

Звук на уровне ума – это наши мысли. Когда мы сосредоточенно думаем о том, что говорим, когда мысли не блуждают где-то, а сконцентрированы на объекте медитации, – это тонкая форма звука. На этом уровне начинается молитва.

Еще глубже находится уровень разума – уровень подсознательных желаний. Это сложно объяснить словами. Если мы чего-то очень хотим – мы постоянно думаем об этом. Но даже если мы вынуждены отвлечься, некий фон все равно остается – на уровне ощущения, подсознания. Если удастся научиться удерживать одно направление для произносимых звуков, мыслей и подсознательных желаний – это и будет настоящая медитация или настоящая молитва.

Что касается духовного уровня звука – тут все еще более сложно. Согласно писаниям этот звук не отличен от объекта. На этом уровне, произнося имя Бога, человек встречается с Ним лицом к лицу. Святые люди разных традиций говорят, что через сосредоточенное повторение *мантр* и молитв можно действительно встретиться с Богом.

Если мы не научимся погружаться в своем обращении к Богу и святым на более глубокие уровни звука, если всё – и слова, и мысли, и желания – не будет однонаправленно, вся наша практика сведется к пустым ритуалам. Очень сложно описывать такие тонкие вещи, но попробуйте прислушаться к своим ощущениям, подобрать свои слова. Вспомните моменты своей жизни, когда медитация была действительно сильной. Неважно, на чем вы были сосредоточены, пусть это

была покупка машины, долгожданная поездка, влюбленность или даже страх смерти... Важно уловить сам принцип тотального сосредоточения – когда вы желаете, думаете и говорите только об одном.

ВИДЫ МАНТР

Структура большинства ведических *мантр* такова. Сначала идет так называемая *биджа* – «семя», ключ, открывающий доступ к *мантре*. Следом называется личность, к которой человек обращается. И в конце идет обращение, просьба о помощи – *намаха* или *сваха*. Иногда после *биджа-мантры* сначала идет слово *намо*, а потом уже имя.

Самая известная *биджа* – это *ом*. С нее начинается большинство ведических *мантр*. Это первый звук творения, который вечно звучит в каждом предмете этого мира.

«Среди звуков – Я священный звук **ом**».

| Бхагавад-гита, 10.25

Мантра ом на самом деле состоит из трех звуков А-У-М. Посмотрите, как санскритские буквы «а», «длинное у» и «ам» соединяются в знакомый всем символ *ом*.



Радханатха Свами в своей книге «Путешествие домой» описывает, как после многодневной медитации на берегу Ганги он начал слышать, что всё вокруг – камни, вода, деревья, облака – издает этот божественный звук. Не уверен, что мы когда-то сможем достичь такого уровня, но убедиться в том, что *мантра ом* действует на сознание и способна успокаивать ум, не так сложно.

Сначала прочтите эти инструкции, а потом попробуйте выполнить их. Только, пожалуйста, не торопитесь – успех зависит от вашего внимания и сосредоточенности.

Итак, сядьте в удобную позу так, чтобы спина была прямая. Найдите положение, в котором вы не напряжены, закройте глаза, расслабьте тело – в первую очередь мышцы лица. Не торопитесь. Внутренним взором посмотрите на свое тело. Если где-то еще остались зажимы – постарайтесь направить туда энергию своего сознания и расслабить эти места. Сосредоточьтесь на своем дыхании, какое-то время наблюдайте его. Когда мы становимся в позицию наблюдателя – тело и ум расслабляются. Почувствуйте, как при вдохе холодный воздух касается краев ноздрей, а при выдохе – он уже более теплый.

После этого сделайте еще один вдох и на выдохе произнесите «АУМ». Первые две буквы могут естественным образом сливаться в звук «О», но важно помнить, что это именно два звука. Сначала вы произносите звук «А», чувствуя, как он образуется в нижней части живота и медленно идет вверх по позвоночному столбу. Постепенно закрывайте рот, и звук естественным образом превратится в «У». Обычно это происходит где-то на уровне груди или горла. Продолжая закрывать рот, вы услышите звук «М» – он рождается на уровне межбровья и поднимается к темечку. После того как стих звук «М» – нужно попытаться услышать отзвук мантры, который остался в эфире.

Если разделить время произнесения одной мантры на четыре равные части, первая и вторая будут приходиться на звук «А» и «У», третья – на глухой «М», а четвертая часть – на тишину. Конечно, не нужно задерживать дыхание так, чтобы после произнесения мантры приходилось судорожно вздыхать. Все должно быть очень плавно и естественно.

Произнесите АУМ несколько раз и немного посидите с закрытыми глазами. Потом медленно откройте их и наблюдайте за своим умом – произошли ли какие-то изменения, стал ли он более спокойным и сосредоточенным. Через какое-то время можете попробовать повторить эту медитацию.

Слова *намо* и *намаха*, которые обычно присутствуют в ведических *мантрах*, можно перевести по-разному, но общий смысл остается – это предание, подчинение, покорность, служение, отказ от себя. Буквально *на-ма* означает «не я». Человек, повторяющий *мантру*, говорит о том, что он вручает свою жизнь Богу и просит наставить его и действовать через него.

Следом идет обращение к тому, кто стоит за *мантрой*. Люди, идущие путем *карма-йоги*, за исполнением своих материальных желаний обращались к личностям, олицетворяющим различные планеты, отвечающим за природные явления, качества характера. Они просили о помощи, защите или благословениях.

Ниже приведены несколько благоприятных *мантр*, в которых используются различные имена Бога, символизирующие разные Его качества. Если мы будем повторять эти *мантры* в правильном настроении и с погружением – эффект будет даже в наше время.

Мантра	Планета и день недели	Эффект от повторения
<i>ом намо бхагаватэ васудевайя</i>	Луна Понедельник	Способствует обретению эмоционального равновесия, развивает интеллект, память и воображение, помогает в учебе. Увеличивает способность сострадать другим людям, понимать их чувства, способствует развитию музыкальных способностей.
<i>ом намо бхагаватэ нарасимхадэвайя</i>	Марс Вторник	Укрепляет волю человека, дает смелость, выносливость, избавляет от неуверенности и нерешительности, развивает лидерские и организаторские качества, увеличивает быстроту реакции, дает удачу в приобретении собственности.

<i>ом намо бхагаватэ буддхадевайя</i>	Меркурий Среда	Развивает умственные способности, логическое и аналитическое мышление, коммуникабельность, а также дает удачу в коммерческих делах.
<i>ом намо бхагаватэ ваманадэвайя</i>	Юпитер Четверг	Дает увеличение благосостояния, приносит удачу, процветание, развивает самообладание, уверенность в себе, способствует поднятию авторитета личности и духовному продвижению.
<i>ом намо бхагаватэ парашурамайя</i>	Венера Пятница	Способствует развитию музыкальных и художественных наклонностей, а также вокальных данных, дает счастье в любви, увеличивает обаяние, привлекательность личности и притягивает материальные блага.
<i>ом намо бхагаватэ курмадэвайя</i>	Сатурн Суббота	Способствует улучшению концентрации, развивает смирение, ответственность, исполнительность, скромность, внутреннее спокойствие, терпение, предусмотрительность, организаторские и исполнительские качества, а также смягчает несчастья, дает влиятельных покровителей.
<i>ом намо бхагаватэ рамачандрайя</i>	Солнце Воскресенье	Укрепляет здоровье, способствует развитию творчества и силы личности, вырабатывает способность самостоятельно принимать решения, вызывает уважение со стороны других людей, увеличивает популярность, а также развивает лидерские и организаторские качества.

МАНТРЫ В НАШЕ ВРЕМЯ

Мы уже говорили, что существует путь справедливости и путь милости. К первому относятся *мантры*, которые повторяли идущие путем *карма-йоги*. В книгах описывается, как с их помощью люди могли материализовать предметы, управлять силами природы и многое другое. Естественно, это требовало очень высокой квалификации и чистоты от того, кто эти *мантры* повторял.

Вообще произнесение ведических *мантр* можно сравнить с правилами поведения на официальном приеме. Когда возникает необходимость обратиться с просьбой к важному лицу, приходится учитывать очень много тонкостей и вести себя идеальным образом. Детали одежды, поза, интонации, знание, где стоять, как смеяться, к кому и когда подойти, чтобы вас представили, ритуал приветствия, понимание, о чем можно говорить, а о чем нельзя и так далее... Если удастся все сделать правильно – вы получите свою награду. Но ошибетесь на любом этапе – и общение прервется. Возможно, даже с какими-то негативными последствиями для вас.

Но, к счастью, есть и путь милости, путь *бхакти-йоги*. На нем квалификацией является понимание отсутствия квалификации, искренность и мольба о помощи. Представьте, что вы тонете, а по берегу в этот момент идет в окружении свиты тот же важный человек, о котором мы говорили выше. Ваш громкий крик не будет соответствовать никаким правилам этикета, однако он подействует – вас заметят и спасут. Так и в наше время – по-настоящему работают только так называемые *мокша-мантры* – *мантры* с мольбой о помощи. Они не требуют таких формальностей – мы не просим чего-то материального, нам не до того, – мы погибаем и молим о спасении.

МАХА-МАНТРА

Одной из главных *мантр* *бхакти-йоги* является *маха-мантра* (великая *мантра*) «Харе Кришна»: «Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна Кришна, Харе Харе / Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе». Она специально предназначена для нашего времени и является той самой *мокша-мантрой* – молитвой о спасении.

В Кали-сантарана упанишад описывается слава этой мантры. «В конце Двапара-юги Нарада пришел к Брахме и сказал:

"О всеславный, я путешествую по земле и хотел бы знать, как преодолеть влияние Кали-юги". Брахма ответил: "Твой вопрос достоин похвалы. Пожалуйста, вземли моему ответу, я открою тебе тайну тайн, содержащуюся в Ведах, проникнув в которую ты превзойдешь мир рождений и смертей в век Кали: просто повторяя мантру, состоящую из имен Господа Нараяны, Верховной Личности Бога, человек прогоняет Кали".

Нарада спросил снова: "Что это за имена?" Брахма отвечал: "Шестнадцать слов: Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна Кришна, Харе Харе / Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе – предназначены для того, чтобы противостоять греху века Кали. Даже изучив всю ведическую литературу, человек не найдет метода более возвышенного, чем повторение этой мантры. Эти шестнадцать слов рассеивают иллюзию, что покрывает обусловленную душу. Они призывают Верховного Господа, который появляется, как пылающее солнце из-за разбегающихся облаков".

И вновь спросил Нарада: "О всеславный, каковы правила для повторения этой мантры?" И вновь отвечал Брахма: "Правил нет. Даже пребывая в нечистом состоянии, человек, повторяющий эту мантру с верой, становится чистым".

Маха-мантра – это просьба о милости, мольба о спасении. В этом обращении к Богу используются три Его имени:

- *Харе – это звательный падеж от имени Хари, что означает «Тот, кто устраняет все неблагоприятное».*
- *Кришна – имя Бога, означающее «Всепривлекающий».*
- *Рама – «Всерадующий».*

Произнося маха-мантру, мы просим Господа: «О Хари, избавь мое сердце от материальных желаний, гордыни и зависти. От всего, что мешает мне! О Кришна, привлеки мой ум, сделай его сосредоточенным на Тебе! О Рама, позволь мне ощутить блаженство встречи с Тобой!» Еще одно из значений этой мантры, на которое можно медитировать, повторяя ее: **«О мой дорогой Господь, пожалуйста, займи меня в служении Тебе».**

В «Путешествии домой» Радханатха Свами рассказывает, как, услышав вибрации изначального звука Ом во время медитации на Ганге, он обратился к Богу с вопросом: «Все ли я понял из того, что должен был понять? Есть ли что-то еще более сокровенное и важное?»

«Я размышлял о том, как мало у меня забрал Господь и как много Он дал мне взамен. Я понял, что чем более недостойным Божьей милости считает себя человек, тем больше благодарности он испытывает, обретая эту милость. Именно благодарность подготавливает наше сердце к тому, чтобы получить милость Господа.

*Закрыв глаза, я вновь погрузился в слушание песни реки – бесконечного звучания слога Ом. Это было волшебное ощущение. Я вдруг понял, что сейчас должно случиться что-то необычное. И тут я услышал звуки, которые, казалось, доносились из самого сердца матери-Ганги. Многотысячный хор божественных созданий пел медленную чарующую песню, и эхо ее разносилось по всей долине:
Харе Кришна, Харе Кришна
Кришна Кришна, Харе Харе
Харе Рама, Харе Рама
Рама Рама, Харе Харе.*

Я почувствовал, что голосом реки Сам Бог прошептал мне в ухо эту чудесную мантру. Это напоминало какой-то таинственный ритуал посвящения, который возвысил меня и приблизил меня к цели. Сердце мое преисполнилось благодарности, и я громко подхватил эти слова вслед за рекой, невольно нарушив данный мною обет молчания. Никакие мирские наслаждения не сравнятся с тем, что испытал я тогда. Я не понимал смысл этой песни, но она уже покорила мое сердце».

В первом стихе знаменитого текста вайшнавской традиции «Шри Шикшаштака» Чайтанья Махапрабху так описывает этапы, через которые проходит человек, повторяющий Харе Кришна маха-мантру:

1. «Очищается зеркало сердца».

На зеркале нашего сознания, в котором отражается материальный мир, находится пыль бесконечных желаний. Они не имеют

никакого отношения к вечной душе, а принесены извне и мешают нам воспринимать реальность. *Маха-мантра* стирает эту грязь и позволяет увидеть вещи в истинном свете.

2. «Гасится пламя пожара материального существования».

Страдания, вызванные материальными желаниями, постоянным беспокойством и греховными поступками, постепенно уходят. *Маха-мантра* фактически очищает нашу *карму*, отражение наших желаний, накопленных за миллионы рождений.

3. «Белый лотос удачи освещается прохладным лунным светом».

В ведических писаниях, в частности в Катха-упанишад, говорится, что есть временное благо и вечное (*пребяс* и *шребяс*). Обычно мы в погоне за сиюминутными удовольствиями забываем о высшем благе – и в этом заключается наша неудачливость. Но *маха-мантра* успокаивает ум и дает силы стремиться к прекрасной вечной реальности.

4. «Рождается истинное знание».

Сухая философия, энциклопедические познания и научный склад ума часто делают человека гордым, холодным и даже жестоким. Но при повторении *маха-мантры* пробуждается особая форма знания, размягчающая сердце человека, делающая его сострадательным и смиренным. Благодаря ему человек начинает видеть свою связь со всеми детьми Бога, в каком бы теле они ни находились.

5. «Океан блаженства расширяется».

Когда человек ощущает себя крохотной частичкой Всевышнего и перестает бороться за господство – в его жизнь приходит духовный опыт, переживание блаженства, изначально заложенного в природе души. Это счастье динамичное, оно постоянно расширяется. Именно поэтому в нем невозможно разочароваться.

6. «Появляется вкус полноты нектара».

На каждом шагу *сваданам* (сладость, нектар) увеличивается. Это еще более высокий уровень духовной реализации, когда человек начинает чувствовать счастье постоянно.

7. «Душа полностью очищается».

Иногда человек очищает физическое тело, иногда свой ум, но в глубине сердца все равно остаются греховные желания или мечты о власти и мистических способностях. Они находятся в *читте* – подсознательной части сознания, в которой хранятся воспоминания из прошлых жизней. *Маха-мантра* очищает человека на всех планах, включая самые глубокие слои, и в конечном итоге позволяет предстать перед Богом.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Итак, мы немного познакомились с ведическими *мантрами* и поговорили о квалификации, необходимой для их повторения. Несмотря на то что у нас не получится использовать их для материализации предметов или обретения мистических способностей, это очень практичное знание. Для нашего времени существуют особые *мантры*, которые могут помочь успокоить ум, защитить его от негативных информационных воздействий и в результате – очистить наше сердце и дать живой опыт присутствия Бога.

Произнесение *мантр* – это не механический процесс. Фактически *мантры* – это молитвы, заключенные в особые звуковые формы, помогающие сконцентрироваться и проникнуть с уровня физического звука на уровень мыслей и подсознательных желаний. Поэтому при повторении *мантр* необходимо максимальное погружение.

Мантры можно петь на определенные мелодии (некоторые из них есть на сайте www.adrian.ru/kirtan/), можно повторять их вслух или про себя. В конце концов можно ставить записи *маха-мантры* и просто слушать ее – всё это принесет благо, которое трудно переоценить. Но хотя произнесение или слушание *мантр* само по себе очищает – мы не должны пренебрегать и другими способами. Пожалуй, не забывайте об источниках информации, еде и воде, общении и других «проводниках» *гуны* благодати.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

МОЛИТВЫ

Начиная писать эту книгу, я планировал просто подобрать несколько молитв из разных религиозных традиций для того, чтобы вы могли читать их, размышлять и повторять те, которые наиболее сильно откликнулись в душе. Однако в процессе поиска и изучения книг, посвященных молитве, захотелось поглубже вникнуть в эту тему и поделиться найденными наставлениями и своими размышлениями.

РАЗГОВОР С БОГОМ

Так что же такое молитва? Ответить на этот вопрос очень сложно. Здесь бессильны словари (например, «Большая советская энциклопедия» утверждает, что это не более чем «один из основных элементов всякого религиозного культа, создающий иллюзорное ощущение контакта верующего со сверхъестественным и психологической общности религиозной группы»), не помогут книги по философии. Молитва – это живой опыт, вкус, который не передать словами. В какой-то мере его можно почувствовать, общаясь с теми, у кого этот вкус есть, или внимательно читая молитвы великих святых, пытаясь понять умонастроение, в котором они были написаны. И проникая в мир молитвы, понимаешь, что есть некие фундаментальные принципы, которые, как и все, что относится к нашей вечной природе и отношениям с Богом (*санатана-дхарме*), не принадлежат какой-то одной религии и справедливы для обращения к Господу на любом языке. Именно поэтому молитвы святых понятны всем людям, вне зависимости от страны и конфессии.

МОЛИТВА ОПТИНСКИХ СТАРЦЕВ

**Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить все, что принесет мне наступающий день.
Дай мне всецело предаться воле Твоей Святой.
Во всякий час сего дня во всем наставь
и поддержи меня.**

**Какие бы я ни получал известия в течение дня,
научи меня принять их со спокойной душой
и твердым убеждением, что на все Твоя Святая
воля. Во всех словах и делах моих руководи
моими мыслями и чувствами.**

**Во всех непредвиденных случаях не дай мне
забыть, что все ниспослано Тобою. Научи меня
прямо и разумно действовать с каждым членом
семьи моей, никого не смущая и не огорчая.**

**Господи, дай мне силу перенести утомление наступающего дня и всех событий его.
Руководи моею волею и научи меня молиться, верить, надеяться, терпеть, прощать и любить.
Аминь.**

Молитва – это обращение к Богу как к Личности. Если Бог представляет собой некий беспристрастный вселенский закон, не вступающий в личностные отношения, – то Ему бесполезно молиться. Молитва – это не информирование, а мольба, просьба о снисхождении, обращение не за справедливостью, а за милостью. Молящийся всегда занимает положение просящего. Именно поэтому во всех культурах молитвенный жест – смиренно сложенные у груди ладони, поэтому молитвы сопровождаются поклонами.

Это очень просто почувствовать. Попробуйте встать в следующую позу: ноги расставлены на ширине плеч, руки уперты в бока, голова приподнята. А теперь произнесите молитву. Какую-то простую, например: «Господи, дай мне сил всегда помнить Тебя и следовать Твоим заповедям. Помоги мне относиться ко всем ближним с любовью и терпением».

Попробуйте, это очень интересный опыт. Почувствуйте, насколько комфортно вы себя при этом чувствуете... Скорее всего, у вас ничего не получится, ну или такая «молитва» прозвучит как требование, приказ.

А затем повторите ту же молитву, но опустившись на колени или просто склонив голову и сложив руки у груди. Вы почувствуете, насколько это более естественно. Молитва будет более искренней, и вам, возможно, захочется повторить ее еще раз.

Молитва – это глубокие отношения, в которые можно вступить только по взаимному согласию. Господь не принуждает нас к молитве, и мы не можем призвать Его ни приказами, ни какими-либо механическими действиями. В нашей власти разве что создать в уме образ, с которым у некоторых даже получается общаться и выслушивать наставления. Но глубокие отношения предполагают заинтересованность обеих сторон. Бог, как мы уже говорили, всегда помнит

о нас и готов сделать тысячу шагов навстречу, увидев один шаг с нашей стороны. Но пока мы не проявим искреннего интереса к Нему – Он не станет открываться.

Митрополит Антоний Сурожский очень интересно пишет об этом: «Отношения должны начаться и развиваться именно во взаимной свободе. Если быть справедливым и посмотреть на эти отношения именно как на взаимные, то ясно, что у Бога гораздо больше оснований печалиться на нас, чем у нас – оснований жаловаться на Него. Мы жалуемся, что Он не делает явным Свое присутствие в те несколько минут, которые мы отводим Ему в течение всего дня; но что сказать об остальных двадцати трех с половиной часах, когда Бог может сколько угодно стучаться в нашу дверь, и мы отвечаем: "Извини, я занят", или вообще не отвечаем, потому что даже и не слышим, как Он стучится в двери нашего сердца, нашего ума, нашего сознания или совести, нашей жизни. Так вот: мы не имеем права жаловаться на отсутствие Бога, потому что сами отсутствуем гораздо больше».

РОЖДЕНИЕ МОЛИТВЫ

Молитва – это встреча. Но встретиться могут только реальные личности. Что значит реальные? Мы уже говорили о том, что играем в жизни различные роли, часто полностью отождествляя себя с ними. Но это всё маски, не имеющие никакого отношения к нашей истинной природе. Поэтому вопрос «Кто я?» снова выходит на первое место.

Вспомните, как мы общаемся с людьми. Если человек важен, от него что-то зависит – мы изо всех сил стараемся казаться хорошими. Мы скрываем свои недостатки и проявляем самые лучшие качества характера, чтобы понравиться ему. Часто именно так мы общаемся с Богом. Но Ему неинтересно наше притворство, Он прекрасно знает наш реальный уровень и все наши желания. Несмотря на это Он готов прийти на помощь, как только мы искренне попросим об этом. Но готовы ли мы обнажиться перед Богом, открыться Ему полностью?

Так мы снова возвращаемся к теме смирения и благодарности. Мы уже много говорили об этих качествах как основе духовной жизни, они же являются необходимой квалификацией для искренней молитвы.

Молитва рождается из двух источников. Первый – это благодарность и восторг перед Богом и всем Его творением. Второй – это смирение и чувство трагичности, возникающее от понимания своей греховности и беспомощности или при виде страданий других людей. Пожалуйста, подумайте об этом и вспомните, что, когда вы находитесь в состоянии изумления и благодарности или же, наоборот, в боли и сопереживании, молиться гораздо легче.

МОЛИТВА БХАКТИВИНОДЫ ТХАКУРА

О дорогой Господь, прошу Тебя, услышь мою просьбу. Я порочный материалист, погрязший в наслаждениях чувств. Мое сердце полно вожделения, у меня нет никаких хороших качеств.

О Господь! Ты – моя единственная надежда, я принимаю прибежище у Тебя, я Твой вечный слуга.

О Господь, как же мне очиститься? Я не знаю, что такое настоящая преданность Тебе, а мой ум погряз в кармической деятельности. Я упал в страшный круговорот рождений и смертей.

О Господь! Везде вокруг меня находится Твоя иллюзорная энергия. У меня нет ни силы, ни чистого знания, а тело мое пребывает в тисках законов материальной природы.

О Господь! Я плачу и плачу, моля Тебя дать мне вечное пристанище у Твоих лотосных стоп. Пожалуйста, подари мне Свою милость.

**О Господь! Ты можешь сделать всё.
Своим могуществом Ты можешь освободить всех
грешников. Но есть ли в этом мире грешник боль-
ший, чем я?**

**О Господь! Ты – океан милосердия. Ради блага пад-
ших душ Ты приходишь в этот мир и разворачива-
ешь здесь Свои божественные игры.**

**О Господь! Насколько же велики мои грехи.
Все безбожники уже спасены Тобой, а я все еще
продолжаю влачить жалкое материальное
существование.**

Молитва – это диалог. То есть, начиная молиться, мы должны ожидать некой ответной реакции. Часто люди все силы вкладывают в то, чтобы донести свою просьбу до Бога, и считают, что этого достаточно. Однако есть и вторая часть, которая так же требует от нас сил, сосредоточенности и постоянного внимания: услышать ответ Бога на наши молитвы. Он может приходиться разными путями – через определенные события в нашей жизни, через наставления, получаемые от других, через внутренний голос, говорящий из сердца.

Митрополит Антоний Сурожский рассказывал историю о том, как к нему обратилась за советом пожилая женщина, которая годами повторяла Иисусову молитву, но никогда не ощутила присутствия Бога. И Антоний, как он пишет, «по своей неопытности» ответил ей: «Где же Богу вставить слово, когда вы все время говорите? Дайте Ему возможность ответить: помолчите!» И потом посоветовал, проснувшись утром, спокойно прибрать комнату, навести в ней уют, сесть рядом с окном, поставить рядом икону и, не молясь, просто посидеть в тишине. Понимая, что женщина не привыкла сидеть без дела, митрополит предложил ей немного повязать перед лицом Божьим.

Через несколько дней эта женщина пришла счастливая – она рассказала, что, наконец, очень отчетливо почувствовала живое присутствие Бога. Она объяснила, что сначала стала

обращать внимание на какие-то детали интерьера, которых раньше не замечала, услышала тиканье часов... И так постепенно прониклась окружающим покоем. И когда это внешнее безмолвие стало перетекать внутрь – она ощутила Присутствие, и в ней родилось желание молитвы, на этот раз шедшее из самой глубины сердца. И тогда эта женщина начала молиться не в вихре мыслей, а очень тихо и спокойно, подбирая слова и сверяя их с внутренним ощущением своего сердца.

Чтобы распознать ответ Господа на наши молитвы, нужно помнить, что он может прийти совсем не в той форме, которую мы ожидаем. И он необязательно должен выражаться в исполнении наших желаний. Более того, часто помощь заключается в том, что Господь посылает нам испытания и трудности. Как ни странно это звучит, в этом проявляется милосердие Бога по отношению к нам.

МОЛИТВА МАТЕРИ ТЕРЕЗЫ

Я просила Бога забрать мою гордыню, и Бог ответил мне – нет. Он сказал, что гордыню не забирают – от нее отрекаются.

Я просила Бога исцелить мою прикованную к постели дочку. Бог сказал мне – нет. Душа ее в надежности, а тело все равно умрет.

Я просила Бога даровать мне терпение, и Бог сказал – нет. Он сказал, что терпение появляется в результате испытаний – его не дают, а заслуживают.

Я просила Бога подарить мне счастье, и Бог сказал – нет. Он сказал, что дает благословение, а буду ли я счастлива или нет, зависит от меня.

Я просила Бога уберечь меня от боли, и Бог сказал – нет. Он сказал, что страдания отворачивают человека от мирских забот и приводят к Нему.

Я просила Бога, чтобы дух мой рос, и Бог сказал – нет. Он сказал, что дух должен вырасти сам.

Я просила Бога научить меня любить всех людей так, как Он любит меня.

Наконец, сказал Господь, ты поняла, что нужно просить.

Я просила терпения – и Бог послал мне испытания, чтобы закалить меня.

Я просила мудрости – и Бог послал мне проблемы, над которыми нужно ломать голову.

Я просила мужества – и Бог послал мне опасности.

Я просила любви – и Бог послал несчастных, которые нуждаются в моей помощи.

Я просила благ – и Бог дал мне возможности.

Я не получила ничего из того, что хотела, – но я получила все, что мне было нужно!

Бог услышал мои молитвы.

Молитва – это высшая форма медитации. Часто люди, далекие от ведической культуры, считают, что медитация – это просто успокоение и сосредоточение ума. В таком случае, говорят они, медитация может быть первой ступенью, подготовкой, но не самой молитвой. Действительно, есть и такие формы медитации, призванные обуздать ум, полный материальных желаний. Но медитация на Бога, например, повторение Его имен – это всегда молитвенное обращение.

Говоря о медитации, мы приводили понятный всем пример – состояние влюбленности, в котором ум любящего человека полностью погружен в объект любви. Для объяснения молитвенного состояния часто используется эта же аналогия. Например, Шрила Прабхупада в «Нектаре преданности» цитирует древнюю молитву из Падмапураны: **«О мой Господь, я знаю, что молодые девушки испытывают естественное влечение к юношам, а юноши – естественное влечение к девушкам. И я молюсь у Твоих лотосных стоп, чтобы ум мой всегда с той же естественностью устремлялся к Тебе».**

МОЛИТВА СИЛУАНА АФОНСКОГО

Скучает душа моя о Господе, и слезно ищю Его.
 Как мне Тебя не искать? Ты прежде взыскал меня
 и дал мне насладиться Духом Твоим Святым,
 и душа моя возлюбила Тебя.

Ты видишь, Господи, печаль мою и слезы...
 Если бы Ты не привлек меня Своею любовью,
 то не искал бы я Тебя так, как ищю, но Дух Твой дал
 мне познать Тебя, и радуется душа моя, что Ты мой
 Бог и Господь, и до слез скучаю я по Тебе.

Господь повелевает любить Его всем сердцем
 и всею душою, — но как возможно любить Того,
 Кого никогда не видал, и как научиться той люб-
 ви? Господь познается по действию в душе. Ког-
 да Господь посетит, то душа знает, что был милый
 Гость и ушел, и скучает душа по Нему и слезно
 ищет Его: «Где Ты, Свете мой, где Ты, радость моя?
 Следы Твои благоухают в душе моей, но Тебя нет,
 и скучает душа моя по Тебе, и сердце мое уныло
 и болит, и ничто более не веселит меня, потому что
 я оскорбил Господа, и Он скрылся от меня».

Сердце мое возлюбило Тебя, Господи, и потому ску-
 чаю по Тебе, и слезно ищю Тебя. Ты украсил небо
 звездами, воздух — облаками, землю же — морями,
 реками и зелеными садами, где поют птицы,
 но душа моя возлюбила Тебя и не хочет смотреть
 на этот мир, хотя он и прекрасен.

Только Тебя желает душа моя, Господи. Твой тихий
 и кроткий взор я не могу забыть, и слезно молю
 Тебя: приди, и вселись, и очисти меня от грехов моих.
 Ты видишь с высоты святой славы Твоей — как ску-
 чает душа моя по Тебе. Не оставь меня, раба Твое-
 го; услышь меня, вопиющего, как Пророк Давид:
 «Помилуй мя, Боже, по велицей Твоей милости».

Такое постоянное стремление ума и души к общению с Богом и называют «внутренней молитвой», которая считается высшим совершенством. Некоторым святым, полностью погруженным в молитву, она заменяет и еду, и сон. Фактически они полностью вверяют себя Господу, уже не думая о потребностях физического тела...

Вот небольшой отрывок из книги «Путешествие домой», описывающий великого вайшнавского святого, совсем недавно жившего в Индии, – Акинчана Кришнадаса Бабаджи:

«...Кришнадас Бабаджи в одиночестве сидел на полу и самозабвенно пел духовные песни. Я сел сбоку от него. Его глаза горели от духовных переживаний, и ему часто приходилось останавливаться, чтобы проглотить слезы. Хотя голос у него был самый обыкновенный, пение его, исполненное духовной силы, проникало мне в самое сердце... Казалось, что Бабаджи никогда не прекращает повторять имена Бога. Однажды глубокой ночью, когда меня разбудил приступ дизентерии, по дороге в уборную я услышал, как он своим сильным и безыскусным голосом поет маха-мантру у себя в комнате.

Делал ли он хоть когда-нибудь перерывы? Всякий раз, когда мне не спалось ночью, я тихонько пробирался к окну его комнаты. Один на один со своим возлюбленным Кришной, он повторял Его имена сутками напролет. Никто в ашраме не мог понять, когда он спит».

А вот кусочек из «Откровенных рассказов странника духовному своему отцу»: «Вот теперь так и хожу, да беспрестанно творю Иисусову молитву, которая мне драгоценнее и слаще всего в свете. Иду иногда верст по семидесяти и более в день, и не чувствую, что иду; а чувствую только, что творю молитву. Когда сильный холод прохватит меня, я начну напряженнее говорить молитву, и скоро весь согреюсь. Если голод меня начнет одолевать, я стану чаще призывать имя Иисуса Христа и забуду, что хотелось есть. Когда сделаюсь болен, начнется ломота в спине и ногах, стану внимать молитве, и боли не слышу. Кто когда оскорбит меня, я только вспомню, как наслаждительна Иисусова молитва; тут же оскорбление и сердитость пройдет и все забуду.

Сделался я какой-то полоумный, нет у меня ни о чем заботы, ничто меня не занимает, ни на что бы суетливое не глядел, и был бы все один в уединении; только по привычке одного и хочется, чтобы беспрестанно творить молитву, и когда ею занимаюсь, то мне бывает очень весело».

Конечно, это уровень великих святых, и не стоит даже пытаться его искусственно имитировать. Вместе с этим нам полезно читать об их опыте для того, чтобы вдохновляться и убеждаться в силе молитвы. Но давайте подумаем, что происходит с нами? Умеем ли мы скупать по Господу? Хотим ли мы отношений с Ним?

Антоний Сурожский пишет:

«Теперь подумаем о молитвах; вспомним, как сильна, горяча, глубока бывает молитва, когда молишься о ком-то, кого любишь, или о чем-то важном для тебя. Сердце открыто, всё наше существо собрано и сосредоточено в молитве. Значит ли это, что весь смысл этой молитвы, вся ее сила – во встрече с Богом? Нет; это значит только, что для тебя важен предмет твоей молитвы. Потому что когда после такой горячей, глубокой, напряженной молитвы о любимом человеке или по поводу тревожных обстоятельств мы переходим к следующей теме, которая не так глубоко нас затрагивает, и мы остываем – что изменилось? Бог ли охладел или отошел в сторону?»

Нет, это просто значит, что вдохновение и напряженность нашей молитвы родились не от Божьего присутствия, не от моей веры в Него, моей тоски по Богу, чуткости к Нему, а лишь от того, что мое сердце болеет о ком-то, о чем-то – но не о Боге. Как же тогда удивляться, что мы не ощущаем Божьего присутствия? Не Он отсутствует, а нас нет при такой "встрече". Не Он, а наше сердце остывает, потому что Он для нас не так уж много значит».

Возникает вопрос – а что же делать? Что, если, глубоко заглянув себе в сердце, мы не можем найти там желания общаться с Господом? Если совершенство Его творения признается нами, но не рождает постоянного чувства изумления и благодарности? Что, если собственное положение не кажется нам таким уж падшим (еще бы, вон

вокруг сколько грязи, на этом фоне у нас все более-менее), а страдания окружающих не ранят нас слишком сильно (ну да, мы же знаем о *карме* – они сами заслужили все, что происходит в их жизни)? Что, если, признаваясь себе в том, что на самом деле не слишком желаем общения с Богом, мы не чувствуем боли и раскаяния? Я сам часто нахожусь именно в таком настроении, поэтому для меня очень важен вопрос – есть ли шанс? Что можно сделать?

В ПОМОЩЬ МОЛИТВЕ

Я настоятельно рекомендую всем, кто хочет углубить свое понимание молитвы и вообще больше узнать о настоящем христианстве, книги Антония Сурожского «Учитесь молиться» и «Молитва и жизнь». Митрополит объясняет: «Нам часто кажется, что трудно согласовать жизнь и молитву. Это заблуждение, совершеннейшее заблуждение. Происходит оно оттого, что у нас ложное представление и о жизни, и о молитве. Мы воображаем, будто жизнь состоит в том, чтобы суетиться, а молитва – в том, чтобы куда-то уединиться и забыть все и о ближнем, и о нашем человеческом положении. И это неверно. Это клевета на жизнь и клевета на самую молитву».

Мы можем начинать с самого малого. Проснувшись – первым делом поблагодарить Бога за наступающий день и попросить Его о защите, которая заключается в постоянном памятовании о Нем и Его наставлениях.

СУФИЙСКАЯ МОЛИТВА

**О Господь, Совершенство Любви, Гармонии
и Красоты, Владыка небес и земли!**

**Отвори наши сердца, чтобы мы смогли услышать
Твой Голос, постоянно звучащий внутри.
Открой нам Свой Божественный Свет, сокрытый
в наших душах, чтобы мы глубже познали
и поняли жизнь.**

**Милосердный и Сострадательный Господь!
Одари нас Своей величайшей Добродетелью, научи
нас прощать, как прощаешь Ты, возвысь нас над
всеми различиями и распрями, разделяющими нас.**

**Пошли нам Мир Своего Божественного Духа
и соедини всех нас в Своем Совершенном Бытии.**

Если мы будем стараться сделать свою жизнь чище, это будет очень серьезной помощью молитве. В главе о «проводниках гун» мы разбирали много конкретных советов, как привнести в жизнь энергию благодати: читать правильные книги, общаться с хорошими людьми, следить за пищей и водой, слушать музыку в благодати и так далее. И самое главное – не успокаиваться на достигнутом, всегда тянуться вверх.

Дополнительно из советов, относящихся к молитве, можно назвать несколько:

- Размышлять о том, к Кому обращена молитва. Думать о величии и милосердии Бога. Помнить что Бог существует, что Он любит нас и заботится о нас.
- Искать правильные мотивы – понять, зачем нужно молиться. Размышлять о том, что это может дать, как поможет в жизни. Постепенно сделать молитву важной частью жизни.
- Повторять молитвы, написанные святыми людьми, соприкасаясь таким образом с их умонастроением и опытом. В этих молитвах содержится огромная духовная сила, и при многократном внимательном повторении она будет раскрываться.
- Читать жизнеописания святых. И не только святых – истории простых людей, которые в какой-то момент жизни повернулись к Господу, могут очень вдохновить и дать силы молитве.
- Понять свой реальный уровень. Невозможно начать двигаться к куда-то, не определив положение, в котором мы находимся

сейчас. Часто привычка играть роли, обманывая самих себя, не дает возможности объективно разобраться в происходящем.

- Признать свою неквалифицированность. Даже само неумение и нежелание молиться может родить правильное умонастроение, в котором получится озвучить свои реальные потребности. В молитве важны не красивые слова, а искреннее обращение.
- Учиться благодарности. Обращать внимание на то, как воля Бога, Его милосердие и забота уже проявляются в разных жизненных ситуациях, и понимая это – стараться делать правильные выводы.
- Молиться за других. Часто нам стыдно обращаться с просьбами к Богу, считая, что мы недостойны просить Его о чем-то. Обычно это происходит от понимания своих реальных мотивов и запросов. Но искренне молиться за близких людей гораздо проще.
- Изучать философию, которая ведет к пониманию своего естественного положения и насущной необходимости получить милость Господа. Несмотря на то что молитва творится в сердце – ей нужна крепкая основа в виде доводов разума.
- Выбрать какой-то стандарт, определить количество молитв, которые вы готовы читать каждый день. Не нужно сразу ставить высокую планку, но важно, решив однажды, не нарушать обетов – в этом упорстве проявляется наша искренность.
- Читать одни и те же молитвы изо дня в день – это углубляет погружение. Вспомните про уровни звука, которые мы обсуждали в предыдущем разделе, посвященном *мантрам*, – все это относится и к молитвам.
- Обратиться за наставлениями к человеку, который имеет вкус к молитве. Принять духовного наставника, внимательно слушать его и стараться служить, помня, что духовный вкус передается из сердца к сердцу.
- Чтить религиозные праздники и дни явления и ухода святых. Ведические писания объясняют, что именно в эти дни связь

с великими подвижниками наиболее реальна. Нужно обращаться к ним, прося просветить нас и поддержать нашу молитву, донося ее до Бога.

- Посещать церкви и храмы, ездить в паломничества по святым местам. Если нам удастся правильно настроиться – энергия, накопленная там, раскроется и поможет молитве.
- Постоянно стремиться улучшать свою молитву, не удовлетворяться тем что есть – размышлять, читать книги, обсуждать свой опыт в кругу близких людей, прося о совете и помощи.

МОЛИТВА СВАМИ РАМСУКДАСА

Господи, всем сердцем молю Тебя, будь там всегда – только это мне нужно.

Господи, если пожелаю рая, пошли мне ад, если пожелаю комфорта, пошли мне бесконечную боль и страдания. Только Ты будь в моем сердце.

Господи, избавь меня от эгоизма, чтобы мог я стать неразлучным с Тобой. Господи, зажги в моем сердце огонь, чтобы превратить мою жизнь в поклонение Тебе.

Господи, Ты – мой! Кому скажу и кто ответит? Куда идти и чего просить, как не убежища в Тебе? В невежестве считал я многих своими, был ими предан и еще буду. Ты – спаситель.

О Любимый! Господь одиноких, покинутых. Ты убежище тем, у кого его нет. Ты друг страждущих. Ты заботишься о тех, кто оставлен заботой. Ты основа тех, у кого ее нет. Ты даруешь свою Милость, не требуя ничего взамен. Ты проводник потерявшимся в пути. Ты помощник всем, лишенным помощи.

Тебе ли не знать, сколь я грешен и сколько раз оступался? Даже познав все искушения мира, насладившись ими и поняв, что они являются причиной бесконечных страданий, я все еще жажду их, принимая ложь за истину.

Познав беспредельную боль, я все еще не пробужден. Вдали от тебя я снова и снова страдаю. Даже пробудившись, я не пробужден. Даже познав, я еще не знаю. Найдется ли еще кто, подобный мне!

О Господи, молю, молю, молю Тебя о спасении!

О Господи, если даже этот ум, интеллект, энергия и тело не мои, то как же люди и вещи станут моими? Я знаю это, говорю об этом, но как реальность не принимаю. Может ли все это быть сокрыто от Тебя?

**О Любимый, что еще сказать! О Господи!
О Повелитель! О Друг всех страждущих!
Даруй мне убежище в Тебе! Да пребудет моя любовь только с Тобой! Да возлюблю я лишь Тебя!**

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Итак, в высшем своем проявлении молитва – это встреча с Живым Богом, вершина всей духовной практики. Но на самом начальном уровне молитва – это каждодневное упражнение в осознанности. Выберите молитву или *мантру*, на которую вам легче настроиться, и примите для себя какую-то молитвенную дисциплину – скажем, определенное количество повторений *мантры* или время, которое вы ежедневно отводите на молитву.

Иногда очень сложно, очень стыдно становится молиться, понимая, что мы продолжаем вести греховную жизнь. Кажется: «Ну как я могу обращаться к Богу искренне, когда не умею усмирить жадность, гнев, вожделение... Может, сначала нужно перестать грешить,

обрести хотя бы часть добродетелей, а потом уже погружаться в молитву?» Но в этой позиции присутствует самообман и гордыня – получается, что мы считаем себя квалифицированными очиститься самостоятельно. Нет, молитва и нужна нам для того, чтобы получить силы для борьбы. Чтобы получить защиту и руководство в сражении с греховными привычками.

Клайв Стейплз Льюис в книге «Просто христианство» пишет: «Можно не сомневаться в том, что совершенное целомудрие, так же как и совершенная щедрость, не придут к нам только в результате собственных усилий. Чтобы они пришли, нужно молить Бога о помощи. Но даже когда мы делаем это, нам может показаться, что помощь не приходит или приходит, но недостаточная. Ну и что? Даже после срыва проси о прощении, поднимайся и снова принимайся за дело, стараясь достичь совершенства.

Очень часто помощь Бога выражается в том, что Он дает нам не саму добродетель, а эту способность не прекращать своих попыток. Ибо какой бы важной добродетелью ни было целомудрие (мужество, или правдивость, или любая другая добродетель), этот процесс борьбы с собственной слабостью прививает сердцу нашему привычки еще более важные. Он избавляет нас от иллюзий относительно самого себя и приучает зависеть от Бога.

Единственная непростительная ошибка – это прекратить свои попытки, так и не обретя совершенства, успокоиться, довольствуясь уже достигнутым».

Мы можем по-разному воспринимать свое несовершенство. Психика блестяще умеет отгораживаться от неприятных переживаний – таких как чувство стыда или вины. Да, совершив что-то недостойное, мы поначалу смущены, но ум ведет свою работу – и постепенно начинает оправдываться, выискивая похожие недостатки в окружающих, подбирая объяснения и оправдания.

А если отнестись к своему прегрешению по-другому? Да, это недопустимый поступок, который показывает слабость, но признание этого дает возможность бороться и больше не повторять эту ошибку.

Это повод быть внимательнее, повод как-то менять свою жизнь, искать помощи окружающих и духовного наставника, обратиться с молитвой к Богу. Мы неизбежно будем сталкиваться с испытаниями каждую секунду, иногда выигрывая, иногда проигрывая. Но правильное умонастроение и молитва помогут нам даже в случае ошибок – снова и снова вставать и продолжать движение.

В какой-то момент человек понимает, что основное сражение происходит с собственным умом и привычками, которые постоянно держат его в состоянии иллюзии. И тогда он обращается к Богу, просит Его дать то, что действительно нужно для духовного прогресса. В молитвах разных традиций часто к Богу обращаются как к отцу, сравнивая себя с неразумным ребенком.

МОЛИТВА СВЯТИТЕЛЯ ФИЛАРЕТА

Господи, не знаю, чего мне просить у Тебя. Ты один ведаешь, что мне потребно. Ты любишь меня больше, нежели я умею любить себя.

Отче, дай мне зреть нужды мои, которые сокрыты от меня. Не дерзаю просить ни креста, ни утешения, только предстою пред Тобою. Сердце мое Тебе отверсто. Возлагаю всю надежду на Тебя.

Ты зри нужды, которых я не знаю, зри и сотвори по милости Твоей. Сокруши и подыми меня. Порази и исцели меня. Благоговею и безмолвствую пред Твоею святою волею и непостижимыми для меня Твоими судьбами.

**Приношу себя в жертву Тебе. Нету у меня другого желания, кроме желания исполнять волю Твою. Научи меня молиться, Сам во мне молись!
Аминь.**

Мы уже приводили цитату из Бхагавад-гиты, в которой Кришна говорит: **«Просто предайся Мне. Я избавлю тебя от всех последствий твоих грехов. Не бойся ничего».**

Приняв руководство Бога, общаясь с возвышенными людьми и меняя свою жизнь, человек постепенно начинает видеть всё окружающее в связи с Богом, и таким образом его деятельность очищается и одухотворяется. И ощущение счастья уже не покидает такого человека. Это состояние ведические писания называют высшим успехом человеческой жизни.

Я искренне желаю всем нам научиться молиться и когда-нибудь почувствовать в молитве живое присутствие Бога.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

ПРОЕКТЫ

Мы говорили о том, как важно найти правильный круг общения, людей, которые разделяют высшие ценности. Поэтому хотелось бы рассказать вам о нескольких проектах, которые очень меня вдохновляют. Возможно, они вас заинтересуют и вы захотите принять в них участие.

ЧЕМ Я МОГУ ПОМОЧЬ?

В наше непростое время не так уж часто можно встретить проекты, в которых хочется принять участие. Потому что слишком многие говорят, но мало тех, кто делает. Тем ценнее начинания, которые не просто плодотворно работают, но вокруг которых собираются коллективы единомышленников, стремящихся к высшим целям.

Участие в любом из этих проектов – большое благо. Вы сможете общаться с удивительными людьми, задавать вопросы, учиться у них. Вы увидите, что служить незнакомым людям совсем не сложно, – для этого не требуется слишком много времени или денег. И вы почувствуете, насколько это важно – и для них, и для вас.

Хотите кормить бездомных людей или помогать пожилым людям? Готовы распространять знания о вреде алкоголя и наркотиков? Решили более глубоко изучать законы гармоничной жизни? Или принять участие в строительстве центра, призванного распространять ведические знания?

Найдите то, что вам больше по душе, берите телефон, звоните и спрашивайте: «Чем я могу помочь?»

ПИЩА ЖИЗНИ

«Пища жизни» – благотворительная программа, которая работает в России с 1988 года. Основная ее миссия – помогать нуждающимся. Работая в зоне стихийных бедствий и военных конфликтов (в Сухуми, Грозном, Цхинвали), добровольцы «Пищи жизни» не просто спасли тысячи людей от голодной смерти, но и дали надежду тем, кто уже отчаялся. Главное направление работы фонда сейчас – помощь малоимущим и людям, попавшим в сложные жизненные ситуации.

В рамках «Пищи жизни» работают следующие программы:

- **Забота дает надежду**

Пожилые люди – малоподвижные, плохо видящие, инвалиды, ветераны Великой Отечественной войны – часто голодают из-за невозможности купить продукты или самостоятельно приготовить еду. Волонтеры «Пищи жизни» регулярно развозят таким людям вегетарианские горячие обеды и продуктовые наборы. Здесь важны не только продукты, но и внимание, забота.

- **Праздник в каждый дом**

Обеспечение продовольственными наборами многодетных семей и семей, имеющих на воспитании детей-инвалидов. Нам часто сложно представить те проблемы, с которыми сталкиваются такие семьи. Но при этом у них много чему можно научиться – терпению, взаимопомощи, вере.

- **Дорога «Пища жизни»**

Эта программа работает в Москве. На площади Трех вокзалов (Казанского, Ленинградского и Ярославского) добровольцы фонда раздают горячее вегетарианское питание. К ним приходят люди, оказавшиеся без крова и социальной поддержки. Их кормят, и потом психологи-добровольцы помогают этим людям найти выход из тяжелой ситуации.

- **«Дайте этим детям шанс»**

Программа профилактики подростковой преступности и наркомании. Работая с детскими домами и приютами, волонтеры стараются найти индивидуальный подход к каждому ребенку и помочь ему.

- **«Я хочу увидеть солнце»**

Общение со слепыми детьми. Проведение для них образовательных программ, обеспечение их аудиокнигами, помощь в социальной адаптации.

Только с 2002 года в рамках «Пищи жизни» было роздано более 2,5 миллиона порций, проведено свыше 15 тысяч культурных и образовательных мероприятий!

Среди добровольцев фонда – люди разного вероисповедания. Но всех их объединяют качества, о которых мы так много говорили в этой книге, – сострадание, милосердие и стремление сделать этот мир лучше. Участвовать в работе благотворительного фонда «Пища жизни» можно разными способами. Можно пожертвовать деньги, указав при этом, на какую из программ они должны пойти. А можно предложить свою помощь – стать волонтером фонда, хотя бы на один день, хотя бы на несколько часов. Вы получите незабываемый опыт бескорыстной помощи людям, опыт, во время которого вы наверняка почувствуете настоящее счастье.

Отделения фонда существуют в Москве, Санкт-Петербурге, Казани, Нижнем Новгороде и других городах.

Более подробную информацию вы можете получить на сайте www.fpl.ru или по телефону +7 (495) 748-95-53.

ОБЩЕЕ ДЕЛО

Каждый год коренное население нашей страны сокращается более чем на миллион человек. Более 200 000 россиян ежегодно попадают в места лишения свободы. Средняя продолжительность жизни мужчин в России около 54 лет (меньше пенсионного возраста), 80 % регистрируемых браков заканчиваются разводом. Каждый год совершается более 5 миллионов аборт, и при этом каждая пятая молодая семья бесплодна.

С чем это связано? Можно, конечно, говорить о плохой экологии и экономическом кризисе, но на самом деле проблема – в массовой деградации сознания людей, их нравственного облика и в ухудшении здоровья из-за алкоголизма, курения и наркомании. Немного статистики:

- Каждый день из-за убийств и самоубийств, несчастных случаев и болезней, вызванных употреблением спиртного, в нашей стране уходят из жизни 2000 человек.
- В 80 % случаев убийств преступник находится в состоянии алкогольного опьянения.
- 95 % случаев хулиганства совершаются в пьяном состоянии.
- 1% водителей за рулем находится в состоянии алкогольного опьянения, но именно он дает 56 % ДТП с летальным исходом.
- В 60–80 % случаев причиной распада браков является употребление алкоголя.
- Около 40 % детей в России рождаются с физическими и умственными отклонениями. У «культурно» пьющих родителей такие дети рождаются в 4–5 раз чаще, а у алкоголиков в 37 раз чаще, чем у людей, ведущих трезвый образ жизни.

Чтобы обратить внимание людей на эту страшную статистику, рассказать, что такое спиртное и сигареты на самом деле и каковы реальные последствия их употребления, а главное – вдохновить россиян остановить это добровольное безумие, был организован проект «Общее дело». Его возглавили настоятель Сретенского мужского монастыря в Москве архимандрит Тихон и председатель Союза борьбы за народную трезвость Владимир Георгиевич Жданов. Первым шагом проекта стало создание документальных фильмов и социальных роликов, рассказывающих правду об алкоголе. Часть

из них была показана в телеэфире на «Первом канале». Четыре месяца существования проекта на телеэкране дали потрясающий результат: на весенних праздниках 2009 года потребление спиртных напитков в стране сократилось в среднем на 20%! Правда, после этого телевизионный проект «по непонятным причинам» закрыли. Но «Общее дело» не исчезло, а стало проводить программы в разных городах России и распространять диски, на которых записаны лекции и образовательные фильмы.

Есть три основные причины, по которым человек употребляет любые наркотики, в первую очередь спиртное и сигареты. Именно с ними борется проект «Общее дело»:

1. Отсутствие правильных убеждений в данном вопросе, отсутствие знания, незнание правды об алкоголе и табаке, плюс дурные социальные «традиции» и стереотипы.
2. Наркотическая зависимость, которая неминуемо возникает при курении, употреблении алкоголя и любых других наркотиков. При этом включается психологический механизм самооправдания, когда человек, не желая признаться самому себе в проблеме зависимости, с радостью воспринимает любые «научные» изыскания о «пользе» алкоголя и категорически отвергает информацию, раскрывающую правду об алкоголе и курении.
3. Сверхдоступность. В сравнении с другими странами, в России одни из самых низких цен на сигареты и спиртное. Законодательство в этой области еще недостаточно проработано, и даже те ограничительные законы, которые уже есть, не исполняются или слабо исполняются.

Особенное внимание проект уделяет профилактике алкоголизма и наркомании, ведь все сегодняшние «законченные» наркоманы и алкоголики – это люди, которым когда-то не помогли уберечься от этой беды. Присоединившись к «Общему делу», вы сможете спасти множество людей.

Сайт проекта: www.проектобщеедело.рф
Дополнительную информацию вы можете получить по телефону: +7 (985) 435-73-18.

ПСИХОЛОГИЯ ТРЕТЬЕГО ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ

За последние годы во всем мире выросла популярность психологии и психотерапии. Привычным стало обращение к семейным и детским психологам, психологи работают в крупных компаниях, школах и детских садах. Например, в США студентов-психологов обучается больше, чем студентов всех инженерных специальностей, вместе взятых. Люди не удовлетворены своей жизнью и пытаются разобраться в причинах этого.

Но насколько психология может помочь? Альберт Эйнштейн в свое время очень точно охарактеризовал современную цивилизацию: «Совершенство методов и туманность целей». Это относится и к современной психологии. Людям предлагается множество подходов и методик, но они не объединены общими принципами и не ведут человека к высшей цели. Греческое слово «психология» означает «наука о душе», но кто из психологов говорит с людьми о потребностях души?

Международный образовательный проект «Психология третьего тысячелетия» – коллектив единомышленников, цель которых – на основе знаний, изложенных в древних санскритских трактатах, систематизировать достижения современной психологии и отобрать те из них, которые не просто помогают избавиться от симптомов и перестать беспокоиться, а работают на уровне причин и глубоких потребностей души. Такие методики в сочетании с ведической философией помогают гармоничному развитию личности, семьи и коллектива во всех сферах жизни:

- физической (здоровье и процветание);
- социально-эмоциональной (взаимоотношения, свобода от стрессов, внутренняя целостность, самореализация);
- интеллектуальной (развитие разума);
- духовной (понимание своего высшего предназначения и раскрытие духовного потенциала).

Основатели проекта – успешные и хорошо известные в России и мире психологи и тренеры-консультанты – Олег Гадецкий, Марина Таргакова и Сергей Аваков. Мастера и специалисты проекта регулярно проводят программы в разных регионах России от Владивостока до Калининграда, а также в других странах.

«Психология третьего тысячелетия» – активно растущий проект, и вы можете подключаться к разным направлениям деятельности:

- Фестивали «Психология третьего тысячелетия», на которых мастера проекта проводят лекции и семинары. Участники фестивалей учатся медитировать, занимаются *йогой*, проходят тренинги и участвуют в творческих вечерах. Все это создает удивительную атмосферу любви и взаимного служения.
- В рамках проекта активно развивается сеть клубов. Главная их задача – организация благоприятного досуга людей, пропаганда здорового, гармоничного образа жизни, проведение благотворительных акций. Участники клубных встреч учатся строить взаимоотношения, занимаются изучением основ психологии и здоровья, вместе выезжают на отдых и в паломничества.
- Запущена международная образовательная программа «Наука жизни», в рамках которой студенты проходят систематическое обучение разным аспектам ведических знаний.
- Работает сайт www.psiholog3000.ru, на котором размещаются статьи о здоровье, самореализации, успехе, гармоничном развитии и духовном поиске. На сайте есть библиотека, раздел с аудио- и видеосеминарами и разделы для общения.
- Начата работа над проектом «Школа жизни» – экопоселением, включающим в себя постоянно работающий образовательный центр, в котором каждый желающий сможет обучаться различным аспектам ведических знаний, а также развивать свои творческие способности.

Более подробную информацию о проекте и способах сотрудничества с ним вы можете получить по телефону +7 (988) 247-87-67 и на сайте www.psiholog3000.ru.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ ДУХОВНЫХ ЗНАНИЙ

В древних трактатах по *аюрведе* говорится, что врач должен провести обратившегося к нему за помощью человека через четыре стадии:

- Сначала нужно вылечить болезнь на физическом уровне, то есть устранить проявленные симптомы болезни. Но это только самое начало лечения.
- Следом врач должен объяснить правила, которым нужно следовать для того, чтобы болезнь не развивалась. Это рекомендации по питанию, режиму дня, *йогическим* упражнениям и так далее.
- Но мало просто научить человека правильно жить, нужно еще развить сопротивляемость к любым болезням, укрепить иммунитет.
- Главная задача аюрведического врача – вывести человека за пределы болезни, за пределы материальных представлений о жизни – на уровень души, которая никогда не болеет. Иными словами, подлинное лечение – это духовное знание, избавление от самоотжествлений с телом и умом.

Этот принцип хорошо подходит к любой сфере деятельности. Если мы хотим помочь человеку, можно начинать с самых насущных физических и эмоциональных проблем, но постепенно надо помогать ему становиться более осознанным, рассказывать о законах этого мира и шаг за шагом вести его к духовному знанию. Распространение духовного знания называется в ведических писаниях высшей формой милосердия и благотворительности. Действительно, все прочие виды помощи имеют дело с проявлениями проблем и практически не затрагивают их причин.

Если соприкосновение с ведическими знаниями как-то изменило вашу жизнь, если оно вдохновило вас, если вы почувствовали больше осознанности и увидели цель, пожалуйста, помогите другим. Поделитесь этими знаниями. При этом не забывайте о «круге познания», который мы разбирали в самом начале книги (с.14). Внимательно слушайте, задавайте уточняющие вопросы или обращайтесь к другим книгам и лекциям, которые могут прояснить непонятные моменты, обдумывайте и применяйте полученные знания в своей жизни и только после этого начинайте рассказывать.

Но что делать, если мы слушали и читали, но еще не всё поняли? Или теорию поняли, но применять на практике пока не получается, хотя желание поделиться знаниями сильно?

Самое лучшее – участвовать в распространении изначальных священных писаний, таких как «Бхагавад-гита» и «Шримад Бхагаватам». Поскольку существует множество переводов и комментариев, которые не всегда авторитетны, я рекомендую книги А. Ч. Бхактиведанты Свами Прабхупады. Мы уже говорили об этом великом святом, который принес ведические знания в страны Запада.

Вот список книг Шрилы Прабхупады, которые уже переведены на русский язык:

- Бхагавад-Гита как она есть
- В поисках просветления
- Еще один шанс
- Жизнь происходит из жизни
- Кришна
- Легкое путешествие на другие планеты
- Молитвы Царицы Кунти
- На пути к Кришне
- Нектар наставлений
- Нектар преданности
- Наука самоосознания
- По ту сторону рождения и смерти
- Послание Бога
- Путешествие вглубь себя
- Путь к совершенству
- Раджа-видья – царь знания
- Совершенные вопросы, совершенные ответы
- Учение Господа Капилы
- Учение Шри Чайтаньи
- Шри Ишопанишад
- Шри Чайтанья Чаритамрита (Ади-лила, Мадхья-лила)
- Шримад-Бхагаватам (Песни 1-10)

Кроме этого можно изучать и распространять книги и лекции учеников Шрилы Прабхупады. Я уже называл несколько – это «Путешествие домой» Радханатхи Свами, «Путь великих прощаний»

Шачинанданы Свами, книги Джона Фейворса (Бхакти Тиртхи Свами) и Сатсварупы Даса Госвами. Если вам ближе христианство – обратите внимание на книги митрополита Антония Сурожского и Александра Меня. Суфизм для меня – это аль-Газали, Рабия аль-Адави и Джалаладдин Руми. Я не настаиваю именно на этих людях – в любой традиции есть те, кто своими наставлениями и своей жизнью утверждают торжество живой божественной любви.

Конечно же, мы никогда не сможем в полной мере отблагодарить тех, кто светом знания и любви разогнал тьму невежества, в которой мы находились долгие годы. Но мы можем продолжить их дело, делаясь этим знанием с другими, становясь «прозрачной средой», не домысливая и не «совершенствуя», не гордясь приобретенными познаниями, а лишь передавая усвоенные на собственном опыте истины. Слова, идущие из сердец по-настоящему чистых людей – это слова, пришедшие от Бога. И у нас есть возможность стать новыми звеньями в цепи передачи истинного духовного знания.

Помните, что в самом конце Бхагавад-гиты Кришна говорит об этом:

<p>«В этом мире для Меня нет и никогда не будет слуги дороже, чем тот, кто открывает это высшее знание другим».</p>		<p>Бхагавад-гита 18.69</p>
--	--	--------------------------------

ВЕЧНЫЕ ОТВЕТЫ

श्रीराधाकृष्ण

