

ГИМАЛАЙСКИЕ МУДРЕЦЫ

ВЕЧНО ЖИВАЯ ТРАДИЦИЯ

Пандит Раджмани Тигунайт

HIMALAYAN INSTITUTE PRESS

«София»

2006

УДК 130.123 ББК 88.7 Т39

Тигунайт, пандит Раджмани

Т39 Гималайские мудрецы: Вечно живая традиция / Перев. с англ. — М. : ООО Издательский дом «София», 2006. — 192 с.
ISBN 5-9550-0536-6

Книга повествует о жизни восьми гималайских мудрецов, которые овладели кристально чистой мудростью и силой мировых духовных традиций. Эти великие люди принадлежали к универсальной традиции, в которой делается акцент на непосредственное переживание истины, не ограниченной рамками религии, национальности, географии, времени или расы.

Следуя древним санскритским текстам и пятитысячелетней устной традиции, пандит Тигунайт представил нам их жизнеописания и дошедшие до наших дней диалоги, в которых раскрывается жизненный опыт этих мудрецов. Эти восемь гималайских учителей знали, как вести успешное и здоровое существование в миру, ощущая при этом сокровенную истину бытия. Знакомство с их жизнями дарует практический опыт, необходимый каждому на пути, ведущем к мудрости и истине.

УДК 130.123 ББК 88.7

Originally published as *The Himalayan masters: a living tradition* by Randit Rajmani Tiguait
©2002 by The Himalayan Institute

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 5-9550-0536-6

© «София», 2006

© ООО ИД «София», 2006

Научно-популярное издание

Пандит Раджмани Тигунайт

ГИМАЛАЙСКИЕ МУДРЕЦЫ Вечно живая традиция

Перевод: *К. Стрельцова (Чандра Шантам)* Редактор *А. Смирнов*

Корректоры: *Е. Введенская, Т. Зенова, Е. Ладикова-Роева, О. Сивовок*

Оригинал-макет: *Г. Булавка* Обложка: *И. Дермй*

ООО Издательский дом «София» 109028, Россия, Москва, ул. Воронцово поле, 15/38, стр. 9
ЛР № 1027709023759 от 22.11.02.

Для дополнительной информации: Издательство «София».

04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160.

Подписано в печать 15.05.2006 г.

Формат 84X108/32. Усл. печ. л. 10,08.

Тираж 3000 экз. Заказ № 1496.

Отделы оптовой реализации издательства «София»

в Киеве: (044) 492-05-10, 492-05-15

в Москве: (495) 105-34-28, 105-35-22, 105-35-34

в Санкт-Петербурге: (812) 235-51-14

Книга — почтой

в России: тел.: (495) 476-32-58

e-mail: kniga@sophia.ru

в Украине: тел.: (044) 513-51-92; 01030, Киев, а/я 41

e-mail: postbook@sophia.kiev.ua <http://www.sophia.kiev.ua>, <http://www.sophia.ru>

Отпечатано с диапозитивов

в ОАО «Печатный двор» им. А. М. Горького. 197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15.

Оглавление	
Предисловие	6
Вступление	11
<i>Глава 1</i>	
Гималайская традиция	14
<i>Глава 2</i>	
Санаткумара.....	26
<i>Глава 3</i>	
Васиштха	36
<i>Глава 4</i>	
Даттатрея	52
<i>Глава 5</i>	
Парашурама.....	59
<i>Глава 6</i>	
Шанкарачарья	88
<i>Глава 7</i>	
Видьяранья Яти	123
<i>Глава 8</i>	
Мадхусудана Сарасвати	134
<i>Глава 9</i>	
Свами Рама Гималайский	142
<i>Глава 10</i>	
Практические аспекты гималайской традиции	160
Словарь	174
Об авторе	188

Предисловие

Попадая в неведомые края, человек нуждается в хорошем проводнике на пути к желанной цели. Именно это и предлагает духовная традиция каждому, кто ступает на путь самосовершенствования. Преодолевая трудности и сталкиваясь со всевозможными препятствиями, за поддержкой и вдохновением мы обращаемся к тем, кто уже прошел этот путь до нас.

Эта книга представляет собой собрание историй о великих мудрецах, принадлежащих к так называемой Гималайской традиции, начало которой было положено еще ведическими прорицателями и которая сохранилась по сей день. Мудрецам этим приходилось решать те же вопросы, что беспокоят и нас с вами. Но, успешно преодолев все преграды на пути к самореализации, они наметили дорогу для своих будущих последователей. Их учение передавалось из поколения в поколение, помогая людям достигать наивысшей ступени духовного развития.

Все без исключения истории в этой книге по-своему уникальны и способны воодушевить тех, кто ищет. Они наглядно демонстрируют, что даже великим людям знакомы сомнения и отчаяние и что им тоже приходится искать способы их преодоления. Так, Нарада, обучавший людей искусству

быть счастливыми, в конце концов понял, что сам несчастлив. Царевич Рама пребывал в глубоком горе и долгое время странствовал в поисках внутреннего покоя. Великий воин Парашурама был снедаем чувством уныния и безысходности. Видьяранья Яти страдал от того, что, несмотря на почти 80-летний опыт интенсивной духовной практики, так и не смог познать Истину. Мадхусудана Сарасвати, блестящий философ-монист, ощущал внутреннюю опустошенность и тайно завидовал тем, кто способен испытывать преданность и любовь к Богу. Свами Рама неоднократно терял равновесие духа, ибо ему не всегда удавалось обуздать свой гнев.

Тем не менее каждый из подвижников находил опору и помощь у своего учителя, который разъяснял им причину ошибок и вдохновлял на дальнейший духовный поиск. Учители объясняли, как систематически, шаг за шагом, преодолевать препятствия, встающие на пути. Они призывали запастись терпением, научиться контролировать тело, ум и чувства, обрести веру, изучать священные писания, общаться с мудрыми, заниматься медитацией и не привязываться к плодам своей деятельности. Великие наставники постоянно подчеркивали, что человек лишь тогда может положиться на Божественную Волю, когда сам сделал все от него зависящее. Они учили, что необходимо использовать любые

обстоятельства для углубления самоосознания. Высшая милость нисходит на человека, когда он меньше всего того ожидает; в этот момент он испытывает единение с Божественной Сущностью.

Со временем каждый из этих искателей становился проводником древних учений, приспособливая их к той эпохе и к тому месту, в которых жил. Для меня таким проводником стал Свами Рама. Когда я с ним впервые встретилась в 1978 году, я еще ничего не знала ни о гималайской традиции, ни об учении, передаваемом по ведической цепи преемственности. В то время, находясь рядом со своим наставником, я чувствовала только одно — состояние глубокого покоя и умиротворения. Чем дольше я слушала его лекции и наблюдала за ним и его учениками, тем большей уверенностью наполнялось мое сердце: наконец-то я нашла своего учителя!

На протяжении двадцати пяти лет Свамиджи неустанно и самоотверженно обучал своих последователей как в Индии, так и за ее пределами. Независимо от темы лекций, он всегда говорил одно и то же: «Сохраняйте прямую осанку, держите голову, шею и спину на одной линии. Дышите диафрагмой. Контролируйте тело, ум и чувства. Сознавайте себя на всех уровнях. Будьте счастливы. Действуйте с любовью. Не привязывайтесь к плодам своей деятельности. Практикуйте, практикуйте, практикуйте».

Пока мы с нетерпением ожидали от учителя рассказа о более совершенных методах практики, он продолжал преподавать год за годом одни и те же основы, потому что знал: **совершенное освоение основ и есть высшая практика**. Те из нас, кто обладали духовным пониманием, знали, что истинное учение передавалось без слов.

Свамиджи направлял нас различными способами — иногда он был добрым и любящим, иногда казался строгим и даже отчужденным. Порой в нем пробуждался ребенок, которому нравилось шутить и играть с нами. Однако если кто-либо, пользуясь ситуацией, пытался оказаться слишком близко к Свамиджи, то вскоре убеждался, что это была игра с огнем. Чем ближе ученик подходил к Учителю, тем более обжигающим становилось пламя. Иногда Учитель намеренно создавал такие ситуации, которые вынуждали учеников самим находить решения — и подобный опыт не всегда оказывался приятным. Свамиджи не хотел, чтобы мы попадали в зависимость от чего-то внешнего или кого-то, включая и его самого. Он побуждал нас обратиться внутрь себя, чтобы обрести связь с нашей *внутренней* истиной. Учитель часто говорил: **«Лишь медитация дает истинное знание: она открывает вам, кто вы есть на самом деле»**.

Он постоянно напоминал о том, что мы — лишь гости в этом преходящем мире. Наслаждаясь этим миром, не следует забывать о нашем подлинном «я», ведь истинная

цель жизни — возвращение в наш вечный дом. Он говорил, что человеческая жизнь — это великий дар, изумительная возможность осознать свою божественную природу, и эту возможность не следует упускать.

Всякий раз, когда мы спрашивали у Свамиджи, что мы можем сделать для него, он ласково улыбался и отвечал: «Будьте счастливы». Для него самого путь к счастью пролегал через самоотверженное служение, суть которого заключалась в том, чтобы «отдавать, отдавать, отдавать, не рассчитывая на вознаграждение». Он всегда подчеркивал, что следует развивать вкус к такой деятельности; лишь благодаря ей мы сможем испытать из источника внутренней радости.

Свамиджи никогда не ставил себе в заслугу то, что он делал для людей. Учитель подчеркивал, что передаваемое им знание пришло к нему по ученической преемственности от мудрецов; что их древнее учение — это чистый поток явленной миру истины, наполняющей вечной мудростью умы и сердца искренних учеников. Учение Свамиджи — не что иное, как мост между нами и этой великой традицией.

Эта богатая традиция вдохновила пандита Раджмани Тигунайта на написание книги «Гималайские мудрецы». Он хотел помочь духовным искателям Запада обрести истинное понимание йоги и сделать для них доступным неисчерпаемый клад практических знаний и наставлений. К сожалению, на Западе слишком часто йогу низводят до Уровня физических упражнений и укрепляющих здоровье поз. Однако философия йоги гораздо шире и глубже: она заключается, прежде всего, в целостном подходе, создающем гармонию и равновесие тела, ума и духа на всех уровнях. Составленный пандитом Тигунайтом сборник преданий и поучений позволяет прикоснуться к неувядающей мудрости ималайской традиции, не потерявшей свою актуальность и сегодня.

Помните, что духовные проводники всегда готовы прийти нам на помощь. От нас же требуется лишь одно — практиковать, практиковать и еще раз практиковать.

Айрин Петрищак,

президент Гималайского института

Вступление

Традиция гималайских мудрецов существует на протяжении нескольких тысячелетий. И, несмотря на всяческие перипетии и испытание временем, она жива по сей день. Гималайская традиция не имеет ничего общего с учениями, актуальными лишь в определенную историческую эпоху или пригодными для определенного географического региона. В ней делается упор на приобщение к истине, которая вечна и универсальна. Той истине, для описания которой в разные времена использовались самые разные слова и другие средства.

История этой древней традиции окутана тайной. Изучение Древних текстов связано со множеством проблем: многие из них не переведены на современный язык, а существующие переводы требуют квалифицированных разъяснений. Тем не менее современным духовным искателям будет очень полезно познакомиться с историей гималайской традиции и ее представителями — чередой мудрецов, которые несли ее сквозь века и передавали изустно свое учение тем, кто был способен его воспринять.

Пандит Раджмани Тигунайт утверждает, что гималайской традиции по крайней мере пять тысяч лет (хотя ее формальным основателем является великий философ и йогин Шанкарачарья, который жил 1200 лет назад).

Мудрость древних учителей увековечена в текстах священных *Вед* — самых древних священных писаний из всех, известных человечеству. Однако древние провидцы и мудрецы не *создавали* учения *Вед* в общепринятом смысле этого слова: они получали высшее откровение интуитивным путем — с помощью медитации.

Квинтэссенцией и кульминацией *Вед* является Веданта — древнейшая философская концепция, которая описывает истину как недвойственную и абсолютную. Позднее учение *Вед* было развито в литературных произведениях, известных как *Упанишадь*. Однако эти тексты вряд ли могут быть использованы нашими современниками в практических целях без специальных толкований и разъяснений. Такое разъяснение практического смысла древних учений и предлагает пандит Тигунайт в данной книге.

Самым мощным и доступным средством постижения истины является медитация. Высшую истину невозможно познать путем одних лишь размышлений. Именно медитация помогает избежать заблуждений и устраняет конфликты, неизбежно возникающие в человеческом уме. На предварительных стадиях *садханы* (духовной практики) могут пригодиться специальные методы подготовки тела, ума и личности в целом, которые позволят в дальнейшем задействовать все потенциальные возможности

медитации. Только успокоив разум и чувства и научившись выходить за их пределы, можно познать истину. Тогда медитация оказывается наиболее важным и действенным средством для достижения этой цели. Те, кто искренне стремятся достичь успеха на этом пути, должны практиковать авторитетный метод медитации под руководством истинного наставника, который сможет ответить на все их вопросы. В других своих книгах пандит Тигунайт подробно обсуждает базовые приемы медитации и способы достижения высших ее ступеней. Здесь же автор обращается к тем, кто уже встал на путь медитации и желает глубже понять это учение.

В процессе практики медитации возникает много разных вопросов. Ответы на некоторые из них читатель найдет в этой книге — у тех, кто уже прошел этот путь до конца. И это поможет вам установить связь со своим внутренним учителем. Я уверен, что, следуя советам, которые даны в этой книге, искренний человек сможет углубить свою медитацию и приблизиться к постижению истины. Пандит Тигунайт напоминает: «Свет вечности горит внутри каждого из нас. Наше тело — это храм Духа; овладев системой йогических методов, мы сможем проникнуть в святая святых этого храма и испытать невероятное блаженство». Пусть эта книга поможет добиться успеха всем, кто отважился на духовный поиск.

Свами Рама

Глава 1

Гималайская традиция

При поверхностном знакомстве с йогой может показаться, что существует множество отдельных иогических традиций. Но в действительности есть лишь одна традиция, которая включает в себя все. Это учение о высшей истине, которая не обусловлена ни временем, ни местом, ни национальной принадлежностью, ни расой, ни религией. Она вечна и не зависит от прихотей общества или преходящей моды. У нее нет ни границ, ни пределов.

Искренние последователи и учителя этой традиции не знают не только национальных или географических рамок, они свободны от эгоистических побуждений, невежества, привязанностей, неприязни или страха. В этом отношении традиция гималайских мудрецов не имеет географического признака — ее единственным критерием и ориентиром является духовная мудрость, которая доступна в любом уголке мира.

Открывая тайны вселенной, современные ученые и инженеры создают изощренные приборы для изучения природы *внешнего* мира — от мельчайших микробов до отдаленнейших галактик. Подобно этому, тысячелетия назад величайшие исследователи духа сосредоточили всю мощь и творческий потенциал своего ума на изучении природы мира *внутреннего*, чтобы в полной мере раскрыть возможности человека. С помощью отточенного и сконцентрированного разума они проводили исследования и совершали открытия в лаборатории собственного тела и духа.

Человеческая цивилизация прошла не один цикл развития и упадка; она значительно древнее, чем полагают современные историки, основываясь на письменных и иных вещественных свидетельствах. Даже устная традиция сохранила лишь фрагментарную информацию о том времени, когда жили гималайские мудрецы. Великий йогин и философ Шанкарачарья, которого считают формальным основателем традиции гималайских учителей, жил около 1200 лет назад. Однако письменные упоминания этой традиции в ведической литературе появились значительно раньше и указывают на еще более древние времена. Так, например, в «*Чхандогья-упанишаде*», составленной приблизительно в 9 в. до н.э., упоминается о прямой преемственности более шестидесяти поколений мудрецов. Если на каждое поколение отвести хотя бы по двадцать пять лет, то мы получим 2400 год до н. э. Согласно устной традиции, история гималайской культуры насчитывает по крайней мере пять тысяч лет, а возможно, ей даже более десяти тысяч лет.

Ранняя история Гималайской традиции покрыта завесой тайны. Некоторые из мудрецов обладали настолько сверхъестественной мудростью и способностями и преподавали такое количество различных дисциплин на протяжении такого долгого времени, что трудно поверить в то, что они — исторические личности. И тем не менее это действительно так. Эти свободные мыслители и искатели истины стали настоящими архитекторами человеческой цивилизации. Идущие вслед за ними философы, святые и йоги возводили это здание по подготовленному ими проекту.

Тысячу лет назад климат в Гималаях был более умеренным, чем сейчас, что благоприятствовало духовным экспериментам. Величие гор, мягкий климат, чистая вода, съедобные корнеплоды, обильно плодоносящие деревья, удобные жилища, удаленные от мирской суеты, — все это помогало древним мудрецам оттачивать духовные практики. До наших дней в Гималаях сохранилось множество святилищ и святых мест, связанных с именами тех мудрецов. Сегодня, как и в далеком прошлом, йоги направляются в эти места для достижения вершин духа. Они селятся в пещерных монастырях высоко в горах, где получают высшие наставления и достигают наивысшего просветления. Но любопытным вход туда закрыт — эти места имеют особую защиту, преодолеть которую случайному человеку практически невозможно. К тому же искушения материального мира, тяга к комфорту и, наконец, недостаток внутренней силы сами по себе служат тем барьером, который ограждает мудрецов от лжеучеников. И лишь немногим счастливицам удается проникнуть в святая святых, чтобы заниматься духовной практикой под руководством мудрых мастеров.

Горы не могут прокормить большое число людей, поэтому такие пороки, как алчность, воровство и насилие, там практически неизвестны. Мудрецы издавна использовали трудности аскетичной жизни в горах для воспитания таких духовных качеств, как нестяжательство, великодушие, любовь и бесстрашие.

Таков был гималайский образ жизни, таким он остается и по сей день. Жители горных деревень всегда с радостью готовы поделиться скромными плодами своего труда с чужеземцем. Их великодушие, простота, скромность и чистота помыслов просто не позволяют видеть в человеке чужого. Каждый человек для них — желанный гость. Такая доброжелательность местного населения помогает йогам выживать в трудные времена и не обременять себя материальной собственностью.

Кроме Гималаев, в древних писаниях упоминаются и другие святые места. Так, одним из самых известных прибежищ для духовных искателей и учителей служат Виндийские холмы, простирающиеся от центральной части Индии до южной ее оконечности. Несмотря на то что за последние тысячелетия климат в этих местах изменился не в

лучшую сторону, по-прежнему активны такие духовные центры, как Читракут в северной части Виндийских холмов, Насик и Амаракантак в Центральной Индии, Гирнар на западном побережье в Гуджарате и Аруначала на юге. Но все они так или иначе связаны с пещерными монастырями Гималаев. Об этом свидетельствует хотя бы то, что лучшие ученики этих центров с целью углубления своих познаний направляются время от времени в Гималаи, а опытные гималайские мастера иногда посещают центры в Южной и Центральной Индии, чтобы делиться своим опытом.

Письменная традиция гималайских мудрецов начиналась с *Вед*, затем развивалась в *Упанишадах* и *Пуранах* и в дальнейшем составила основу священных писаний на местных языках Индии. Таким образом, Гималайская традиция, по существу, является традицией ведических мудрецов.

Как устные, так и письменные источники сообщают о том, что основателем Гималайской традиции был Нараяна, один из изначальных бессмертных мудрецов. Нараяна превзошел индивидуальное сознание и обрел сознание вселенское, освободившись от неведения, эгоизма, привязанности, отвращения и страха. Этот просветленный мудрец освободился от всех кармических последствий своих деяний. В гималайской традиции Нараяна символизирует чистое сознание. В нем заключено семя всеобъемлющего знания. Подобно тому как все мироздание существует в космосе, при этом никак на него не влияя, так и все мудрецы и святые живут в Нараяне, следуя ему, в то время, как сам Нараяна остается чистым и неподвластным никаким влияниям. Обладающего столь возвышенным сознанием Нараяну традиция отождествляет с Богом, ибо глубина духовного осознания выводит его за пределы времени и пространства. Поэтому можно сказать, что Нараяна не имеет ни начала, ни конца. Он существовал и существует, хотя никто не знает, был ли он когда-либо рожден.

Однако мы слишком привыкли к тому, что все в мире имеет свое начало и конец, поэтому нам трудно понять, каким образом Нараяна никогда не рождается и не умирает. Нам гораздо ближе понятия «начало» и «конец». Вот почему мы относимся к Нараяне как к мифической фигуре, хотя он вполне может быть исторической личностью. Одна из горных вершин Гималаев носит его имя. И, согласно легенде, известная духовная святыня Бадринатх служит его ашрамом*. Здесь он совершал духовные подвиги, и здесь он передавал свои знания бесчисленным святым и мудрецам, которые увековечили их в ведической, тантрической и эпической литературе Индии.

Другой мудрец, занимающий почетное место в истории Гималайской традиции, — легендарный Санаткумара. Некоторые первоисточники утверждают, что он и его три брата (Санака, Санандана и Санатсуджата) были сыновьями Бога-Творца Брахмы.

Согласно же другим текстам, они являются отпрысками Ахимсы и Дхармы. Но, независимо от своего происхождения, Санаткумара выступает как великий учитель *Вед*, *Упанишад*, йоги и тантры. Линия преемственности гималайских мудрецов начинается с этого мастера и продолжается Васиштхой, Шакти, Парашарой, Бьясой, Шука Дэвой, Гаудападой, Говиндападой и Шанкарачарьей.

Конечно, это далеко не полный список: между Санат-кумарой и Шанкарачарьей существовало множество других великих мудрецов, однако расставить их в точном хронологическом порядке не просто. Среди них — Атхарава, Ангирас, Дакшинамурти, Чьявана, Дадхичи, Даттатрея, Хаягрива, Парашурама и Харитаяна. Это первооткрыватели мантр и преподаватели таких духовных наук, как *agni-видья** (наука о духовном солнце), *чандра-видья* (наука о духовной луне),

* **Ашрам** — место для духовной практики — монастырь, жилище отшельника или обитель святого. — *Прим. ред.*

* **Здесь и далее выделенное курсивом см. в словаре основных санскритских терминов, стр. 174.**

деха-виджняна (тайная наука о тонких энергиях тела) и *свара-виджняна* (наука о дыхании).

Количество духовной литературы, оставленной нам этими мудрецами, поистине необозримо. Поэтому при подготовке настоящей книги нам пришлось произвести тщательный отбор. После долгих размышлений мы решили осветить в этом сборнике жизнь и учение восьми из этих мудрецов, наставления которых наилучшим образом помогают разрешить духовные проблемы современности. Пять глав посвящены, соответственно, Санаткумаре, Васиштхе, Даттатрее, Парашураме и Шанкарачарье — пяти мастерам, которые либо сами выступали в роли авторов, либо имели учеников, записавших их наставления. Работы Вьясы, наиболее известного из всех древних учителей, хорошо знакомы многим духовным искателям и потому не рассматриваются в настоящей книге. Не включены в сборник также работы великих учителей йоги Атхаравы и Ангираса: развиваемый ими эзотерический аспект йоги представляет интерес в основном лишь для мистиков. Напротив, наставления более поздних учителей Видьяраньи Яти, Мадхусуданы Сарасвати и Свами Рамы весьма актуальны в наше время и поэтому они включены в этот сборник как яркие образчики учения, основанного Шанкарачарьей и дошедшего в чистом виде до наших дней.

Как уже говорилось, *Веды* и *Упанишады* являются самыми ранними письменными источниками Гималайской традиции. *Веды* — эти поистине древнейшие священные писания в духовной сокровищнице человечества — представляют собой не творение человеческого разума, а спонтанные, интуитивные откровения провидцев, облаченные в форму слов. Поэтому ведические стихи называются *мантрами**.

В дальнейшем мудрецы создали *Упанишады* — философские комментарии к *Ведам*, — в которых описали йоги-

Сакральными формулами, заключающими в себе глубочайший смысл. — Прим. ред.

ческие методы постижения мантр и способы их использования в повседневной жизни. Существуют сотни различных *Упанишад*, но лишь одиннадцать из них считаются принципиально важными. Это *Иша*, *Кена*, *Катха*, *Прашна*, *Мундака*, *Мандукья*, *Чхандогья*, *Таиттири*, *Айтарел*, *Брихадараньяка* и *Шветашватара*. Все они разъясняют философию *адвайты* (недвойственности), согласно которой существует единая абсолютная и высшая истина, и призывают осознать эту истину и стремиться к ней, несмотря на все превратности жизни. *Иша-упанишада* так передает послание ведических провидцев:

Все разнообразие проявленного мира возникло из единой абсолютной истины — Иши. Выйдя из Иши, этот мир продолжает жить в Ише, и все его объекты суть дары Иши. Наслаждайтесь ими, но никогда не привязывайтесь к ним. Не стремитесь ничем обладать, ибо ничто не принадлежит вам. Относясь к миру так, вы можете жить хоть сто лет — никакие деяния вас не обременят.

Упанишады содержат множество рекомендаций относительно,наиболее совершенных йогических практик, однако из-за краткости изложения без помощи опытного наставника использовать их практически невозможно. В то же время философские аспекты учения излагаются настолько ясно и систематично, что одиннадцать основных *Упанишад* легли в основу большинства индийских философских систем и школ.

О высших уровнях йоги и медитации, вскользь упомянутых в *Ведах* и *Упанишадах*, подробнее говорится в *Тантрах* и *Агамах*. Язык этих текстов насыщен мистическими символами, поэтому изучать их также рекомендуется под руководством посвященных учителей.

К выдающимся тантрическим текстам Гималайской традиции относятся *Санака Самхита*, *Санандана Самхита*, *Санаткумара Самхита*, *Васиштха Самхита* и *Сукха Самхита*.. К сожалению, ни одно из этих священных писаний не дошло до нас. Однако существуют тысячи тантрических текстов, в которых они цитируются. Среди них важнейшими

являются *Парашурама-калпа-сутра*, *Трипура Рахасья*, *Нитья Содашикарнава*, *Рудраямала* и *Саундарьялахари* (на который существует 41 комментарий). Но, кроме *Трипура Рахасьи* и *Саундарьялахари*, ни один из них не переведен на английский язык.

Кроме ведических и тантрических текстов, существует также третий тип литературы, восходящей к Гималайской традиции. Это *Пураны*, исторические хроники. Понять эти тексты проще, чем ведические или тантрические, но извлечь из них философскую суть бывает довольно сложно, так как философия здесь «разбавлена» пространными повествованиями. Читателю бывает очень нелегко сориентироваться в хитросплетении историй, ведущих к тем или иным заключениям. Кроме того, многие истории, в процессе многократных пересказов и толкований, претерпели неизбежные искажения. *Пураны* можно сравнить с великим океаном. Чтобы извлечь жемчуг из этого океана, ученику необходимо, во-первых, уметь плавать и нырять и, во-вторых, знать, где нырять.

Учитывая нужды духовных искателей разных эпох и народов, мудрецы веками передавали свои знания в разной форме в соответствии с разной степенью подготовленности своих слушателей. Так появились многочисленные писания. Некоторые из них излагают дуалистическую философию жизни, другие — недуалистическую; одни отстаивают материалистическое мировоззрение, другие — духовное; одни обосновывают необходимость семейного образа жизни, другие выступают за отречение.

Учитывая необъятность этой духовной литературы и глубину познаний ее авторов, никто не вправе заявлять, что «этот и только этот текст содержит истинное учение». Чтобы избежать этой ошибки и не ограничивать учение мудрецов какими-то узкими рамками, полезно помнить следующую историю о Будде и его учениках:

Однажды ученики Будды поссорились: каждый из них защищал одно из высказываний учителя как единственную истину. Тогда Будда поднял горсть листьев и спросил:

— Где больше листьев: в моей руке или в остальной части леса?

— В остальной части леса, учитель, — ответили ученики. — То же можно сказать и о знании, которое вы от меня получаете. Я знаю гораздо больше, чем даю вам.

Подобно Будде, мудрецы *Упанишад* предупреждают своих учеников: «Практикуйте лишь те наставления, которые имеют для вас значение сейчас, на данном этапе вашего развития. Остальные оставьте на потом. В свое время вы их поймете и сможете извлечь из них пользу».

Несмотря на все многообразие литературного духовного наследия, *адвайта* — учение об абсолютной недвойственной истине — бесспорно составляет самую суть Гималайской традиции. Кто постиг это великое учение, тот, подобно опытному альпинисту, взошел на самую высокую вершину и созерцает всю величественную панораму знания. Сверху можно увидеть и то, что было видно внизу, но с вершины все выглядит несколько иначе. Таков путь духовного поиска: чем выше человек поднимается, тем шире его обзор и тем глубже его понимание одних и тех же истин. Независимо от того, чему и как учат разные мудрецы, они открывают одни и те же универсальные ценности. Одной из важнейших духовных ценностей является *ахимса* (ненасилие). Это важнейшая *дхарма* (закон) человеческого существования: *ахимса парамо дхармах**. Насилие — корень всего зла, говорят мудрецы, поскольку для всех живых

*** Ахимса — высшая дхарма (санскр.).**

существ естественно стремление к миру и счастью. Никто не хочет быть несчастным. Причиняя боль себе или другим, мы нарушаем как закон природы, так и божественный порядок.

Когда возникает конфликт между принципом ахимсы и культурными ценностями, обычаями или религиозной практикой, следует отдавать предпочтение ахимсе. Это поможет разрешить разногласия между верованиями и культурой и увидеть единство всего сущего.

Практику ахимсы необходимо сочетать со здоровым образом жизни, не пренебрегая ни собственным благополучием, ни благополучием всего общества в целом (*ачарах пратхамо дхармах*). Здоровый образ жизни (*ачара*), в первую очередь, требует соблюдения внешней и внутренней чистоты, что необходимо для создания здорового окружения для нас самих и для будущих поколений. Этот принцип должен соблюдаться на всех уровнях бытия — физическом, вербальном и мысленном.

Мудрецы учат нас, что человеческое тело является священным храмом (*дехо девалаяха проктаха*). Внутри него обитает свет вечности. Овладев йогическими методами погружения внутрь себя, мы сможем в один прекрасный день войти в этот храм и испытать ни с чем не сравнимое блаженство, которое там заключено. Мудрецы говорят, что родиться человеком — большая удача, и не воспользоваться ею ради достижения самоосознания — величайшая потеря.

В путешествии по жизни физическое тело служит нам превосходным транспортным средством. Без тела невозможно выполнять дхарму (*шарирам адъям кхалу*

дхарамсадханам). "здоровом теле здоровый дух, а болезни создают множество препятствий. Те, кому приходится тратить время и энергию на решение проблем своего больного тела, теряют возможность исследовать более высокие уровни истины. Поэтому здоровый образ жизни и здоровое тело являются необходимым условием для *садханы* (духовной практики).

Чистоплотность помогает сохранить здоровье и чистоту окружающей среды. Важно также придерживаться чистоты речи. Ложь и негативные высказывания причиняют окружающему нас миру более серьезный и длительный ущерб, чем физическое загрязнение. Но еще пагубней деструктивные мысли, окрашенные гневом, ненавистью, ревностью или жадностью; и длительность их воздействия еще больше. Именно поэтому мудрые люди подчеркивают важность как чистой пищи, воды и воздуха, так и чистоты помыслов. Это составляет основу дхармы человека.

Гималайские провидцы также учат нас быть бесстрашными. Обычный страх возникает из инстинкта самосохранения. Страхи более глубокого уровня порождаются чувством обособленности. Какой бы философии жизни мы ни придерживались, нам не удастся преодолеть страх смерти, пока мы не осознаем своего единства со всеобъемлющей абсолютной истиной. Пока мы считаем себя обособленной личностью, нас всегда будет преследовать страх перед утратой своего личностного существования.

Источником чувства обособленности является наше эго. Мы понимаем, что это наше ложное «я», но не желаем признавать этот факт. Так возникают внутренние конфликты и страхи. Постигание абсолютной истины и нашего единства с ней убивает страх (*двайтад вай бхаям бхавати адваитад вай амри-таха бхаванти*). В этом и заключается цель садханы. Мудрецы приравнивают это к достижению бессмертия. Внешняя умиротворенность проистекает из внутреннего бесстрашия (*въяктер вай вират; антас шантер бахис шантиха*).

Каждый из нас — сосуд света, говорят мудрецы, и если человечество хочет жить в мире и гармонии, нужно, чтобы все мы без исключения излучали этот свет. Отношения между одним человеком и всем человечеством подобны отношениям между деревом и лесом. Подобно тому как большая группа деревьев образует лес, так отдельные индивидуумы образуют семьи, общины, общества и, наконец, все человечество. И как состояние леса зависит от состояния отдельных деревьев, так и здоровье общества зависит от здоровья составляющих его индивидуумов. Когда улучшается качество жизни отдельных личностей, улучшается и качество жизни всего общества. Если преуспевающее общество обеспечит каждого всем необходимым для здоровой жизни, люди получат великолепный

шанс для исследования и понимания тонких истин. Полный цикл духовного развития начинается с индивидуума и заканчивается индивидуумом.

Все этические, моральные и социальные ценности мудрецов основаны на универсальной духовной истине: в этом мире существует только единый и неделимый *Брахман* (*эко Брахма двитиё насти*). Подобно ступенькам лестницы, все пути йоги постепенно ведут к этой истине (*таданмукхах сарванантханах сопанавата*). Восходя к цели, важно знать, на какой ступеньке лестницы находишься. Следует твердо идти по пути собственной садханы, не осуждая другие пути и не превознося свою садхану как наилучшую. Это поможет возвыситься над кажущимися противоречиями разных методов йоги.

Самое важное послание мудрецов и наивысшая истина заключается в том, что осознание Атмана — истинного «Я» — и есть бессмертие (*атманъеватмашим ниводхата тадева ама-ратвам*). Искать эту истину во внешнем мире — пустая трата времени, ибо там можно найти лишь бесконечные страдания. Если вы не можете обнаружить свое истинное «Я» в себе самом, как можно найти его вне себя? Неспособность найти свое «Я» называют смертью, а его обретение зовется бессмертием.

Высшая истина одна, но она многолика. Мудрецы раскрывают разные ее стороны и по-разному ее описывают. Но все аспекты истины достоверны и равноценны, поэтому ценны и все истинные учения. В следующих главах мы предлагаем вниманию читателя те аспекты учения об истине, которые приобретают особую важность для современных духовных искателей.

Глава 2

Санаткумара

Мудрость великого учителя Санаткумары дошла до нас в целом ряде работ, таких как *Чхандогья-упанишада*, *Махабхарата*, *Харивамса Пурана*, *Вамана Пурана*, *Сканда Пурана*, *Брахманда Пурана* и *Махатмья Кханда Трипура Рахасья*. Сведения о нем содержатся также в многотомном издании *Кальяна*, пока не переведенном на английский язык. Ниже читателю предлагаются выдержки из *Чхандогья-упани-шады*, раскрывающие сущность учения Санаткумары.

В давние времена жил известный ученый йогин по имени Нарада. Он постиг сущность всех священных писаний и обладал знанием шестидесяти четырех видов искусств и наук, включая философию, историю, грамматику, математику, экономику, этику, логику, мифологию, астрологию, астрономию и медицину. Ученики боготворили его, и за ним прочно закрепилась репутация величайшего мудреца.

Нарада убеждал своих учеников, что знание — это сила, которая способна сделать человека счастливым. Но, обучая других искусству счастья, он вдруг осознал, что себя самого не может назвать истинно счастливым человеком. В этот момент Нарада решил пересмотреть весь свой жизненный путь. Подойдя к проблеме собственного несчастья со всей серьезностью, ученый обнаружил, что все методы преодоления разочарования, неудовлетворенности, уныния, депрес-

сии и одиночества, которым он обучал своих учеников, не способны помочь даже их учителю. «Если я, овладевший обширным сводом знаний, далек от счастья, то что же делать тем, кто неграмотен? Как человеку стать счастливым?» — размышлял Нарада.

И чем больше он думал об этом, тем больше в нем крепла решимость найти истинное счастье. В конце концов он оставил свои дела на попечение старших учеников, а сам отправился на поиски счастья. Где бы он ни появлялся, повсюду его встречали с почестями. Но когда он говорил, что ищет счастья, никто не принимал его всерьез. Люди не делились с ним своими соображениями и не давали ему советов, поскольку были уверены: Нарада знает все и не может быть несчастным,

Наконец Нарада нашел Санаткумару, и великий мудрец согласился ему помочь. Санаткумара спросил ученого, каким знанием он обладает, и Нарада принялся перечислять все науки и искусства, которыми он овладел. Когда же сей длинный список был озвучен до конца, между Санаткумарой и Нарадой состоялся следующий диалог.

Санаткумара: Ты знаешь так много, но это не принесло тебе счастья?

Нарада: Да, знания не принесли мне ни мира, ни радости. Они даже не помогли мне преодолеть страх смерти. Я отягощен знаниями и поглощен страданием. Помоги мне сбросить бремя моих знаний и обрести свободу. Накопленные мною знания помогли мне лишь прославиться своей ученостью и добиться мирского признания. Но какова же польза от всего этого, если в момент смерти мне придется все это оставить и начинать в следующей жизни с нуля?

Санаткумара: Твоя беда в том, что ты путаешь истинное знание, которое приходит изнутри, с простой информацией, передаваемой посредством речи и письма. Весь объем знаний Наук и искусств, которые ты постиг, представляет собой лишь сочетания слов, в них нет реальности. Все, что тебе дали твои знания, — это возможность обеспечивать свое существование. Но ученость еще никому не принесла истинного счастья. Главная книга — книга жизни — остается закрытой для тебя и тебе подобных.

Однако есть что-то в тебе, что стремится познать тайну жизни, и оно побуждает тебя раскрыть книгу жизни и внимательно вчитаться в нее. Пока ты занят мирскими делами, ты не слышишь этого зова, постоянно напоминающего тебе о высшей истине. Так ты создаешь почву для внутреннего конфликта и неудовлетворенности, не позволяя себе ощутить гармонию и счастье.

Можно спрятаться от всего мира, но нельзя спрятаться от самого себя, от собственной души. Единственный способ достичь истинной гармонии и счастья — это познать себя на всех уровнях бытия.

Нарада: Как это сделать? Как я могу познать себя на всех уровнях?

Санаткумара: Твоя речь отражает твои мысли, а мысли формируют твою внутреннюю жизнь. Речь — это средство, при помощи которого ум выражает себя. Если хочешь познать свою внутреннюю жизнь, для начала исследуй свою речь. Чем глубже ты ее изучишь, тем больше узнаешь о содержании своего собственного ума. Исследуй связь между речью и разумом.

Постепенно ты научишься контролировать свою речь и хранить тишину, но это еще не наполнит тебя покоем. Чтобы достичь истинной гармонии, нужен систематический труд. Сначала необходимо успокоить язык. Это значит, что говорить следует только с любовью и следить за тем, чтобы своей речью не навредить ни себе, ни другим. Кроме того, необходимо исключить бессмысленные разговоры. Но, как только ты достигнешь покоя на уровне слов, ты внезапно обнаружишь бурю в мыслях.

Мысль тоньше слова, и наблюдение за нею будет твоим следующим шагом. Размышляй над тем, о чем ты думаешь, почему ты так думаешь и как твои мысли воздействуют на твою речь и твои поступки. Если тебе не удастся унять шум своих мыслей, наполняй ум

осознанием наивысшей истины — Брахмана. Тогда ты обнаружишь еще более тонкую силу, именуемую *санкальпой* (волей). Это та сила, которая позволяет тебе распоряжаться своим умом: он не может мыслить, пока ты не пожелаешь этого. Воля — это тончайшее стремление, исходящее из самой глубины твоего существа и приводящее в движение твой ум.

Нарада: Если санкальпа тоньше мысли, почему мне не удастся подчинить себе свой ум? Похоже, я не в состоянии контролировать санкальпу и мой ум пользуется неограниченной свободой.

Санаткумара: Ты прав, Нарада. Твоя воля подвержена влиянию *самскар* (тонких впечатлений прошлого), а также мыслей, слов и поступков, хранящихся в твоей *читте* (неосознанная сфера ума). Ты забыл о них, они ушли в подсознание. Но, хотя ты их и не осознаешь, они воздействуют на силу твоей воли. Вот почему санкальпа теряет контроль над осознанной сферой твоего ума. Поэтому иногда человек думает о том, о чем не хотел бы думать, произносит слова, которые не хотел бы произносить, и совершает поступки, которые не хотел бы совершать. Виной всему — те тонкие впечатления, хранящиеся в подсознании. Но если их ничто не пробуждает, они не могут воздействовать на волю и ум.

Нарада: От чего зависит проявление этих тонких впечатлений прошлого?

Санаткумара: Зависимость проста: подобное притягивается подобным. Мышление — плод сознательной сферы твоего ума — извлекает из глубин подсознания соответствующие самскар, которые, в свою очередь, оказывают влияние на твою волю и ум и, следовательно, воздействуют на речь и поступки. Но мышление способно и защитить сознание от влияния бессознательного при помощи *санкальпыг шакти* (силы воли).

Конечно, новичку трудно действовать на таком уровне. Несмотря на то что мышление приводит в действие силу воли и воздействует на сознание, оно попутно возбуждает и подсознание, что может привести к пробуждению негативных самскар.

Проникнуть сквозь эти тонкие слои бытия довольно трудно, в особенности на ранних стадиях садханы, поэтому следует направлять мышление на универсальный объект, который мощнее всех отрицательных самскар. Устреми свои мысли, о Нарада, на наивысшую истину — Брахман. Это поможет тебе в преобразовании и совершенствовании самого себя.

Иными словами, для начала тебе следует утвердить в своем сознании Брахман и постоянно помнить о нем в процессе изучения священных писаний, размышлений и бесед на духовные темы. Постоянные мысли о Брахмане являются чистым и мощным средством, позволяющим даже из мирских занятий извлекать знание о высшей истине. Я

имею в виду не привычное для тебя интеллектуальное знание, а знание интуитивное, которое не может быть получено из книг, бесед или рассуждений.

Нарада: Все эти годы я верил, что путь, по которому шел я сам и вел своих учеников — это путь *свадхьяи* (самопознания).

Санаткумара: Ты учился и учил других лишь ради развлечения, интеллектуального удовлетворения, признания окружающих и безбедного существования. Такое познание и обучение — не более чем кармическая деятельность. Никто еще не достиг свободы только благодаря деятельности".

Нарада: Значит, я должен отказаться от своей деятельности? Но разве она не лучше многих других занятий? И разве не лучше что-то делать, чем вообще ничего не предпринимать?

Санаткумара: Не в этом суть, Нарада. Дело в твоей решимости и внутренней силе. Опирается ли твое решение действовать на ту силу, которая исходит не из поверхностного ума, не из интеллекта, но из глубины твоей души, из *шакти* — чистой божественной силы. Без шакти ни знания, ни решимость действовать ни к чему хорошему не приведут.

Знание должно быть функциональным, иначе оно только обременяет. Но знание, которое толкает человека к действию, не пробуждая его, тоже мертво. Твое знание должно быть живым и действенным, ибо только из живого знания рождается энергия действия. Активное знание, в свою очередь, берет начало в *иччха шакти* (безграничной силе желания), которая присуща высшей истине. Иччха шакти — это также *кама кала* (изначальное божественное желание). Следовательно, чтобы твое знание стало активным и живым, ты должен медитировать, развивая потенциал своей внутренней силы. Сила воли, сила знания и сила действия взаимно укрепляют друг друга.

Нарада: Как же мне понять природу шакти и в полной мере раскрыть ее силу внутри себя?

Санаткумара: Шакти — это божественная изначальная энергия жизни. Она проявлена во всем, что ты видишь вокруг. Для того чтобы живой организм родился и развивался, должно быть нечто, что поддержит этот процесс, — некая пища, источник энергии. Сила жизни присутствует и в пище, и в организме; она и потребитель, и потребляемое. Пока ты не познакомишься с природой этой жизненной силы внутри себя и того, что питает тебя, ты будешь жить в страхе, преследуемый мыслями о том, как поддержать свое существование. Пока ты не поймешь, кто является действительным потребителем и одновременно потребляемым, ты никогда не преодолеешь страх смерти.

Существует два вида страха: страх перед неспособностью обеспечить свое существование и перед возможностью потерять себя среди объектов, которыми ты обладаешь. В каждом

из этих случаев ты тесно связан с внешними объектами: в первом ты гонишься за ними, во втором — избегаешь того, что тебе угрожает.

Недостаточно просто знать, что для жизни необходимы пища, вода, свет, тепло и воздух. Следует также понимать, какую жизненную силу извлекает из этого человек, чем эта жизненная сила отличается от тех объектов, в которых она содержится, и для чего она тебе дается. В конечном счете мы ведь хотим знать, при каких условиях человек может (или не может) получить эту жизненную силу с максимальной пользой для себя. И здесь, дорогой Нарادا, мы выходим за пределы физики в царство метафизики — науки исключительно духовной. Природа вселенной, ее структура и действующие силы подробно изучены и описаны наукой *Шри Видья*.

И далее Санаткумара разъясняет Нараде эту науку в Санаткумара Самхите. Одну за другой он раскрывает перед Нарадой сокровенные тайны человеческой памяти и ее связи с надеждой, пранической энергией, силой воли и, в конечном счете, со счастьем. Истинное счастье не ограничено ни временем, ни местом, ни причинно-следственными отношениями. Оно вообще не имеет ничего общего с обычным материальным опытом. Состояние счастья невозможно определить понятиями «лучше» или «хуже», «меньше» или «больше».

Здесь мы приводим выдержку из этого диалога.

Санаткумара: Изначально, о Нарادا, ты — частица блаженства. Несмотря на то что ты заблудился в джунглях бытия, часть тебя по-прежнему остается счастливой. Она зовет тебя отыскать путь к внутреннему безграничному блаженству и соединиться с ним.

Это побуждение достичь счастья неотступно следует за нами, чем бы мы себя ни занимали. Однако обаяние и искушение мирских объектов столь велико, что мы отправляемся на поиски счастья не внутри себя, а вовне. Не находя его и пытаясь избавиться от гнетущей душевной опустошенности, мы лишь удваиваем свои усилия в этой погоне за внешним.

Поначалу нас еще согревает свет надежды, и мы радостно устремляемся навстречу призраку счастья. Мы упорно трудимся, надеясь обрести его вместе с желанным объектом. Но как только цель достигнута, ощущение счастья тускнеет. Мы снова не удовлетворены, и поиски начинаются сначала. Гоняясь за иллюзорной надеждой, мы без конца пытаемся найти счастье во внешнем мире.

Каждая неудача — это урок нам, который показывает: во внешнем мире нет и не может быть истинного счастья. Но, увы, мы слишком сильно сомневаемся в ценности неведомого внутреннего царства, слишком боимся утратить интерес к внешнему миру... Страх и счастье не могут существовать вместе. Пока у тебя, Нарادا, нет опыта переживания

истинного счастья, нужно поверить опыту мудрецов и свидетельствам священных писаний. Так можно обрести бесстрашие.

Это называется «утвердиться в вере». Пока ты не познаешь истину на собственном опыте, вера будет единственной силой, способной ослабить оковы привязанности к мирским удовольствиям. Вера — это само по себе высокое знание. Только она наполнит тебя бесстрашием, с которым ты преодолеешь влечение к фальшивому блеску мира и откроешь истину там, где нет ограничений.

Нарада: С чего же мне начать?

Санаткумара: Начни с пищи. *Ахара шуддхи* (употребление чистой пищи) очищает тело. Так же как физическое тело нуждается в качественной пище, праническое тело требует пранической энергии. Чувства, ум, эго и разум тоже требуют своей пищи. *Саттвическал* (благостная) пища, которая свежа, легка и питательна, принимаемая в подходящем количестве, в соответствующее время и с правильным настроением ума, послужит наилучшей диетой. При этом необходимо дышать чистым воздухом, практикуя попеременное дыхание правой и левой ноздрей — это будет должным образом подпитывать праническое тело.

Позитивное мышление и радостное расположение духа — великолепная пища для ума. Постоянное осознание того, что все категории, определяемые словами «мой» и «мое», принадлежат внешней природе, а то, что обычно обозначается словом «я», есть чистое сознание — вот превосходная подпитка нашего эго.

Очищай себя, постоянно сознавая, что все внешние объекты принадлежат материальной природе и отождествлять себя с ними — роковая ошибка. Никогда не забывай, что истинное «Я» — это вечное бытие, вечная мудрость и вечное блаженство.

По мере очищения внешней и внутренней жизни на всех уровнях бытия благодаря чистой пище твоя память станет устойчивее и совершеннее и ты начнешь видеть проблески своего истинного «Я». Постепенно ослабеют привязанности к мирским объектам и стремление наслаждаться ими. И чем слабее будут твои желания и привязанности, тем ярче возгорится свет внутреннего «Я». Этот внутренний свет станет освещать тебя снаружи и изнутри.

Так, ответ за ответом, Санаткумара передал свое великое знание Нараде и помог ему освободиться от чувства неполноценности и обособленности.

Учение Санаткумары изложено в обширном своде *Упанишад* и *Пуран*, а также в *Агамах* и *Тантрах*. В этих и других, более доступных текстах Санаткумара описывается как *парамахамса**, величайший *джняни* (знаток истины), полностью преданный *вайрагье*

(непривязанности). Он известен как *брахмарishi* (знаток Брахмана), опытный наставник и проводник на пути познания.

Одни источники сообщают, что тело Санаткумары состоит из света, который проникает в очищенное сознание йогов и наделяет их высшей мудростью. В других источниках Санаткумара выступает в роли человека, который из сострадания приходит к тем, кто еще не достиг высокого

уровня сознания и не может выдержать сияния йоги. Великий мудрец при помощи *бхакти-йоги* ведет их к высшей истине по тропе любви и преданности. В тантрической литературе Санаткумару почитают как родоначальника тантрической мудрости, в частности мудрости десяти *махавидий* (возвышенных путей тантрической практики). В раскидистом древе Гималайской традиции Санаткумара олицетворяет корень, а остальные мудрецы — ствол и ветви этого древа.

Святой высшей категории. — Прим. перев.

Глава 3

Васиштха

Согласно легенде, Васиштха — сын Брахмы, создателя вселенной. Предание говорит о том, как однажды Брахма, взглянув на свои творения, увидел, что человеческие души окутаны мраком невежества и влачат жалкое существование. Истощая себя напряженным трудом, они умирают в надежде, что смерть принесет им отдых и избавление от земных забот. Но, увы, этого не происходит: снова и снова они вовлекаются в непрерывный цикл бесконечных перерождений.

Глядя на это, Брахма решил: «Я отправлю к ним моего любимого и мудрого сына Васиштху. И пусть он поможет этим несчастным душам».

Тут же возник Васиштха, сияющий как полуденное солнце. Почтительно склонив голову пред Брахмой, он спросил:

— Чем я могу быть полезен тебе, о Творец вселенной?

— Мой дорогой сын, — сказал Брахма, — я посылаю тебя к людям в образе человека, который должен открыть им путь к свободе и просветлению, чтобы их беспомощные души избавились от гнета земных перевоплощений.

— Но весь видимый мир, включая меня самого, — отозвался Васиштха, — является частью божественной игры. В нем все возникает и разрушается под действием высшей силы — *маха майи*. Представления о рабстве и свободе иллюзорны и бессмысленны. Как может вечная душа быть ограниченной или несчастной?

Брахма знал, что чистая душа Васиштхи не осквернена влиянием несовершенного материального мира, и потому ему чужда двойственность рабства и свободы, удовольствия и боли, горя и счастья. В нем жила совершенная душа, постоянно созерцающая духовную природу абсолютной истины и счастливое единство всех душ. И Брахма решил изменить всезнание своего сына таким образом, чтобы тот смог понять состояние обычного человеческого сознания и помочь людям преодолеть боль и страдание. Воодушевленный этой идеей, Брахма изрек: «Утрать свое всезнание, сын мой».

И внезапно Васиштха забыл, кто он. Он даже не признал своего отца и спросил его:

— Скажите мне, кто я?

— Ты — Васиштха, мой сын, — ответил Брахма.

— Тогда, кто же вы, мой господин?

— Я — Брахма, твой отец, создатель вселенной.

— О горе мне! — воскликнул Васиштха. — Вы говорите, что я ваш сын, — но я в этом не уверен. Я чувствую, что мы с вами словно чужды друг другу. Я человек, лишенный ваших способностей и качеств. Помогите мне, отче, спасите меня! Направьте меня и разъясните мою цель.

И тогда Брахма шаг за шагом объяснил сыну то, как природа неведения постепенно затмевает ум человека. А затем вновь вернул Васиштхе его чистое «Я», в котором живет семья всеведения и счастья. Васиштха смиренно поклонился отцу и спросил:

— Чем я могу служить тебе?

- Иди на Землю, любимый мой Васиштха, и научи своих собратьев распознавать истинный путь и следовать ему.

Вот так человечество было благословлено присутствием асиштхи. Согласно священным писаниям, этот мудрец жил людей очень долго и успел познакомить их почти со всеми духовными науками. Следующий эпизод из его жизни помогает понять, что есть покой и как его найти.

После многих лет медитации и учительства Васиштха решил отречься от мира людей, чтобы найти уединенное, спокойное место. Он направился к одной из самых отдаленных галактик, где никто не мог его знать. Путешествуя в космическом пространстве, он преодолел границы трехмерного мира и там, в чистом космосе, вдали от звезд и планет, надеялся обрести безмятежную обитель. Васиштха погрузился в медитацию и вошел в глубокое *самадхи* (состояние ума, освобожденного от мыслей).

Когда через несколько сотен лет Васиштха открыл глаза, перед ним стояла красивая девушка. Васиштха изумленно воскликнул:

— Что это? Живое человеческое существо в пустом пространстве?!

Девушка приблизилась и обратилась к нему с почтением:

— Помоги мне, о сын Брахмы.

— Но кто ты и что я могу для тебя сделать?

— Я дочь творца одной из галактик. Отец запрещает мне выходить замуж, хотя я к этому давно готова. Поговори с ним, пожалуйста. Я уверена, он тебя послушает. Спаси мою юность.

Васиштха согласился помочь, и они полетели к ее отцу. Прилетев к создателю галактики, Васиштха спросил его:

— Почему ты не позволяешь своей дочери выйти замуж?

— Потому, — ответил ее отец, — что через семь дней вся галактика будет уничтожена. Я велел дочери использовать эти семь дней для достижения бессмертного знания, непод-

властного силам создания и разрушения. К чему предаваться удовольствию, когда дни твои сочтены?

— Твой отец прав, — сказал Васиштха, обращаясь к девушке, — стоит ли направлять мысли и чувства на мгновенное удовольствие, которое закончится страданием?

Но молодая женщина ответила:

-Ум и сердце каждого живущего управляемы наслаждением и болью. Интенсивность желания и наслаждения не зависит от того, сколько мы проживем — семь дней или семьсот лет. Разве можно сравнивать духовное блаженство такого просветленного человека, как ты, и мирское счастье того, чей ум и чувства охвачены желанием? Справедливо ли вынуждать меня оставаться неудовлетворенной ради сохранения семи дней моей жизни?

Так молодая женщина заставила своего отца и мудреца Васиштху по-новому взглянуть на многое. Когда Васиштха осмыслил слова девушки, он пришел к выводу, что неприязанность и другие аспекты знания — как и саму идею просветленности — нельзя внедрять насильственно. Мудрость приходит изнутри. Тяга к мирским желаниям должна быть осознана и преобразована. Если жаждущий истины человек желает, чтобы процесс обучения и духовного развития протекали безболезненно и бесконфликтно, он не должен подавлять свои естественные склонности. Поэтому Васиштха предложил девушке выйти замуж и вкусить тех наслаждений, которых она жаждет, но в то же время не забывать о том, что эти желания преходящи и поверхностны. Он объяснил ей, что неудовлетворенность мирскими наслаждениями вместе с естественной тоской по вечному миру и радости рано или поздно помогут ей освободиться от мирских желаний и утвердиться в своем истинном «Я».

Семь дней спустя Васиштха стал свидетелем разрушения галактики. И все пережитое — расставание с Землей, продолжительная медитация в уединении, встреча с девушкой, наблюдение за уничтожением галактики — все это заставило его пересмотреть свои прежние представления о покое и способе его достижения. Он понял, что ум способен наполнить даже пустое пространство космоса и создать толчею в пустыне. В природе не бывает пустоты. Поскольку все, что с ним происходило, фиксировалось только в уме, Васиштха стал сомневаться в реальности этих событий. Все это навело его на мысли об иллюзорности мира, в котором мы живем.

Развивая эти идеи, Васиштха сформулировал философию отражения, известную под названием *абхаса вида* или *пратибимба вида*. Согласно этой философии, внешний мир является лишь проекцией ума: он не существует сам по себе. Ум создает некий мир и заставляет нас поверить в его реальность. Сильная вера в реальность этого мира дарит

ощущение стабильности, и чем крепче эта вера в устойчивость внешнего мира, тем дольше он существует. Однако если разуму удастся распознать свои собственные уловки, вера в реальность этого мира уходит и процесс проецирования прекращается.

Итак, мир вокруг нас — всего лишь порождение нашего ума. То же можно сказать и о так называемых счастье и несчастье. Сначала ум создает чувство неудовлетворенности, а затем человек заявляет: я — несчастлив. И до тех пор, пока он продолжает внушать себе, что он несчастлив, пока не освободится от веры в свое страдание, он не сможет испытать счастье. Именно так коварный ум путешествует по жизни, накапливая опыт страдания. И чем больше он странствует, тем несчастней становится, пока однажды кто-нибудь не заявит ему: ты ведь сам создаешь собственные же представления!

С этого момента и начинается процесс перепрограммирования ума: «О ум, не существует обители спокойствия вне тебя. Измени маршрут своих странствий и обрети мир внутри себя. Чтобы проникнуть внутрь себя, надо перестать верить, что кто-то другой спасет тебя и сделает счастливым. Чтобы обрести покой, о ум, постарайся преодолеть свою склонность к самообольщению и разработке собственных планов достижения счастья. Будь проще и научись предпочитать тишину суете. Пойми, что умиротворение — это состояние, которое всегда с тобой. Создавая шум, ты нарушаешь свой покой; и только ты сам можешь восстановить его».

Полный внутренний диалог между Васиштхой и его умом прекрасно изложен Вальмикой в *Йога Васиштхе* — бесценной сокровищнице духовной мудрости, повествующей о Васиштхе и о Рама, его любимом ученике. Юный царевич рама пришел в ашрам Васиштхи за ответами на мучавшие его вопросы. Когда обучение закончилось, Рама возвратился в отчий дом, но вскоре впал в глубокую депрессию. Царь вне себя от горя спросил у Васиштхи, как спасти сына, и Васиштха посоветовал ему послать Раму странствовать по святым местам, чтобы поучиться у святых и йогов.

После нескольких лет паломничества Рама удалось немного успокоить свой ум, но это его не удовлетворило, и он вернулся в ашрам Васиштхи. Теперь он был готов воспринять более высокие уровни знания. Просветленный мудрец и ученик обсуждали многие из тех вопросов, с которыми рано или поздно сталкивается каждый искатель. Предлагаем вниманию читателя одну из таких бесед.

Рама: Как мне постичь тончайшие тайны бытия и достичь покоя и счастья?

Васиштха: Величайшая из тайн — это ум. Именно он стоит между тобой и высшей истиной и является причиной и рабства, и свободы. Ум, нацеленный на истину, помогает достичь высшего знания; но направленный по ложному пути, он опутывает нас ложными заботами и порабощает. Мир создан умом, Рама. Поэтому прежде всего прими решение

быть довольным в любых обстоятельствах. Из этого рождается покой. Не ищи покоя в дремучем лесу или в отдаленной галактике. Ты должен найти его в себе самом.

Рама: Тогда почему же ум предпочитает убежать во внешний мир, а не углубляться во внутренний?

Васиштха: Ум тесно связан с чувствами, они-то и обращают его к внешнему миру. Если человек не знает, как отвлечь органы чувств от внешнего мира, у него почти нет шансов уберечь ум от их влияния.

Но объекты чувств, как и удовольствие, полученное от них, мимолетны. Вскоре после утоления чувственный голод приходит вновь. Не зная, где искать истинного удовлетворения, ум вновь и вновь возвращается к внешнему миру за «подпиткой». Эта

игра неудовлетворенного ума становится содержанием человеческой жизни. Но постоянное недовольство постепенно приводит к нервным расстройствам. Покой внутреннего мира сменяется хаосом. Внутреннее беспокойство проявляется во внешней жизни, и тогда существование становится адом.

Рама: Где же выход?

Васиштха: **Непривязанность** — вот единственное спасение. Когда человек осознает, что все объекты мира преходящи, а их ценность существует лишь в уме, когда он понимает, что пришел в этот мир ни с чем и уйдет ни с чем, он перестает привязываться к внешним объектам.

Рама: Я понимаю это, но мне нелегко поддерживать в себе это понимание, особенно когда приходится взаимодействовать с внешним миром.

Васиштха: Это происходит потому, что твой ум верит в реальность внешнего мира; такое состояние ума называется *майей* (иллюзией), то есть твердой верой в то, чего нет. Чтобы тебе стало понятнее, я расскажу одну историю.

Однажды отец попросил сына пойти в сарай и вывести оттуда осла, но когда мальчик попытался это сделать, осел не сдвинулся с места. Мальчик подошел к отцу и сказал ему, что не может выполнить его просьбу.

— Разве осел привязан? — спросил отец.

— Нет, но я не понимаю, почему он упирается, — ответил сын.

— Хорошо, тогда хлопни его по спине, — раздраженно сказал отец.

Сын последовал совету отца, но осел по-прежнему упирался. Мальчик снова вернулся к отцу и сказал:

— Отец, наверное, он болен. Пойдем вместе, посмотрим. Они вошли в сарай, и мужчина попытался сдвинуть осла

с места. Безрезультатно. И тут он понял, в чем дело. Взяв веревку, с помощью которой осла обычно держали на привязи, он привязал животное к столбу, а потом отвязал. Осел послушно вышел влед за ним.."

Примерно то же происходит с людьми, которые убеждены, что накрепко привязаны к мирским объектам. Внешний мир связывает ум и душу лишь настолько, насколько ум и душа соглашаются на это добровольное рабство и верят в его неизбежность.

Рама: Но как освободить ум от этой иллюзии?

Васиштха: Ум может преодолеть привязанность к внешним объектам. Этому способствует, во-первых, постоянное сознавание иллюзорности внешних удовольствий и, во-вторых, постижение истинной природы своего «Я» и сосредоточенность на ней.

В большинстве своем люди игнорируют истинную природу своего «Я» — поэтому они столь боязливы, слабы и неуверенны в себе. Именно это обстоятельство и вынуждает их искать утешения во внешнем мире. Но, как только человек осознает себя, он освобождается от чар внешнего мира и страха смерти. Это хорошо иллюстрирует одно древнее предание.

Однажды новорожденного львенка отлучили от львицы и поселили к овцам. У львенка еще не открылись глаза, и он никогда не видел своей матери. Малыш был совершенно беспомощен, но уже через несколько дней вполне освоился и стал играть с ягнятами. Подрастая вместе с овцами, львенок учился делать то же, что и они: слепо следовать за стадом, бояться собак и подчиняться пастуху. Со временем он повзрослел, но, несмотря на свой выдающийся рост, мощные лапы и острые когти, по-прежнему считал себя овцой. Он даже никогда не пытался бегать быстрее овец, прыгать дальше, чем они, и тем более рычать.

Но однажды какой-то другой лев приблизился к стаду овец и грозно прорычал. Овцы рассеялись в страхе. Молодой лев тоже задрожал от страха и убежал вместе с овцами. Случилось так что он пробежал мимо озера. Увидев свое отражение в воде, молодой лев очень удивился: оно напомнило ему льва, от которого он спасался бегством. Это было очень странно. Почему он не увидел в воде овцу? Он вернулся к озеру, чтобы как следует изучить свое отражение. Сначала лев был очень расстроен, так как не увидел себя тем, кем ожидал. Но вскоре его расстройство сменилось любопытством. Он попробовал зарычать, и у него получилось! Восторгу не было предела: лев прыгал и рычал, наслаждаясь своим открытием. С тех пор он уже не возвращался в стадо овец и жил в гордом одиночестве, как и подобает царю зверей.

Вот так, Рама, посредством самоотождествления мы создаем сначала свой собственный образ, а затем, в соответствии с ним, формируем и свое представление о реальности. Если

это отождествление ошибочно, мы становимся жертвами самообмана. Если верно — живем в свете истины.

Рама: Я понимаю вас, *Гурудева**. Преодолеть искушения мира и узреть истинное «Я» поможет *вайрагья* (непривязанность). Но суть вайрагьи ускользает от моего понимания. Ступив на путь вайрагьи, как справиться со слабостями, отвлекающими от садханы?

Васиштха: Прежде чем практиковать вайрагью или медитацию, **научись систематически отвлекать свои чувства и ум от всего, что несущественно.** Этот процесс называется *пратьяхара* (удержание чувств).

Затем Васиштха подробно объяснил Раме метод пратьяхары.

Васиштха: Кто ищет отрады во внешнем мире, того ждет разочарование. Желание и вожделение рождаются в уме, а ум активизирует чувства, направляя их к внешним объектам. Поэтому для управления чувствами мало одной лишь воли.

Первый шаг в пратьяхаре состоит в том, чтобы убедить ум и чувства в пользе отречения. Для этого нужно выяснить, почему ум стремится во внешний мир. Тогда вы обнаружите, что ум и чувства пытаются отвлечься на внешний мир,

** Гурудева — Божественный Учитель. — Прим. перев.*

спасаясь от реальности, приносящей страдания. Однако поиски покоя во внешнем мире очень утомительны, и рано или поздно ум потребует отдыха. Вот тогда-то ум и сможет убедиться, что **покой приносит удовлетворение,** и начнет стремиться к нему, избегая чувственных объектов.

Отвлекая свой ум и чувства при помощи знания, мы испытываем истинное умиротворение. После того как ум познает радость покоя в результате пратьяхары, можно сделать следующий шаг навстречу истинному счастью, которое сосредоточено внутри каждого из нас.

Существует три пути пратьяхары, о Рама. Первый из них подразумевает отвлечение ума и чувств от внешнего мира и сосредоточение их на избранном объекте в сфере ума. Второй — это развитие понимания того, что все сущее происходит из Атмана — истинного «Я». Если вне Атмана не существует мира, значит, моим чувствам привязываться не к чему. Наконец, третий путь состоит в том, чтобы рассматривать все наши действия как исполнение священного долга. Таким образом духовность привносится в повседневную жизнь.

Если ты, Рама, не можешь пока управлять своими чувствами, не унывай. Связь между чувствами и их объектами очень тонка. Она начинается с мышления: ты привязываешься к чему-либо, размышляя об этом. Объекты привлекают нас либо по причине сильного желания, либо под действием впечатлений прошлого, хранящихся в памяти. Самсары и васаны узнают свое подобие во внешних объектах и, радуясь встрече, начинают возбужденно пульсировать в подсознании. Опыт полного отождествления с объектом желания люди называют удовольствием. Ощущая близость желанного объекта или влечение к нему, мы говорим: «Это мое». Вслед за этой мыслью возникает привязанность. Итак, привязанность возникает из мышления. Желания порождают действие, а когда что-либо препятствует этому Действию, мы расстраиваемся. Если мы не в силах устранить препятствие, это гнетет нас; если мы пытаемся преодолеть преграды на пути к удовлетворению чувств и нам это не удастся, возникает гнев. Гнев вводит в заблуждение, заблуждение лишает памяти, потеря памяти лишает нас буддхи (разума). С этого момента человек обречен*.

Изучи себя, Рама. Только тогда ты сможешь научиться отвлекать свой ум и чувства. Понаблюдай за природой удовольствия и страдания и разберись, что происходит, когда ты привязываешься к миру имен и форм. Как человек, ты обладаешь свободой создавать собственный мир, и управление чувствами — твое неотъемлемое право. Поэтому практикуй пратьяхару, чтобы сохранить и сконцентрировать свою энергию.

Затем Васиштха рассказал Рама о шести качествах ума, которые необходимо развить для занятий любой духовной практикой.

Васиштха: Теперь, Рама, я расскажу тебе о том, как создать среду, способствующую самосовершенствованию. Процесс управления чувствами должен опираться на здоровую философию жизни, которая и сформирует благоприятную для самосовершенствования среду. Ум обладает шестью качествами, которые помогут тебе. Это шама, дама, титикша, упарати, самадхана и мумукша.

Шама — это умиротворенность, спокойствие, хладнокровие и самообладание. Прежде всего научись спокойно относиться ко всему, что с

тобой происходит. Вместо того чтобы требовать от внешнего мира соответствия твоим ожиданиям, научись ожидать неожиданного. Рассматривай случайности как норму и спокойно относись к сюрпризам, которые преподносит жизнь. Тому, кто ищет совершенство в несовершенном, не избежать разочарования. А разочарование и покой несовместимы.

*** Сравните текст: «У человека, помышляющего об объектах чувств, возникает привязанность к ним; из привязанности возникает желание, из желания — гнев, из гнева — заблуждение, из заблуждения — утрата памяти, из-за утраты памяти человек лишается рассудка и погибает»**

*** (Бхагавадгита 2,62-63). — Прим. перев.**

Обычно люди чувствуют себя счастливыми в благоприятных ситуациях и несчастными—в неблагоприятных. Их увлекает поток внешнего мира, они плывут по течению, и счастье для них — дело случая. Чтобы обрести истинный покой, научись не поддаваться влиянию внешних обстоятельств. Это единственный путь к внутреннему миру. И как только ты обретишь умиротворение, ты сможешь созерцать и внешний, и внутренний мир, не испытывая при этом страданий.

Дамы — это сдержанность, самоконтроль, самообладание и владение чувствами. Деятельность чувств создает питательную среду для формирования пагубных привычек. Ум непосредственно связан с чувствами, поскольку с их помощью он взаимодействует с внешним миром. И если ум не обучен управлять ими, они сами начинают им помыкать. Придавая слишком большое значение чувственным объектам и наделяя чувства свободой, ум становится беспомощным и подконтрольным чувствам. Чувства — это лошади, приводящие в движение колесницу тела, ум — это вожжи, а разум — кучер. Душа едет на этой колеснице, и, если лошади не

слушаются вожжей, они могут уничтожить и колесницу, и пассажира. Ведь даже когда кучер крепко удерживает вожжи в своих руках, буйные лошади создают немало проблем*.

Таким образом, обуздание чувств жизненно необходимо. Однако делать это нужно правильно: простое подавление чувств ни к чему хорошему не приведет. Важно помнить о необходимости быть здоровым и счастливым и в то же время сознавать, что контроль над чувствами поможет этому. Управление чувствами при помощи знания — это духовная дисциплина. И очень важно, чтобы эта дисциплина радостно воспринималась умом, а не навязывалась ему.

Сравните текст: «Чувства столь неуправляемы, что могут увлечь даже ум мудрого человека, который пытается обуздать их. Ум, следуя за блуждающими чувствами, лишает человека мудрости и опоры, подобно тому как сильный ветер гонит по волнам лодку» (Бхагавадгита 2,60,67). — Прим. персе.

Титикша — это воздержание, терпимость и стойкость в мыслях, словах и делах. Развивай в себе способность противостоять любой ситуации или обстоятельствам, в которые ты попадаешь на жизненном пути. Жизнь в этом мире требует выносливости и терпения. Будь готов ко всему.

Тело обладает огромными возможностями—вопрос в том, как их реализовать. Не позволяй себе впасть в зависимость от внешних объектов. Важно обеспечить себя всем необходимым и вести упорядоченную жизнь. Но не позволяй комфорту сделать из тебя лентяя и не превращай упорядоченность в косность. Поддержание гибкости — тоже часть дисциплины. Умение переносить неудобства, жару, холод, голод, жажду, усталость и сонливость также является частью практики титикши. Развивай свою способность приспосабливаться к любой ситуации.

Упарати означает воздержание от чувственных удовольствий. Есть большое различие между желанием и потребностью. Необходимо прилагать усилия, чтобы заработать себе на жизнь, и можно наслаждаться плодами своего труда, однако не следует привязываться к ним. Ты должен быть всегда готов отказаться от всего, что у тебя есть. Если же ты

впадешь в зависимость от чувственных объектов, увлечешься всем этим и начнешь анализировать, каким трудом они тебе достались, сколько времени и энергии ты потратил и какова, следовательно, ценность этих приобретений, ты создашь в себе сильную привязанность. Постоянно удерживая в памяти эти детали, ты крепко связываешь себя с объектами внешнего мира.

Стоит переоценить свой материальный успех, и он свяжет тебя. Ты не сможешь использовать материальные достижения для следующего шага — обретения духовных богатств. Поэтому с самого начала не поддавайся позывам чувств и помни, что, хотя мирские объекты и обеспечивают некоторую степень комфорта, сами по себе они ничего не значат.

Трудись, Рама, упорно, но как только работа сделана, забудь о ней. Думай и чувствуй так, как если бы ты ничего

не делал. Развивай такого рода «забывчивость». Действуй, но плоды своих действий воспринимай как дар свыше. Это и есть упарати — фундамент, на котором формируется непривязанность.

Самадхана означает «взвешенная оценка». Это касается взвешенного подхода к противоречивым, на первый взгляд, изречениям разных мудрецов и писаний с учетом контекста их применения. Существует немало философских взглядов и наставлений, которые выглядят довольно противоречивыми. Так, например, известно, что объекты внешнего мира иллюзорны и, подобно сновидениям, совершенно бесполезны. В то же время известно, что, поскольку объекты мира исходят от Бога и предназначены для Него, мы можем использовать их, не привязываясь к ним. Если человек не способен правильно понимать каждое утверждение в его истинном контексте, он легко может сбиться с толку.

Вот еще пример самадханы. Говорят, что путь кармы (деяний) столь же верен, как и путь знания. Говорят также и о том, что нельзя достичь высшего самоосознания путем одних лишь действий, ведь освобождение достигается не через карму, а через знания. Неверно понимая смысл этих вырванных из контекста утверждений, люди часто спрашивают: «Неужели действия не могут помочь достижению свободы, несмотря на все наше стремление выполнять их как можно лучше?» Учителя разрешают это противоречие следующим образом: когда человек выполняет свои действия неумело, он создает новые препятствия на пути к высшей цели, независимо от выбранного духовного пути; но если выполнять свои действия умело, количество препятствий уменьшается. Если вы знаете, в

каком контексте использовать те или иные духовные наставления, вы легко поймете: путь кармы и путь знания дополняют друг друга.

Мумукша — это стремление к освобождению. Без него духовная практика остается всего лишь отвлеченной наукой: можно стать незаурядным философом, ходячей энциклопедией, но продолжать страдать из-за неспособности применить свои знания на практике. Если человек просто любознателен или любит учиться, он может стать кабинетным ученым или софистом, но ему никогда не обрести счастья.

Многие накапливают так много знаний, что утрачивают веру. Они изучают множество теорий и обнаруживают массу противоречий. Из-за недостатка мумукши они не способны овладеть принципом самадханы и научиться правильно оценивать познанное. Но как только появляется искреннее стремление к освобождению, все становится на свои места. Все обретает смысл, и нет нужды что-либо доказывать. Человек начинает понимать, что у каждого свой путь, и потому не станет тратить время на убеждение других. Вот почему в *Упанишадах* сказано: «Кто полагает, что он что-то знает, тот не знает ничего. Кто полагает, что он ничего не знает, может знать все». Кто постиг тонкую сущность знания, постиг и то, что выразить словами эту сущность невозможно*.

На некоторые вопросы, возникающие из любознательности, ты можешь ответить и сам, достаточно лишь внимательно изучить природу своего любопытства и его истоки. Но на многие важные вопросы ответов у тебя нет. Такие вопросы не дают покоя и заставляют искать ответ то в одной книге, то в другой, то у одного учителя, то у другого. Такова сила мумукши — стремления к освобождению.

Знание, переданное миру Васиштхой, встречается в *Ведах*, *Упанишадах* и литературе *Пуран*. Но наиболее полно суть его учения изложена в *Йога Васиштхе*, *Васиштха Самхите* и в некоторых частях Вед. *Йога Васиштха* — это энциклопедическое пособие, в котором великий мудрец исследует практические аспекты йоги: взаимосвязь тела, дыхания и разума. Там же детально описаны методы пранаямы, концентрации, отвлечения чувств, наряду с утонченными положе-

*** Это интуитивно чувствовали многие философы и поэты Востока и Запада. Ср.: «Мысль изреченная есть ложь» (Тютчев). — Прим. ред.**

Веданты (*джняна-йоги*). Весь текст насчитывает 24 000 стихов, в нем рассмотрены почти все жизненные ситуации. Приоритетной темой является *вайрагья* (непривязанность), которая уравнивается *абхьясои* (эффективной йогиче-ской практикой).

Однако высшие уровни этого знания были изложены в *Васиштха Самхите*, которая, к сожалению, до нас не дошла. В богатом наследии духовной литературы Гималаев сохранились многочисленные ссылки на этот источник. Считается, что он был одним из самых авторитетных текстов тантрической школы *Шри Видья*, которая бережно хранит сокровенную сущность ведической традиции. В ней обучают высоким йогическим практикам самоуглубления и достижению единства с Шивой и Шакти. Фрагменты утраченного текста можно встретить в других источниках в форме цитат, но та мудрость, которую Васиштха вложил в этот труд, сохранилась невредимой лишь в устной традиции гималайских мастеров.

Глава 4

Даттатрея

Отец Даттатреи, Атри, и его мать, Анасуя, были известными мудрецами. Их сын прославился не только глубокой мудростью, но и великими достижениями в йоге: подобно Шиве, он почитается как воплощение Брахмы и Вишну.

Места, где обитал Даттатрея (а многие верят, что он и теперь живет там в своей тонкой форме), насыщены столь мощной духовной энергией, что это ощущают даже новички. Подобных мест немало на склонах гор Нилачала в Восточной Индии, в Гималаях, но особой известностью пользуется Гиринар в Гуджарате, на западном побережье Индии.

Ашрам родителей Даттатреи существует в Читракуте до сих пор; он расположен в Центральной Индии в живописной горной местности Виндхья. Крутые уступы гор, чистые воды реки Мандакини, вытекающие из близлежащей пещеры, атмосфера покоя и умиротворения, удивительные рыбы, выпрыгивающие из реки, чтобы взять рис из рук паломников, обезьяны, приветствующие посетителей и, подобно старым друзьям, разделяющие с ними трапезу, — все это привлекает многих путешественников. Возможно, ваш рациональный ум нашептывает, что в этой картине нет ничего необычного: животные просто хотят есть и используют для этого любую возможность. Но прислушайтесь к природе, и вы услышите её тихий голос: «Не оскверняйте царящий здесь дух святости холодным прагматизмом».

Однажды, когда Даттатрея был еще ребенком, ашрам навестил правитель соседней страны. Родителей в то время не было дома, и мальчик сам приветствовал гостя и позаботился о том, чтобы он чувствовал себя комфортно. **Царь видел, как светилось лицо мальчика от радости; он понял, что так выражалась незаурядная мудрость и красота его души.** Пытаясь узнать об источнике мудрости столь юного создания, правитель начал задавать вопросы.

Царь: Ты всему научился у своих родителей?

Даттатрея: Можно многому научиться у всех и у всего, не только у родителей.

Царь: Значит, у тебя есть учитель? Кто он?

Даттатрея: У меня двадцать четыре гуру (духовных наставника).

Царь: Двадцать четыре гуру в таком возрасте? Кто же они?

Даттатрея: Мать **Земля** — мой первый гуру. Она учит меня терпеливо сохранять любовь в своем сердце ко всем, кто топчет, царапает и ранит меня. Она учит воздавать добром и помнить, что действия других с их точки зрения являются нормальными и естественными.

Царь: Кто же второй гуру?

Даттатрея: **Вода.** В ней сила жизни и чистоты. Она очищает все, к чему ни прикоснется, и дает жизнь тому, кто ее пьет. Вода течет непрерывно. Если ее движение прекращается, она застаивается. «Двигайся, двигайся» — вот чему учит меня вода.

Царь: Кто третий гуру?

Даттатрея: **Огонь.** Он сжигает все, превращая в пламя. Пожирая мертвые бревна, он излучает тепло и свет. **Так и я Учусь поглощать все, что преподносит мне жизнь, и преобразовывать в свет.** Этот свет озаряет мою жизнь и освещает путь другим.

Царь: Кто ваш четвертый гуру, сударь?

Даттатрея: **Ветер.** Неутомимый, он одинаково нежно касается и цветов, и их шипов, оставаясь при этом независимым. Как и ветер, я учусь не предпочитать цветы шипам, а друзей врагам. **Подобно ветру, я хочу нести свежесть всем, не привязываясь ни к кому.**

Царь: А пятый?

Даттатрея: Всенаполняющее и всеобъемлющее **пространство.** Оно вмещает и солнце, и луну, и звезды, **хотя само места не имеет.** **Так и я должен вмещать разнообразные проявления бытия, сам оставаясь нетронутым.** Все видимые и невидимые объекты занимают достойные места внутри меня, и при этом они не в силах ограничить мое сознание.

Царь: Кто же шестой гуру?

Даттатрея: **Луна.** Луна растет и убывает, но свою сущность, цельность и форму она не утрачивает никогда. Наблюдая за Луной, я понял, что рост, убывание и исчезновение, удовольствие и страдание, потеря и приобретение — всего лишь фазы жизни. Проходя эти фазы, я никогда не перестаю осознавать свое истинное «Я».

Царь: Кто же седьмой гуру?

Даттатрея: **Солнце.** Своими ослепительными лучами солнце собирает влагу отовсюду, преобразует ее в облака, а затем раздает, не оказывая предпочтения никому. Дождь падает на леса, на горы, на долины, на пустыни, океаны и города. Солнце научило меня, как собирать знание из всех источников, преобразовывать его в практическую мудрость и делиться им со всеми, не отдавая никому предпочтения.

Царь: А восьмой гуру?

Даттатрея: Стая голубей. Когда один из голубей попал в охотничью сеть и застался в отчаянии, его товарищи попытались его спасти и тоже были пойманы. Эти голуби научили меня, что даже добрые действия, вызванные привязанностью и сантиментами, могут запутать и завести в ловушку.

Царь: Кто же девятый гуру?

Даттатрея: Питон. После того как он поймает и проглотит свою добычу, он не охотится в течение долгого времени. Питон убедил меня в том, что, если удовлетворить свою насущную потребность, можно освободиться от утомительной погони за новыми объектами чувств.

Царь: Кто десятый гуру?

Даттатрея: Океан, водная стихия. Океан принимает в себя воды всех рек в мире и все же никогда не выходит из берегов. Океан научил меня, что независимо от жизненного опыта и обрушивающихся на меня испытаний необходимо всегда сохранять дисциплину.

Царь: Кто твой одиннадцатый гуру, о маленький мудрец?

Даттатрея: Мотылек. Привлеченный светом, он летит прочь из своего дома, чтобы сгореть в пламени. Он научил меня тому, что, когда я однажды увижу сияние знания, я должен преодолеть свой страх, быстро взлететь и погрузиться в это пламя, которое все поглощает и преобразовывает.

Царь: Кто двенадцатый?

Даттатрея: Шмель. Подлетая к цветку, он добывает из него ничтожную капельку нектара. Но прежде, чем взять нектар, он долго жужжит и танцует вокруг цветка, создавая атмосферу радости. Он не только поет цветам песню радости, он дает им больше, чем берет: перелетая от одного цветка к другому, шмель опыляет их. Благодаря ему я узнал, что нужно брать от природы меньше, а отдавать больше. Так обогащается источник, который меня питает.

Царь: А тринадцатый гуру?

Даттатрея: Труженица пчела. Собирая нектар, она превращает его в мед и оставляет в улье. Сама она потребляет лишь часть меда, разделяя остальное с другими пчелами. Так пчела учит меня приносить пользу, извлекая мудрость из многих учений, используя это знание для самосовершенствования и разделяя его с другими людьми.

Царь: Кто твой четырнадцатый гуру, о мудрый искатель знаний?

Даттатрея: Однажды я увидел, как дикий слон попал в ловушку. Приманкой для него послужила прирученная слониха. Ощувив ее присутствие, дикий слон направился к ней и упал в яму, хитро прикрытую ветками и листьями. В дальнейшем его приручили и заставили работать на людей. Этот слон стал моим четырнадцатым гуру. Он научил меня быть осторожной со своими желаниями и страстями. Обаяние внешнего мира пробуждает в нас чувственные импульсы, и, когда ум поддается искушению, он попадает в ловушку и превращается в раба, хотя и обладает недюжинной силой.

Царь: Кто твой пятнадцатый гуру?

Даттатрея: Олень с его острым слухом. Олень чутко прислушивается ко всем шорохам, но мелодия флейты охотника губит его. Наши уши так же чутки ко всяким новостям, слухам и сплетням. Олени подсказали мне, что и нас часто очаровывают отдельные слова. Они связаны с нашими тайными желаниями, привязанностями, влечениями и *васанами* (тонкими впечатлениями прошлого). И часто мы наслаждаемся ими, доводя до беды себя и других.

Царь: А кто шестнадцатый гуру?

Даттатрея: Рыба, глотающая крючок с наживкой. Внешний мир подобен приманке. Если я буду помнить о судьбе рыбы, я не попадусь на крючок.

Царь: Кто семнадцатый гуру?

Даттатрея: Продажная женщина. Она знает, что не любит своих клиентов, а клиенты не любят ее. И все-таки она ждет их. А когда они приходят, она разыгрывает драму любви, хотя ее не удовлетворяет ни эта искусственная любовь, ни плата, которую она получает. Благодаря этой женщине я понял, что **все люди подобны проституткам, а мир использует их, подобно клиенту. Плата всегда неадекватна, и люди постоянно неудовлетворены.**

Тогда я решил жить по-другому, уважая собственное достоинство. Я не стану ждать от этого

ни материального, ни духовного удовлетворения; я найду удовлетворение в самом себе.

Царь: Кто же восемнадцатый гуру?

Даттатрея: Маленькая птичка, летевшая с червячком в клюве. Большие птицы догнали ее и клевали до тех пор, пока она не выпустила червя. Так я узнал, что **тайна выживания не в обладании, а в отречении.**

Царь: Кто девятнадцатый гуру?

Даттатрея: Грудной ребенок. Он плачет, когда хочет есть, и замолкает, как только мать даст ему грудь. Когда ребенок насытится, мать не сможет заставить его продолжать пить молоко. Этот ребенок научил меня брать только то, в чем я действительно нуждаюсь, и не брать ничего лишнего.

Царь: Кто же двадцатый гуру?

Даттатрея: Молодая женщина, которую я встретил, когда просил подаяния. Она велела мне подождать, пока она приготовит еду. Браслеты на ее руках звенели при каждом движении, и женщина сняла один из них. Но звон продолжался, пока она не сняла все браслеты, кроме одного. Тогда наступила тишина. Так я узнал, что везде, где собирается толпа, царят шум и разногласия. **Покой можно обрести лишь в одиночестве.**

Царь: Кто же твой двадцать первый гуру?

Даттатрея: Змея. Она не строит себе жилищ, а использует любые отверстия и щели, оставленные другими животными, а затем уходит на новые места. Змея научила меня приспосабливаться к окружающей среде и довольствоваться Ресурсами природы, не обременяя себя постоянным домом. Многие существа на земле постоянно путешествуют, оставляя свои прежние жилища. Вот и я учусь находить в окружающем мире места для отдыха. А как только отдохну, двигаюсь Дальше.

Царь: Кто двадцать второй гуру?

Даттатрея: Мастер, который был так поглощен изготовлением наконечника для стрелы, что не заметил, как мимо него прошла целая армия. Он научил меня сосредоточению, глубина которого не зависит от важности работы. Чем сильнее концентрация, тем глубже сосредоточенность, чем глубже сосредоточенность, тем тоньше понимание. Тонкую цель можно поразить лишь тонким пониманием.

Царь: Кто двадцать третий гуру?

Даттатрея: Маленький паучок, выткавший себе роскошное жилище. Когда его стал преследовать большой паук, он так быстро побежал по своей паутине, что запутался в ней и был схвачен большим пауком. Так я узнал, что мы сами создаем те сети, в которых запутываемся и погибаем. Не стоит искать защиты и безопасности в сложном переплетении своих действий.

Царь: Кто двадцать четвертый гуру?

Даттатрея: Мой двадцать четвертый гуру — червяк, которого птичка принесла в свое гнездо. Когда птичка запела, червяк так заслушался, что позабыл об опасности. Наблюдая за маленьким существом, так поглощенным песней перед лицом смерти, я понял, что должен так же развить свое искусство слушать, чтобы полностью слиться со звучащей во мне вечной вибрацией, *нады*.

Слушая Даттатрею, правитель понял, что мудрость этого юноши исходит из его решимости хранить верность прочно утвердившейся в его сознании цели жизни, а также из умения извлекать уроки из всего.

Учение Даттатреи сохранилось в обширной литературе *Пуран*, а также в *Датта Самхите*, *Авадхута Гите*, *Даттатрея Упанишаде* и *Авадхута Упанишаде*. Приведенный здесь фрагмент взят из *Шримад Бхагаватам*.

Глава 5

Парашурама

Саамого раннего детства Парашурама проявлял большой интерес к военному искусству, в частности к стрельбе из лука, оставаясь совершенно безразличным к философии и духовной практике. Его родители — отец Джамадагни и мать Ренука — были мудрыми людьми, а сам он от природы был наделен добросердечием и часто проявлял незаурядное милосердие и сострадание к людям. Однако мальчик оставался беспощаден к тем, кто нарушал принципы, которые он почитал священными. Парашурама любил отца, мать и гуру больше, чем себя или даже Бога, и не терпел ни малейшего проявления неуважения к ним.

Отец Парашурамы, известный ученый и учитель, руководил большим ашрамом. Воспитывая сына в духе свободы, он не препятствовал развитию его разнообразных способностей. В те времена военная наука и искусство владения оружием значительно превосходили все то, чем мы гордимся сегодня, ибо оружием управляли прежде всего с помощью силы мысли и особых звуковых вибраций (мантр). Отец позаботился о том, чтобы его сын овладел этим искусством.

Парашурама был способным учеником и блестяще овладел не только тем оружием, которое было известно, но и, как гласит легенда, тем, которое не было знакомо его современникам. Он изучил также все виды боевых искусств и стал непревзойденным воином.

Следуя правилам воинской дисциплины, Парашурама решил не связывать себя семьей и всю жизнь посвятить служению родителям и наставникам. Он считал своей целью установление прочного и вечного мира на земле. Но жизнь уготовила ему другой путь.

Как-то раз один могучий правитель вместе со своей многочисленной свитой посетил ашрам Джамадагни. Его встретили воистину по-царски. Правитель удивился, каким образом мудрец мог позволить себе устроить столь роскошный прием, и поинтересовался, в чем источник богатства ашрама. Отец Парашурамы простодушно ответил, что его единственным богатством являются коровы. Такой ответ не удовлетворил царя, и после настойчивых расспросов отец признался, что одна из коров, Камадхену, была особенной: равной *ей* не было на всем свете.

Эти слова еще больше заинтриговали царя, и он захотел увидеть эту корову. А когда Джамадагни показал корову правителю, тот заявил, что хочет забрать ее себе. Но мудрец возразил: «Не подобает царю отбирать чужое имущество. Эта корова дает мне и моим

ученикам средства к существованию. Вы же — царь, и ваши поступки должны быть примером для других. Если кто-либо не хочет отдавать своего имущества, не следует принуждать его. Так гласит основной закон».

Разгневанный царь хотел было отобрать корову, но одумался: применение силы против известного мудреца могло привести к восстанию подданных. Поэтому он решил сдержать свой гнев и дожидаться удобного случая.

Когда Парашурама узнал о случившемся, им овладела жажда мести: он не привык сносить оскорбления, направленные против тех, кого он любил. Но поскольку царь не отобрал коровы, отцу удалось убедить сына не предпринимать никаких действий.

Прошло несколько месяцев. И однажды, когда Парашурама ушел в лес собирать плоды и орехи, царь украдкой проник в ашрам, где Джамадагни сидел один в глубокой медитации. Воспользовавшись ситуацией, царь отсек голову мудрецу и сбежал с желанной коровой.

Вскоре Парашурама вернулся из леса и увидел мать, рыдающую

над телом отца. В страшном гневе он поклялся ей, что отомстит убийце: «О мать, эта земля, что впитала твои слезы, будет пропитана кровью тех, кто опьянен своей властью».

Парашурама своими собственными руками уничтожил царя и всю его армию, истребил всех его родственников и тысячи других кшатриев*. Но ярость юноши была неуголима. Уцелели лишь те кшатрии, которым удалось бежать в другие земли.

Со временем Парашурама понял, что должен был отомстить лишь убийце своего отца. Раскаявшись, он отправился к своему гуру Кашьяпе, и учитель посоветовал ему посвятить себя духовной практике.

Несколько лет духовного совершенствования Парашурамы прошли в мире и покое. Но однажды ему случилось узнать, что сбежавшие приближенные царя-убийцы живут и процветают в соседней стране. И вновь память об отце пробудила в нем чувство мести. Парашурама завоевал эту страну, и каждый, кто имел хоть какое-то отношение к царю или его клану, был убит.

И опять Парашурамой овладело чувство раскаяния. Он вернулся к своей духовной практике, поклявшись никого и никогда больше не убивать. Однако вновь до него дошли слухи о том, что кто-то из приспешников злодея уцелел, и Парашурама вновь стал беспощадно истреблять людей.

Это повторялось двадцать один раз. Обессилев от чувства вины и презрения к самому себе, Парашурама отправился за Помощью к своему наставнику. И тогда Кашьяпа посоветовал

Кшатрий — член воинского сословия. — *Прим.*

ему поискать прибежища у великого мудреца Даттатреи в горах Гандхамадана.

Подавленный горем Парашурама отправился к Даттатрее. Но у самого дома мудреца он явственно ощутил, как невидимые руки природы сняли с него тяжелое многолетнее бремя. Со времени убийства отца он не замечал такой красоты на земле, не пил такой чистой воды и не вдыхал такого свежего воздуха. Казалось, в этом месте все растения и животные наслаждались безграничной свободой и покоем.

Парашурама увидел Даттатрею, сидящего на валуне в окружении собак, шакалов, змей и птиц; вокруг мудреца сияла аура. Как железо к магниту, потянуло Парашураму к великому мастеру. Утратив чувство времени и пространства, он опустился на землю к ногам мудреца. Несчастный принялся рассказывать мудрецу о своих страданиях, но Даттатрея прервал его: «Нет нужды перечислять прошлые деяния, о сын Джамадагни и Ренуки! Прошлое мертво, а ты создан для настоящего».

Даттатрея опустил руки на голову Парашурамы, и юноша преобразился. Скорбь ушла. Могучий воин стал духовным учеником. Безжалостный сокрушитель врагов превратился в искателя божественной истины.

В общении с Даттатреей Парашурама нашел утешение для своей души; в процессе обучения ему открылась величайшая мудрость *Шри Видьи* (науки мистического пути, ведущего к высшей истине и блаженству). А затем, после формального посвящения в эту дисциплину, он получил наказ уединиться и предаваться аскезе в течение 12 лет. Парашурама отправился в горы Нилачала на территории современного Ассама, где построил хижину и двенадцать лет посвятил садхане.

Горы Нилачала — одно из красивейших мест Восточной Индии. Проливные дожди и отсутствие дорог в этих местах делают их труднопроходимыми и малонаселенными. В наше время не осталось никаких следов жилища Парашурамы, но источник, из которого он брал воду, существует и поныне. Согласно преданию, Парашурама собственноручно создал пруд у источника, и сегодня этот пруд считают священным, называя его *Парашурама Кунда*. Духовные люди почитают за честь испить из него.

Когда Парашурама завершил свою уединенную практику, он возвратился к учителю. За время, которое он провел, медитируя в горах Нилачала, у него накопились важные вопросы:

В чем источник жизни и жизненного опыта? Откуда приходит жизнь при рождении и куда она уходит после смерти?

Весь мир вращается в непрерывном круговороте. Подобно слепым, люди следуют друг за другом — получают ли они когда-нибудь то, к чему стремятся?

И если они достигают своих целей, то почему хотят большего?

Ответы Даттатреи и весь диалог учителя и ученика записаны в *Джнянакханде Трипура Рахасье*. Предлагаем вниманию читателя фрагменты этой беседы.

Парашурама: Учитель, мне кажется, что, **какие бы действия мы ни совершали, все они обременительны**. Плоды даже самых благих деяний имеют незначительную ценность. Отсутствие счастья переносится с трудом, но и счастье преходяще. На смену удовольствию приходит усиление боли. То же и с духовной практикой: медитации и визуализации. Далеко не всегда приносят ощутимый результат.

Даттатрея: Сын мой, ты достиг состояния истинного (проницательного знания). Тебя можно назвать удивительно удачливым искателем. Ты удачлив, как утопающий, которому в последний момент удалось ухватиться рукой за борт лодки. **Желания большинства людей устремлены к каким-либо объектам, они просто не замечают высшей цели Жизни — реализации своего «Я»**.

Проницательность является первым признаком продвижения к этой цели. **Невежественные люди попадают в ловушку собственных мыслей, их замутненное сознание никак не может взять в толк, что полезно, а что нет**.

Парашурама: Иногда люди кажутся очень мудрыми, хотя в действительности они глупы. Как узнать, кто по-настоящему мудр?

Даттатрея: Следует очистить и заострить *свой* разум и позволить ему прислушаться к голосу сердца: сердце поможет определить, кто действительно обладает мудростью. *Тебе* решать, заслуживает ли тот или иной человек твоего доверия и способен ли он повести тебя к высшей цели. Не стоит доверять ни тем, кто слишком увлечен полемикой, ни тем, кто вообще не рассуждает. Лишь тот, кто использует силу своей логики в свете мудрости священных писаний, действительно способен достичь высшей истины.

Парашурама: Но священных писаний много, и они часто противоречат друг другу. Существует множество учителей и толкователей, и все они ссылаются на священные писания. Кроме того, многие утверждения со временем изменяются. Как же искателю истины понять, чему следовать, а что отклонить?

Даттатрея: Укрепи свой ум, организуй и четко направь его — без этого невозможно увидеть ни явных противоречий в писаниях, ни разногласий в учениях мудрецов. Не позволяй ни одному учению сбить тебя с толку. Извлекай драгоценные жемчужины истины из каждого источника и вплетай их в собственную философию жизни. Игнорируй все то, что отклоняется от направления твоих мыслей.

Это возможно сделать, лишь уравновесив логическое суждение и веру. Для начала прекрати полемику и освободись от привычки доверять только аналитическому рассуждению. Пусть сомнения улетучатся, что позволит тебе убедиться в истинности и

плодотворности избранной духовной практики. И когда наконец вера окрепнет в твоём сердце, твои догика и вера смогут взаимно поддерживать и направлять друг друга.

Такой вид осмысленного суждения, обогащённого верой и логикой, называется *вичара* (способность различать). Оно приходит по божественной милости, и это самый мощный стимул для *садханы*. Благодаря способности различать искатели духовных истин находят свой путь, а благодаря духовной практике они совершенствуются и достигают высшей цели своей жизни.

Паращурама: Учитель, вы сказали, что умение различать является первым шагом к высшей цели, который совершается по божьей милости. Вы также сказали, что эта милость приходит в процессе медитации к тому, кто духовно достаточно развит и заинтересован в достижении высшей цели. Кроме того, вы говорили, что успех зависит также от общения с мудрецами. Расскажите об этом подробнее.

Даттатрея: Общение с мудрыми — важнейший фактор на пути к освобождению. Я расскажу тебе одну историю.

В давние времена жил принц по имени Хемачуда, который женился на Хемалекхе, дочери мудреца. Принц и не подозревал, что красивая молодая женщина наделена большой мудростью, пока не обнаружил, к своему отчаянию, что Хемалекха равнодушна к мирским уладам. Тогда принц спросил ее:

— Почему ты так равнодушна к мирским наслаждениям?

— Потому, — ответила она, — что ничем мирским нельзя наслаждаться вечно. Никто не может иметь все, чего пожелает, но даже если это удастся, чувство неудовлетворенности возвратится вновь. Удовольствие почти всегда омрачено страданием. К тому же наше удовольствие зависит лишь от наших представлений о нём. Так, например, идея красоты — это всего лишь проекция нашего ума.

Ну, например, что такое красивая женщина? Представление о красоте женщины формируется в сознании мужчины, и потому его оценки субъективны. Если красивая женщина соответствует его стандарту красоты, он проецирует на нее свое представление о красоте, а заодно и о привлекательности. Так у мужчины возникает желание насладиться женщиной как объектом, и, поскольку его чувства и ум возбуждены, он испытывает удовольствие при обладании ею. Очевидно, что причина этого состояния не в женщине, а в представлениях мужчины. Ни дети, у которых эти чувства еще не развиты, ни йоги, которые способны обуздать свои чувства, не возбуждаются при виде красивой женщины.

Мудрая принцесса указала мужу на истинную ценность мирских объектов и болезненный характер чувственных удовольствий. Ее доводы были столь убедительны, что принц тоже утратил интерес к чувственным наслаждениям. Однако его ум все еще оставался во власти мирских объектов. Жизнь принца превратилась в сущий ад: он не мог ни полностью отказаться от соблазнов материального мира, ни по-прежнему в полной мере наслаждаться ими. Воздействие скрытых тонких желаний не ослабевало, но удовольствие подрывалось самоосуждением и чувством вины. Принц постоянно испытывал душевный дискомфорт, беспечное отношение к жизни улетучилось, сменившись унынием и подавленностью.

Мудрая принцесса видела, что ее супруг обладает немалым потенциалом для духовного роста, и хотела помочь ему развить в себе беспристрастие и стремление к освобождению. Она решила попытаться вывести его на духовный путь. Прежде всего, ему нужно было объяснить, что первопричиной всех несчастий является неподготовленный, неуправляемый ум.

— Ум подобен постоянно скачущей обезьяне, — сказала она ему. — Чтобы обнаружить истину, необходимо научиться его контролировать, концентрировать и направлять внутрь себя. **Осмысленное понимание, обогащенное верой и рассудительностью, есть *вичара*.**

Попытайся с его помощью постичь высшую цель. Искренне стремись к этой цели. Становясь скептиком и утрачивая веру в успех, человек превращается в собственного врага. Но если действовать искренне и бесстрашно, обязательно добьешься успеха.

— Как все то, о чем ты говоришь, соотносится с законом кармы? — спросил принц. — Я знаю, что страдание и удовольствие, утрата и приобретение, успех и неудача — это результаты предыдущих карм и что наша настоящая жизнь протекает в соответствии с прошлыми делами. Таков вечный закон. Но иногда мне кажется, что Бог играет этим законом: одним он помогает поскорее пересечь реку страданий и бедствий, а других оставляет пожинать плоды своих карм.

Принцесса объяснила мужу, что закон кармы установлен Богом и распространяется только на тех, кто не следует Богу. Она говорила о том, что Бог создал закон и порядок, Он* поддерживает их, но может и отменить. Расплата за кармические долги, очищение ума, освобождение из сетей майи и осознание высшей истины — путь неблизкий, немудрено и споткнуться и упасть. Но если человек продвигается вперед по Божьей милости и пользуется каждым предоставленным ему мгновением, он постигает красоту и величие высшей истины быстро и легко.

Высшая истина не ждет, пока искатель отработает свои предыдущие кармы. С безграничным состраданием она способна изменить его судьбу и приблизить реализацию

его высшего «Я». Тогда исчезнут все кармические долги. Реализовавшая себя личность, ведомая высшей божественной силой, может продолжать трудиться в миру и соблюдать закон кармы добровольно.

Принцесса рассказала также о вечной и трансцендентной природе Бога. Вдохновленный ее мудростью, принц обратился к духовным учителям, которые помогли ему обрести ясное теоретическое понимание истины. Затем, побуждаемый

Поскольку высшая правда, или Бог, не относится ни к мужскому, ни к среднему, ни к женскому роду, в оригинальном тексте попеременно используются местоимения «Он», «Она», и «Оно». — Прим. авт.

супругой и вооруженный твердой верой и решимостью, он согласился заниматься медитативной практикой.

В процессе этой практики принцу постепенно удалось направить ум внутрь себя. Он познал внутреннее наслаждение, по сравнению с которым внешние удовольствия тускнеют и теряют вкус. На этом этапе духовной практики принцу по-прежнему трудно было жить во внешнем и внутреннем мире одновременно: он еще не был способен связать их между собой.

Однажды Хемачуда попросил свою жену разъяснить природу истинного «Я». В ответ он услышал следующее:

— Все, что ты считаешь своим, несомненно, отличается от тебя. Останься наедине с собой и подумай: какое отношение имеет все, с чем ты себя отождествляешь и что полагаешь «своим», к истинному тебе. Постарайся отделить истинное «Я» от всего внешнего и постороннего. Начни с простого примера: я — твоя жена. Отсюда автоматически следует, что я — не ты. Отстранись от всего, что является «твоим». Та часть, которая останется, от которой не удастся отстраниться, и будет твоим истинным «Я».

Принц последовал совету жены и принялся размышлять: «Кто «Я»? Мое тело — не «Я», потому что тело однажды возникло, и оно изменяется каждый день. Во сне я вовсе его не ощущаю, хотя и продолжаю существовать. Итак, «Я» не могу быть моим телом. Точно так же «Я» не могу быть моей праной, моими чувствами, умом или интеллектом, которые постоянно изменяются. Но, даже не зная, кто «Я» есть на самом деле, «Я» чувствую, что «Я» есть. С помощью ума я познаю мир, но могу ли я познать себя? Я должен перестать мыслить привычными категориями. Тогда я смогу осознать свое чистое "Я"».

Приняв такое решение, принц погрузился в медитацию и стал очищать ум от всех привычных объектов. И вдруг он словно провалился в темную бездну. Воодушевленный, он поверил, что приблизился к своему «Я». Желая знать, что находится позади этой тьмы, принц продолжал контролировать свой ум. Он пересек тьму и внезапно увидел вспышку безграничного сияния, которое тут же исчезло. «Неужели я увидел проявление высшего «Я»? — подумал он. — Надо продолжать контролировать сознание и посмотреть, что стоит за этим». На сей раз он погрузился в глубокий сон без снов, который сменился сном со сновидениями. Когда принц пришел в себя, он спросил себя: «Неужели все это было лишь сном? Неужели вспышка света и мрак — всего лишь стадии сна? Как коварен ум! Попробую-ка я опять».

На этот раз принцу удалось пройти сквозь сон, и он испытал невероятное счастье. Но вскоре к нему вернулось его обычное состояние, и он спросил себя: «Что это было? Неужели и это счастье — всего лишь сон, а не переживание истины? Никогда не испытывал подобного умиротворения и радости. Но не могу объяснить, что это было».

И принц рассказал жене о своем опыте и спросил, было ли это переживанием истинного «Я» или чем-то иным. Принцесса ответила:

—Мой господин, усилия, которые ты приложил, чтобы контролировать ум, увенчались успехом. Просветленные мудрецы полагают, что именно такая практика и ведет к реализации своего «Я». Однако истинное «Я» недостижимо, доступно лишь осознание его. Получить можно лишь то, чего еще не имеешь. Так, темнота скрывает предметы, лежащие в комнате, но при свете лампы все они видны. Свет не создает этих предметов, но устраняет тьму. То же происходит и с нашим «Я».

Предположим, человек спрятал слиток золота и забыл куда. Если он перестанет думать о всех прочих вещах и сосредоточится только на золоте, он найдет его. Этот человек способен сконцентрировать свои мысли на золоте, потому что он уже знает, как оно выглядит.

Что же касается поиска «Я», этот процесс гораздо сложнее. Поскольку люди совершенно забыли о том, что представляет собой их истинная природа. Вот почему человеку кажется, что он увидел свое «Я», стоит лишь очистить ум хотя бы от части своих мысленных конструкций. Перед взором внезапно возникает незнакомый образ, и человек думает: «Это Атман!» Чтобы избежать этой ловушки, следует прежде получить ясное представление об Атмане из священных писаний или от просветленных мудрецов. Это поможет не перепутать истинное Я с проекцией собственных мыслей. Используй самоанализ, различение и созерцание. Самореализация приходит с практикой.

Принц снова занялся интенсивной духовной практикой и научился уверенно достигать состояния блаженства. Принцесса видела, что чувства и ум мужа поглощены созерцанием внутреннего мира, и не тревожила его.

Однажды принцесса вошла в комнату мужа, когда тот сидел с закрытыми глазами. Услышав шаги, он открыл их, затем снова закрыл. Жена взяла его за руки и спросила:

— Что ты приобретаешь или теряешь, когда закрываешь и открываешь глаза? Поделись со мной своим внутренним опытом.

Принц ответил:

— Впервые в жизни я достиг настоящего покоя. Всю свою жизнь я наслаждался земными удовольствиями, но никогда не знал умиротворения. Пожалуйста, будь добра, оставь меня. Зачем ты, познавшая это состояние, позволяешь миру отвлекать себя? Почему не остаешься в нем вечно? Зачем рассеивать себя во внешнем мире?

Мудрая принцесса ответила с улыбкой:

— Любовь моя, ты все еще не достиг высшего осознания своего «Я». То, что ты принял за высшее самоосознание, таковым не является. Высшее самоосознание не зависит от того, закрыты твои глаза или открыты. Его нельзя достичь ни действием, ни бездействием, ни скитаниями, ни неподвижностью. Можно ли назвать возвышенным состояние, которое достигается простым закрыванием глаз и утрачивается, как только ты их открываешь?

Пока ты не освободишься от бесчисленных иллюзий и довушек, не видать тебе высшего счастья. Поднимись выше двойственности влечения-отречения, любви-ненависти и позволь наконец высшему сознанию самому проникнуть в твое бодрствование, сновидения и глубокий сон*. Не проводи разграничений между разными аспектами жизни.

Озадаченный принц продолжил свою духовную практику. Постепенно он преуспел в самоосознании и укрепился в этом совершенном состоянии. Отныне он жил как *дживанмукта* (душа, освобожденная при жизни), не сторонясь мира, правя царством и увеличивая благосостояния свое и своих граждан.

Так Даттатрея продемонстрировал Парашураме важность общения с мудрецами. Тот, кто стремится к высшей цели, должен искать общения с праведниками, только так его садхана будет проходить естественно и без лишних усилий.

Парашурама: *Гуру дева*, ранее ты объяснил, что существует лишь одна реальность — чистое сознание, а внешний мир, включая разум, является субъективным представлением. И пока ты говорил, логически все это казалось верным. Однако я не могу понять, почему же этот внешний мир кажется столь реальным. Умом я понимаю, что воспринимаемый мир нереален, но ощущаю я его как вполне реальный. Несмотря на утверждения многих

мудрецов о нереальности мира, он все же существует на самом деле. Помоги мне устранить эту путаницу.

Даттатрея: Это заблуждение порождается неведением. Неведением охвачены умы и сердца почти всех живых существ. Оно заставляет их отождествлять себя со своим телом, которое они обожествляют и считают истинным.

Философия Веданты различает три «обычных» состояния человека, а именно: бодрствование, сновидение и глубокий сон (без сновидений). Четвертое состояние (турия) — это состояние высшего сознания, когда Ауша покоится в самадхи, т. е. растворяется в Боге (самореализация). Именно о нем говорит принцесса. — Прим. ред.

Мировосприятие человека зависит от его веры и представлений. Йоги, благодаря сосредоточению, способны достичь единения с объектом своей медитации. Позволь мне рассказать тебе одну замечательную историю.

В незапамятные времена жил могущественный царь, который решил совершить жертвоприношение коня — *ашва-медха-яджну*. Согласно правилам, из конюшни выпустили на волю одного из великолепных царских скакунов и предоставили ему возможность бежать, куда пожелает. Когда конь заходил на территорию соседнего правителя, тот должен был либо поймать его (и тем самым бросить царю вызов), либо заплатить царю дань.

Царская армия легко подчиняла себе одно царство за другим, пока не набрела на одинокую хижину мудреца. Хозяин хижины пребывал в самадхи и потому не заметил, как его обитель заполонило войско. Сын мудреца, однако, был возмущен оскорбительным поведением солдат и вызвал их на бой. С помощью мистических сил йоги он один справился со всей армией. Но несколько воинов спрятались и увидели, как этот йогин, пройдя сквозь скалу, увел всех пленников вместе с царской лошастью внутрь горы.

Узнав об этом, царь был поражен. Он послал своего брата Махасену к мудрецу с просьбой, чтобы тот уговорил сына освободить пленников. Мудрец согласился, и вскоре из горы вышли пленные солдаты и лошадь царя. Махасена отослал войско домой, а сам остался и смиренно попросил старца объяснить, как лошадь и солдаты смогли выжить внутри горы.

Мудрец рассказал, что его сын всегда хотел быть царем. Поэтому он познакомил сына с определенными техниками, позволяющими достичь высшей йогической силы. Благодаря

санкальпа шакти (силе воли) его сын создал внутри горы вселенную, в которой он управлял всей Землей.

Махасена страстно пожелал увидеть эту вселенную. Тогда молодой йогин извлек из физического тела Махасены его тонкое тело, а физическое положил в яму, прикрыв сверху листьями. Затем йог ввел тонкое тело Махасены внутрь горы. Утратив свое тело, Махасена погрузился в забытие. Тогда йогин создал для него новое физическое тело внутри горы, в котором Махасена мог бы осознавать происходящее и передвигаться в пространстве.

Когда к Махасене вернулось сознание, он увидел, что молодой йогин несет его через бескрайнюю бездну. Куда бы ни смотрел Махасена — везде простиралось бесконечное, завораживающее пространство. Он видел далекие планеты на черном как смоль небе. Он видел сияющее солнце, луну и всю огромную галактику.

Наконец они опустились на гималайские вершины, откуда молодой йогин управлял всей Землей. Махасена познакомился с величественной империей йогина и был поражен его мощью. Затем они возвратились во внешний, привычный мир Земли.

Йог вернул тонкое тело Махасены в его прежнее физическое тело. Но когда Махасена открыл глаза и взглянул на мир, он не узнал его:

— О великий мудрец, что это за новый мир, который ты решил мне показать?

Йог ответил:

— Эту страну ты оставил много тысяч лет назад. Для нас, внутри горы, прошел лишь день, но на Земле за это время изменилось все: обычаи, языки, очертания суши. Мой отец по-прежнему находится в самадхи, в твоём же роду сменилось много поколений. Там, где была ваша столица, сейчас растёт лес, по которому бродят дикие животные.

Узнав о потере жены, сыновей, брата и племянника, Махасена очень расстроился. Тогда йог сказал:

— Прояви терпение. Следует ли скорбеть о тех, кто покинул этот мир? Кого ты оплакиваешь? Души или мертвые тела?

Махасена бросился к ногам молодого йогина:

— О господин, я твой ученик. Помоги мне совладеть с моим горем. Йог ответил:

— Когда внешняя сила майи вводит людей в заблуждение, они забывают о своей внутренней природе и становятся несчастными. Однако после осознания Атмана они легко освобождаются от скорби, подобно тому как проснувшиеся освобождаются от беспокоивших их ночных кошмаров. После пробуждения от кошмарного сна человек

радуется, что это был сон, а не реальность. Точно так же, постигшие свое истинное «Я» смеются над теми, кто сокрушается о мнимых потерях.

— Но разве можно сравнивать опыт бодрствования с опытом сновидений? — возразил Махасена. — Видения сна лишены реальности, в то время как события и предметы, которые мы воспринимаем в состоянии бодрствования, вполне реальны. Они материальны, всем знакомы и постоянны.

И йогин ответил:

— То, что мы воспринимаем во сне и наяву, на самом деле весьма схоже. В сновидении дерево плодоносит и дает прохладу путникам. Если ты проснешься, его плоды исчезнут. Но плоды твоих дневных трудов также исчезают, когда ты засыпаешь. Подобно видениям сна, объекты внешнего мира постоянно изменяются. Ничего устойчивого нет ни там, ни здесь. Реальность внешнего мира зависит от нашего отношения к нему. Если кто-то думает, что вселенная иллюзорна, для него она действительно не что иное, как иллюзия.

Пример — тот мир, который ты недавно видел. Эта гора имеет в окружности одну милю, а в ней уместилась целая вселенная. Был тот мир явью или сном? Реален он или нет? Один день в той вселенной равнозначен нескольким тысячам лет на Земле. Какой из этих миров реальней? Решай сам. Оба они подобны двум разным сновидениям. Нельзя сказать, что один из них реален, а другой — нет, как и нельзя сказать, что они оба реальны.

Можно с уверенностью утверждать лишь одно: вся вселенная является проекцией твоего сознания. Без него все немедленно исчезло бы. Так что не огорчайся. Считай, что этот мир есть сон. Атман, чистое «Я», — это холст, на котором изображена вселенная, или зеркало, в котором она отражается.

Махасена сложил ладони в молитвенном жесте и произнес:

— О господин, благодаря твоей милости я освободился от печали. Но все же есть нечто, чего я не понимаю. Ты сказал, что всем управляют наши мысли. Однако сколь бы часто я ни думал о чем-нибудь, объект моих мыслей не материализуется. Твоя же сила воли совершенна, и ты смог создать внутри горы целую вселенную. Но для меня и этот мир, и мир твоей горы сосуществуют вместе. Как происходит разделение между этими мирами во времени и пространстве?

Йог ответил:

— *Санкальпа шакти*, или сила воли, бывает двух видов: совершенная и несовершенная. Если сила воли не ослаблена сомнением, считается, что она совершенна. Отсутствие сомнения — это способность удерживать ум на чем-то одном. Внешний мир является проекцией воли Творца, и люди верят в его реальность. Но у тебя нет твердой веры в силу

собственной воли и решимости, что и создает препятствия на пути к успешной материализации задуманного.

Силу воли можно укрепить при помощи целебных трав, Драгоценных камней, йоги, строгой дисциплины, произнесения мантр и божественной милости. Но независимо от того, какими из этих средств ты воспользуешься, упражняя свою силу воли, ты должен быть настолько поглощен этим процессом, чтобы даже не задумываться о том, что ты делаешь. Поддерживай это состояние до тех пор, пока не осуществится то к чему ты стремишься. Воля обычного человека ослаблена противоречивыми идеями, сомнениями и опасениями, что ничего не получится. Такая воля покрыта завесой майи. Но если завеса спадет, ты обнаружишь, что твоя воля совершенна.

Факт существования чего-либо — независимо от размера, места и времени — зависит от чьей-то воли. В моей вселенной я уместил все в один день, а в твоей вселенной Творец создал в воображении несколько тысяч лет. Поэтому ты видишь несоответствие. Периметр горы составляет одну милю, я же вообразил в ней бесконечность, ощущение каковой тебе довелось испытать самому.

Таким образом, ты видишь, что любой опыт является одновременно и истинным, и ложным. Если ты, собрав всю свою волю, сначала вообразишь пространство окружностью в милю в одном временном измерении, а затем представишь себе бесконечное время и пространство, — и то, и другое будет существовать, при этом не мешая одно другому. Это и есть тайна относительности времени и пространства.

Парашурама: Учитель, если мнимое и истинное, знание и неведение, рабство и освобождение в конечном счете есть лишь игра ума и если наш способ мыслить — или, лучше сказать, способ, которым мы решаемся мыслить, — создает реальность, то что же такое ум? И как он связан с чистым сознанием, с «Я»? Что такое заблуждение ума? Почему ум одного человека ясен, позитивен и склонен к духовному видению, в то время как ум другого не обладает такой способностью?

Даттатрея: Это самые практические вопросы из тех, что ты задал. С практической точки зрения постичь природу собственного ума важнее, чем постичь природу истинного «Я»: нельзя постичь «Я», если неизвестна природа ума. Иными словами, обузданный и очищенный ум является самым подходящим средством для самореализации, в то время как рассеянный и заблуждающийся ум — источник страдания. Сейчас я объясню тебе связь между умом и истинным «Я», или чистым сознанием. На самом деле существует одно лишь чистое сознание, но ради удобства изучения приходится говорить о двух смежных понятиях — уме и (чистом) сознании.

Чистое сознание подобно сверкающему бриллианту, закрытому в шкатулке ума. Эта шкатулка заперта уже очень давно и покрыта толстым слоем пыли неведения и беспечности. Шкатулка сделана из прозрачного хрусталя, и свет бриллианта проникает сквозь него, освещая все вокруг. Но пыли так много, что разглядеть сам бриллиант почти невозможно. Чтобы увидеть его, сначала надо смести всю пыль. Итак, очисти шкатулку ума, а затем увидишь и ключ — внутри, рядом с бриллиантом. Таков парадокс.

Прежде чем завладеть ключом, необходимо узнать все о его форме, размерах и о том, как его правильно использовать. Для этого тебе понадобится помощь тех, чьи шкатулки уже открыты. Таких людей мы зовем мастерами. Общаясь с ними, ты сможешь хотя бы в общих чертах увидеть ключ сквозь стенки шкатулки и приблизиться к пониманию ума. Ты также сможешь убедиться, как легко эти мастера отпирают и запирают свои шкатулки: с какой легкостью им удается одновременно жить в двух мирах — внешнем и внутреннем. Не имеет значения, сколь надежно заперт этот бриллиант чистого сознания и сколь сильно запылена шкатулка: сияние чистого сознания все равно пробивается сквозь ее стенки. Вот почему люди ищут самореализации. Каждый хочет достичь покоя и счастья, ибо сокровище чистого сознания никогда не затуманивается полностью. Чтобы драгоценный бриллиант истинного «Я» засиял в полную силу, нужно убрать всю пыль — примеси и загрязнения ума — при помощи сознательных волевых усилий. Преисполнившись решимости, ты начнешь отождествлять себя с этим бриллиантом. Однажды пыль исчезнет, шкатулка ума раскроется, и ты забудешь все, кроме своего бриллианта. Твой ум озарится светом чистого сознания.

Парашурама: Что это за загрязнения ума и как они возникают?

Дататрея: Существует целое множество различных загрязнений, но среди них можно выделить три основных типа: скептицизм, кармическая грязь и ложное чувство долга.


Скептицизм означает упорство в заблуждениях, недостаток веры, недоверие к тому, что сказано в священных писаниях и говорилось святыми, отрицание высшей истины. Такое ущербное мировоззрение обычно присуще тому, кто знает мало, но думает, что знает много.

Увы, оно свойственно многим известным философам и ученым, не знакомым с духовной практикой и считающим, что истину можно постичь силой одного только разума. Причины формирования подобного мировоззрения множество, но самые главные из них — узость эго и скептицизм. Человек рассуждает примерно так: «Я изучил всю литературу о тантре, йоге, веданте и т. д. Я провел сравнительное исследование различных философских систем. Я знаком с различными точками зрения и знаю больше, чем все великие мудрецы. Их мнения во многом отличаются, значит, сами они не знают истины или узнали только

часть ее. Зачем же мне проверять их учения на практике? У меня есть свои собственные взгляды».

Эти люди, сын мой, несут бремя теоретического знания. Не обладая практическим опытом, они подобны верблюду, несущему на себе огромный груз соли и не знающему ее вкуса. Недостаток опыта заставляет ученых спорить друг с другом, превращая их жизнь в бесконечные прения. Такое абстрактное теоретизирование сбивает с толку и препятствует духовной практике. Оно становится причиной недоверия к священным писаниям, что еще больше загрязняет ум и уводит еще дальше от самореализации.

Чтобы смыть эту грязь, искатель истины должен впустить свет авторитетных священных писаний в свой ум и развить веру в учение бескорыстных, сострадательных и просветленных учителей. Он должен признать, что игнорировать наставления мудрых — роковая ошибка. Необходимо приучить свой ум прислушиваться к мудрым советам духовных наставников, указывающих путь к истине.

Кармическая грязь — это следствие каждого нашего действия, будь то мысль, слово или поступок. Каждое действие оставляет тонкий отпечаток в уме, называемый  *искарои*. На протяжении бесчисленных прошлых жизней у нас в уме накопилось множество самскар. Они загрязняют прозрачную материю ума и лишают его естественной способности постигать истину. Кармические загрязнения определяют, в какой форме жизни мы должны родиться и сколько времени в ней провести. Наши внутренние склонности, стремления и склад ума в значительной степени сформированы под влиянием этих загрязнений. Они же противодействуют нашей воле и решимости.

В священных писаниях рассматриваются несколько методов избавления от кармических загрязнений. Но как бы ясен ни был ваш ум, без божественной милости он не изменится в лучшую сторону. Дело в том, что ни один из методов очищения ума не может быть осуществлен самим умом. От омраченного ума мало пользы. Но даже в самом трудном случае ищущий не должен опускать руки: путем медитации, самоотверженного служения и благодаря божьей милости он достигнет желанной цели. Это случится либо в этой жизни, либо в будущей, в зависимости от загрязненности его ума.

Ложное чувство долга — третий и очень трудно устранимый тип загрязнения, ибо мирским обязанностям и долгу нет конца. Жаждающий истины сам должен решить, что для него важнее.

Человек, не пробудивший в себе духовное осознание, подчиняется инстинктам и силам природы. Он остается вовлеченным в круговорот событий внешнего мира, поскольку не знает других измерений. Заканчивая какое-нибудь дело, он торопится приступить к

следующему. Но самореализация — самое главное дело в жизни, по сравнению с которым все мирские обязанности вторичны. Тот, кто не осознает этот факт твердо, никогда не сможет уйти от мирских обязательств,

Без духовного осознания, отвращающего нас от мира, полного страданий, без отстранения от мирских обязательств и стремления к более высокой цели мы постепенно перестаем слышать внутренний голос совести. Поэтому вместо того, чтобы работать ради удовлетворения ложного чувства долга, развивай беспристрастие и непривязанность.

Практикуя созерцание, укрепляй в себе стремление к освобождению. Только тогда ты сможешь принять верное решение относительно мирских обязательств. Помни, что свобода достигается победой над желаниями, а не побегом от обязанностей. Непривязанность можно развить, созерцая ничтожность мирских объектов; а ум, свободный от желаний, легче поддается очищению.

Цель духовной практики, Парашурама, — в избавлении от этих трех типов загрязнений. То, в какой практике ты нуждаешься, зависит от того, сколько загрязнений в тебе накопилось. Но твердое решение практиковать духовные дисциплины придет только вместе с *тивра мумукши* — страстным желанием освобождения. Без этого самореализация недостижима, даже если проходить обучение под руководством лучшего наставника или предаваться глубокому размышлению над философскими истинами.

Слабое стремление к освобождению бессмысленно. Мимолетные импульсы, возникающие в процессе чтения духовных книг или беседы, — еще не есть истинное желание.

Праздный интерес и любопытство не могут вдохновить на искреннее усилие. Требуется мощное стремление — только оно ведет жаждущего истины к духовной практике. Именно такая целеустремленность, вместе с бесстрашием и решимостью осуществить все до конца, называется погружением в садхану. Оно вспыхивает, когда человек понимает, что все ничтожно по сравнению с освобождением души.

Другими словами, Парашурама, признай бессмысленность мирских целей, практикуй беспристрастие, то есть непривязанность, и чем сильнее оно будет, тем сильнее станет жажда к освобождению, поглотив все прочие желания. Это важнейшее условие для достижения просветления.

Парашурама: Учитель, что значит «полное погружение в садхану»?

Дататрея: Это значит действовать со всей верой и решимостью: «Что бы ни случилось, я сделаю это. Моя цель достижима, и я справлюсь». Кто обладает такой целеустремленностью, тот преодолеет любое препятствие.

Парашурама: Учитель, вначале вы говорили, что общение со святыми — главный фактор, ускоряющий развитие; затем вы упомянули о милости Бога; теперь же вы говорите о непривязанности, целеустремленности и искренности в духовной практике. С чего надо начинать?

Даттатрея: Порядок духовной практики таков: общение с мудрецами, обретение милости Бога, развитие непривязанности и регулярная повседневная практика. Расскажу об этом подробнее.

Человек не может сидеть без дела, и все, что он делает, имеет одну цель — достижение счастья. Каждый представляет себе счастье по-своему и прилагает определенные усилия, чтобы его достичь. Но рано или поздно человек начинает понимать, что одних лишь собственных усилий недостаточно. И тогда многие обращаются к Богу, говорят, он всемогущ и способен выполнить любое желание. Они начинают интересоваться священными книгами, учатся правильно молиться, выясняют, что можно просить у Бога, и т. п.

Искатели счастья надеются, что благочестивые поступки помогут решить жизненные проблемы и устранить конфликты. Но часто их милосердие, аскетизм, изучение священных писаний и другие благие дела не приносят ожидаемых плодов. Более того, они замечают, что порой добрые люди страдают, в то время как злые процветают. Почему так? Не находя ответа, они обращаются за советом к мудрецам.

И когда, Парашурама, искатели счастья начинают задумываться о мудрости и величии Бога, а также о духовной практике, к ним начинает снисходить милость Божья, у них постепенно пробуждается интерес к тому, что выше земного, и они вступают на духовную тропу. Но для того, чтобы не сойти с этой тропы и продолжать восхождение, необходимо иметь запас хорошей кармы из прошлой жизни.

Общение с мудрецами — решающий фактор в развитии духовного потенциала, так как именно с этой точки начинается движение человеческого существа к истинной цели своего бытия. Результаты благоприятной кармы приводят к *сатсангу* (общению с мудрецами и святыми). Искатели истины получают возможность общаться с теми, кто ушел далеко вперед и способен воодушевить идущих следом. Становясь их учениками, они начинают следовать духовным наставлениям. Благодаря сатсангу ученики не только развивают веру, но также узнают, как воплотить рекомендации священных писаний на практике. Они постигают природу абсолютной реальности. Иногда им легче постичь природу абсолютной реальности при помощи конкретных символов или образов. У них развивается непривязанность к чувственным объектам и пробуждается страсть к духовному совершенствованию. Это, в свою очередь, пробуждает в них твердую

решимость, и уверенный внутренний голос говорит им: «Я достигну цели во что бы то ни стало».

Чтобы стать настоящим учеником, необходимо укрепить веру в учителя; тогда учитель постепенно откроет перед нами единую природу реальности. Поначалу ученики, доверяя наставнику, постигают эту истину только теоретически, но впоследствии они постигнут ее на практике. Благодаря методам медитации и созерцания они познают высшую истину на собственном жизненном опыте.

Парашурама: Учитель, объясните мне, каким образом (постигшим Бога) удастся жить в миру и при этом оставаться неподвластными законам кармы, если они продолжают мирскую деятельность после достижения просветления, а также объясните мне, пожалуйста, почему все джняни отличаются друг от друга, хотя постигли одну и ту же абсолютную истину. Что это: различный опыт постижения истины или просто различные степени совершенства? Знают ли одни джняни больше, чем другие? Разъясните мне, пожалуйста.

Даттатрея: Просветленные отличаются друг от друга по уровню развития своего духовного разума, числу оставшихся ментальных загрязнений и, что важнее всего, по полноте достигнутой самореализации. Все это, в свою очередь, зависит от степени совершенства ума, а не широты познаний. **Вместе с тем их внешняя деятельность и образ жизни во многом зависят от качеств, выработанных ими до обретения просветления.**

Даже после достижения самоосознания у человека сохраняются некоторые врожденные качества ума. Познавшие высшую истину постигли свое божественное «Я», но при этом живут в материальном мире. **Их поведение может напоминать поведение обычного человека, но они не отождествляют себя со своими человеческими качествами.** Именно поэтому святые и мудрецы так отличаются друг от друга. У них могут быть различные вкусы, привычки и миссии. Эти отличия иногда смущают обычных людей.

Реализованные личности могут быть белыми или темнокожими — их божественная реализация не зависит от внешнего облика. Свойства ума, как и цвет кожи, есть результат взаимодействия *гун* (сил природы). Они не имеют никакого отношения к самоосознанию. Истинное «Я», сын мой, совершенно свободно от субъективной индивидуальности, которая является частью *пракрити* (природы). Джняни не отождествляют себя с природой и, следовательно, не отождествляют себя с чертами своей личности.

Есть три уровня джняни. На самом низшем находятся те, кто однажды достиг просветления, но не утвердился в нем. Пока они медитируют, их восприятие ясно, но как только их внимание перемещается в ментальную сферу, они оказываются во власти ума,

чувств и тела. Они вновь отдаляются от абсолютной реальности и погружаются в двойственность материального существования.

Джняни второго уровня уже научились, благодаря долгой и упорной практике, контролировать свое сознание настолько хорошо, что оно полностью очистилось. Йогины, принадлежащие к этой категории, постоянно сосредоточены на внутреннем чистом сознании, но в физическом смысле они, как и все, продолжают действовать в материальном мире. Обычным людям они могут казаться рассеянными. Они не от мира сего, так как принадлежат «тому» миру. Чтобы удерживать ум в равновесии, им требуются некоторые сознательные усилия, хотя они и не испытывают никакого психического стресса. Они поддерживают свое физическое существование лишь для того, чтобы освободиться от груза предыдущих карм, и их активность в этом мире зависит от того, насколько они справились с этой задачей. Но независимо от этого, жизненные обстоятельства не влияют на них.

К самому высшему уровню относятся джняни, полностью не привязанные к объектам внешнего мира. Они окончательно утвердились в своей истинной природе и пребывают в этом состоянии безо всяких усилий. Если йогины, принадлежащие ко второму типу джняни, бывают либо «здесь», либо «там», совершенные джняни могут быть и «здесь», и «там» одновременно. Они достигли такой высокой степени мастерства в контроле над сознанием, что могут сосредотачиваться на нескольких объектах сразу; обычному человеку может показаться, что они «не от мира сего». Их повседневные действия протекают естественно и спонтанно. Они не предпринимают никаких усилий, чтобы что-то совершить или как-то изменить свою жизнь. Все у них происходит как бы само собой, они уповают на волю Провидения. Нельзя сказать, однако, что эти джняни живут в вакууме. Они испытывают человеческое удовольствие и боль, осознают добро и зло, но при этом относятся к ним, как к иллюзиям, не более того.

Джняни высшего уровня подобны играющим детям. Они сознают, что участвуют в игре. Новые желания у них не возникают, не формируется и новая карма, потому что внутренне они свободны от земной жизни. Они свободны от вожделения и отвращения, равнодушны к рабству и даже к свободе и просто плывут как облака в потоке земного бытия.

Жизнь таких просветленных мудрецов является лишь тенью их подлинного бытия. Ходят ли они, едят, учатся или работают — они всегда поглощены высшим сознанием. Они не видят различий между самадхи и повседневной деятельностью. Они могут совершать сразу несколько дел, не утрачивая вечно счастливого состояния самадхи. Они мастерски проявляют себя как во внешнем, так и во внутреннем мире. В театре жизни они одновременно и зрители, и актеры.

Парашурама: Учитель, качества джняни столь индивидуальны и скрыты. Как могут остальные увидеть в них просветленных?

Дататрея: Это чрезвычайно трудно. Только сам мудрец может описать свое внутреннее состояние или же знать глубину своей реализации. Но проницательный ученик тоже может инстинктивно распознать джняни.

Тот, кто достиг просветления, отличается глубоким философским пониманием, самоотверженностью и благожелательным отношением ко всем живым существам. Даже обычный человек в какой-то степени может интуитивно распознать эти качества, но это легче сделать тому, кто находится на духовном пути. Бесстрашие также является отличительной чертой истинных джняни, которые при этом абсолютно равнодушны к славе и выполняют возложенную на них общественную миссию. Они могут заниматься тайной или явной деятельностью, но, в любом случае, божественное сознание никогда не покидает их и никакое почитание или осуждение не действует на них. Помни, сын мой, что джняни самого высшего уровня часто преднамеренно скрывают себя под обманчивой внешностью, чтобы мирские люди не приставали с глупыми просьбами вроде: «Пожалуйста, благослови мой бизнес», «Сделай так, чтобы у меня родился ребенок», «Помоги найти мужа» и т. д. Поэтому только самые искренние и проницательные искатели интуитивно распознают просветленных мудрецов и приходят к ним, чтобы учиться.

Трудно описать точные признаки осознавших себя душ, но характеристики и качества, данные в священных писаниях, иногда помогают новичкам распознать их. Так, например, самый высший знаток истины может немедленно ответить на любой духовный вопрос, не прибегая к книжному знанию. Более тонкое и явное свидетельство их подлинной просветленности заключается также и в том, что они способны решать духовные проблемы без слов: само их присутствие устраняет все сомнения и замешательства. Иногда вместо того, чтобы отвечать на вопрос, они просто подводят ученика к источнику вопроса, а затем предлагают ему самому ответить. Как только ученик находит ответ, мастер просто подтверждает этот факт.

Однако невозможно с совершенной точностью распознать просветленного учителя, если у тебя самого нет духовной интуиции. Сначала развеяй эти тонкие качества в самом себе, и лишь после этого ты сможешь различить их у других.

Эти диалоги — всего лишь фрагменты бесед, записанные учеником Парашурамы Харитаяной в *Трипура Рахасье*. Ссылки на учение Парашурамы можно найти в различных духовных источниках Индии, но самые систематизированные и всесторонние записи собраны в *Парашурама-кальпа-сутре*, в которой воспроизводятся слова самого учителя.

Этот текст является самым авторитетным руководством для *шакти-садханы*, которую в наше время практикуют приверженцы школы *Шри Видья*, одного из ответвлений шактизма. Глубокий анализ данного источника можно найти в труде «Индийская литература по Тантре и Шакти», авторы которого - Теун Гудриан и Санджукта Гупта.

Глава 6

Шанкарачарья

Тысяча двести лет назад в деревне Калади жил весьма ученый человек по имени Шива Гуру со своей женой Араей Амба. Жизнь Шивы Гуру была целиком посвящена изучению и преподаванию *Вед* и *Упанишад*, за что его глубоко уважали. Арая Амба почитала Бога и ухаживала за *садху* (странствующими монахами), часто посещавшими деревню.

У супружеской пары не было детей; и чем ближе подходила старость, тем больше они горевали. И вот однажды ночью им обоим приснилось, что к ним пришел мудрец Вьяса и сказал: «Великая душа снизошла к вам. Скоро у вас родится необычайно мудрый сын с великой духовной миссией». И действительно, спустя некоторое время у них родился мальчик, которого супруги назвали Шанкарой.

С самого раннего детства мальчик поражал всех необычайными способностями: обладая пронизательным умом и крепкой памятью, он уже к семи годам изучил все священные писания — подвиг, на который обычно требуется более шестнадцати лет интенсивного и кропотливого труда. Казалось, он уже знал то, чему его учили.

Шанкара любил обсуждать с отцом философские вопросы и духовные практики. Однажды, вскоре после продолжительной и глубокой беседы с сыном о природе души, рождении, смерти и переселении душ, Шива Гуру тяжело заболел.

я, как отец слабеет с каждым днем, Шанкара задавал себе вопрос: как физическая слабость может повлиять на внутреннюю духовную сущность его отца? Что в действительности страдает от болезней и старости — тело, ум или нечто другое?

Вскоре отец Шанкары скончался. В то время, как все члены семьи громко оплакивали покойника, Шанкара, занятый глубокой медитацией, оставался неподвижным и безмолвным. Он ничего не слышал и не видел. Люди думали, что он подавлен горем, некоторые полагали даже, что он помешался. Собравшиеся стали готовиться к обряду кремации, но Шанкара по-прежнему оставался неподвижным. Через некоторое время что-то произошло с его сознанием: его лицо преобразилось, и он вдохновенно пропел следующие слова:

Волны вздымаются над океаном и в своем стремлении к небу превращаются в тучи, а потом проливаются дождем в океан.

Независимо от своей формы и цвета, тучи сливаются с океаном.

Так и душа снисходит с небес на землю, отделяясь от мировой души, и после окончания земных странствий она сливается вновь с мировой душой.

Произнося эти слова, Шанкара воздел руки к небу, и окружавшие его люди воспрями духом. Слезы радости и умиления вытеснили печаль утраты.

После этого события у Шанкары совершенно пропал Интерес к внешнему миру с его развлечениями и наслаждениями, а когда жизнь возвратилась в нормальное русло, он попросил у матери разрешения на отречение от мира, чтобы продолжить свой духовный поиск. Но Арая Амба была Уже пожилой женщиной и сильно расстроилась: «Сынок, ты один у меня остался. Ты — моя надежда и опора. Не оставляй меня. Я не проживу без тебя и дня». После этого Шанкара больше не поднимал этот вопрос; он ждал, когда судьба предоставит ему возможность исполнить свое духовное предназначение.

Прошло несколько лет. Однажды мальчик шел с матерью вдоль берега реки; они проходили мимо группы купающихся в реке людей. Внезапно из воды на берег выскочил крокодил и потащил Шанкару в реку. Испуганные люди стали кричать, бросать камни и палки, надеясь, что крокодил отпустит мальчика, но это не помогло. Шанкара закричал матери: «Мама, я погибаю, но крокодил может оставить меня, если ты позволишь мне сейчас же отречься от мира ради духовного поиска!»

Мать тут же дала согласие и стала отчаянно молиться: «О Боже, пожалуйста, освободи моего сына из пасти крокодила». Рептилия тут же выпустила мальчика, и Шанкара, лишь слегка поцарапанный, радостно выбрался на берег. Коснувшись ног матери, он простился с ней, а Арая Амба со смешанным чувством счастья и горя долго стояла и смотрела ему вслед.

Так для Шанкары началась новая жизнь, посвященная поиску наивысшей духовной истины. Он прекрасно понимал, что знаний, приобретенных из книг и бесед с эрудитами, недостаточно, чтобы сорвать покрывало с сокровенной истины. Он был уверен, что неподкрепленное опытом знание подобно незащищенному пламени свечи под открытым небом. И так же, как для поддержания горения лампы необходимы масло и фитиль, для истинного знания необходим наставник и постоянные занятия по определенной системе.

Без такой поддержки даже безупречное знание священных текстов не спасет от сомнений. Шанкара не хотел быть простым доктринером, который проводит жизнь в академических дебатах и умирает, так и не достигнув самореализации. Он хотел выйти за пределы интеллекта, но, чтобы сделать это, нужно было найти опытного наставника.

Мальчик долго странствовал, побывал во многих местах, беседуя со святыми, мудрецами и йогинами, но никто из

них не мог удовлетворить его пылкий ум. Вскоре он познакомился с великим мудрецом и йогиним Гаудападой. Но Гаудапада был очень стар и хотел уединения, поэтому он направил Шанкару к своему ученику Говиндападе, жившему в центральной части Индии,

в ашраме на берегу реки Нармады. Шанкаре пришлось долго добираться до этого места, но когда он наконец прибыл, гуру и ученик сразу узнали друг друга. Учитель тут же дал своему незаурядному ученику самое высокое духовное посвящение. Так в двенадцать лет Шанкара стал самым эрудированным и преданным учеником Говиндапады.

Говиндапада чувствовал, что Шанкаре суждено осуществить важную духовную миссию и со временем он должен будет оставить ашрам. Он верил в необыкновенные интеллектуальные способности мальчика, в его ораторский и организаторский талант, но прежде, чем благословить его на исполнение духовной миссии, хотел испытать способность Шанкары противостоять ударам судьбы. Поэтому учитель решил проверить у своего ученика мощь *санкальпа шакти*, силу его воли и решительности.

Однажды Говиндапада собрал всех своих учеников и объявил, что собирается выполнять духовную практику, которая будет длиться несколько недель. Он распорядился, чтобы никто его не беспокоил, а Шанкаре сказал: «Ты отвечаешь за ашрам. Никто не должен мешать мне». После этих слов он уединился, закрыл глаза и вошел в глубокое самадхи.

В это время начались проливные дожди, и через несколько Дней уровень реки настолько повысился, что ашрам оказался под угрозой. Начались горячие обсуждения, что делать, как спасти учителя. Шанкара, однако, никого не слушал. Многие Ученики, один за другим, стали покидать монастырь, снимая с себя всякую ответственность и возлагая на Шанкару всю вину за бездействие. Большинство учеников советовали ему Предупредить Говиндападу или, по крайней мере, перенести в более безопасное место.

Но Шанкара по-прежнему сохранял хладнокровие, наблюдая за повышением уровня воды. Когда же ворота монастыря вот-вот готовы были распахнуться под напором воды, он повелел реке: «Управляй собой, о река Нармада, иначе я заключу тебя в свою *камандалу* (сосуд для воды), где ты останешься, пока мой учитель не выйдет из самадхи!» Ко всеобщему удивлению река стала немедленно отступать и вошла в свое русло. Когда Говиндапада вернулся во внешнее сознание, он благословил Шанкару и даровал ему титул «**ачарья**» (облеченный высшей властью наставник, которому более не нужно опираться на священные писания). С тех пор Шанкару стали называть Шанкарачарьей.

Говиндапада сказал: «Твоя цель здесь достигнута. А теперь иди и раздели богатство, которое ты приобрел, со всеми. Отныне ты будешь сам давать свет миру».

Шанкарачарья спросил: «Какие наставления вы мне дадите на прощание, *Гурудева*? Какую миссию я должен выполнить?»

И Говиндапада ответил:

- Будь бесстрашным. Пусть бесстрашие исходит от тебя, и тогда ты развеешь страх в сердцах других людей. Не угрожай никому и не рассматривай других как угрозу.

Освобождение приходит только от откровений мудрецов и из таких писаний, как *Веды* и *Упанишад*.

- Не принуждай и не манипулируй теми, кто следует за тобой. **Посвяти свою жизнь высшей истине, и пусть свет этой истины притягивает к тебе людей.**
- **Не обучай тем принципам, которым сам не следуешь.**
- Не обучай принципам, которым ты доверяешь благодаря *своему* опыту, но которые противоречат священным писаниям. **Сначала найди соответствие между твоим опытом и священными писаниями. И только после этого говори о них.**
- **Не стремись обучить людей всему, что знаешь; гораздо важнее дать им знание, которое они *должны* получить и которого заслуживают.**
- **Направляй людей так, чтобы они улучшили свою жизнь, развили свои способности, углубили свое понимание и могли в итоге оценить высшую мудрость.**
- Будь *паривраджак* (вечным странником). Куда бы ты ни пришел, узнавай, в чем нуждаются люди и как им можно помочь. Найди такой способ общения с людьми, чтобы не вредить им.
- Отныне твоей постелью будет земля, твоей подушкой — руки, твоей крышей — небо, под которым ты будешь спать; свежий ветер будет твоим опахалом, солнце и луна будут освещать твой путь, а беспристрастность и хладнокровие будут постоянными спутниками. Не обладая никаким имуществом, ты станешь императором вселенной. Да обретешь ты вечный мир!

С глубокой признательностью Шанкарачарья склонился к стопам своего учителя, получил его благословение и оставил ашрам; в левой руке у него был горшочек для воды, а в правой — посох.

Восьмое столетие нашей эры — одно из самых мрачных в истории Индии. Полуостров был тогда разделен на множество феодальных княжеств; сотни культов и сект враждовали между собой, их лидеры пытались навязать другим свои вероучения. Буддизм искажался с одной стороны монахами-фанатиками и сложной обрядовостью, с другой — последователями черной магии. Джайнизм раскололся на крайний аскетизм и разнузданные тантрические оргии. Индуизм сковала жреческая обрядовость. Ученые враждовали между собой, ревностно отстаивая свои философские взгляды, и люди не знали, кому и чему верить. Одни царства возвышались, другие приходили в упадок; власть переходила из рук в руки, религии сменяли друг друга. Последователи всех религий потеряли веру, устав от продажных служителей культа, взимавших с народа непомерные поборы.

При виде этого сердце Шанкарачарьи переполнилось состраданием. Он понимал, что чем меньше различий среди людей, тем скорее утвердятся мир и согласие. Он знал, что

конфликты можно устранить, если люди приблизятся к пониманию единой, всеобщей истины; только при этом условии могут произойти качественные перемены как в частной, так и в общественной жизни. Он понял, что людям необходимо дать мощную философию, которая была бы практичной и жизненной. Его система должна была уничтожить различия между религиями, кастами и всеми людьми. Только такая единая философия жизни могла привести к освобождению.

Будучи хорошо знакомым с философией *Вед*, Шанкарачарья понимал, что путь *адвайты*, или путь недвойственной трансцендентальной истины, — единственная дорога к свободе и миру. И он решил обратить все свои знания и накопленную духовную силу на благо своих собратьев, сознание которых все еще было омрачено неведением. Свою философию он назвал *адвайта-веданта*, или доктрина недвойственности.

Он переходил от деревни к деревне, от города к городу и со всех сторон к нему стекались толпы самых разных людей, желающих его послушать. Эти встречи всегда приносили ему радость. Многие приходили, чтобы поучиться и разделить его мудрость. Люди с чистым сердцем и неиспорченным умом слушали и понимали его, — их сердца преображались, священники же различных мастей были не на шутку встревожены потерей прихожан. Шанкарачарья стал подвергаться преследованиям. Но, как ночь не может противиться восходящему солнцу, так и они не могли противостоять мудрости и духовной мощи просветленного мастера. Подобно могучему солнцу он продвигался по Индии, рассеивая мрак невежества на огромных пространствах. В течение нескольких лет сотни ученых, религиозных деятелей и правителей стали его последователями.

Не останавливаясь более трех суток в одном месте, Шанкарачарья прошел от южной оконечности Индии до Кашмира на севере и от Гуджарата на западном побережье до Бенгалии и Пури на востоке. Он встречался со многими известными учеными и йогинами, но попадались также и изощренные лицемеры. Далее мы расскажем о некоторых подробностях этой духовной одиссеи.

Священный город Бенарес (ныне Варанаси) в течение многих столетий был центром знания, куда со всех концов Индии стекались желающие обучиться искусствам и наукам. Во времена Шанкарачарьи каждая новая философская система должна была пройти закалку в публичных дебатах. Светские правители не вовлекались в эти обсуждения, но все желающие — а в особенности ученые и философы — могли всегда бросить вызов новым идеям и испытать их на прочность.

Шанкарачарья достиг священного города с сотней своих последователей. Одна группа *пандитов* (ученых мужей) тепло их приветствовала, другая выступала против, а третья оставалась нейтральной, выжидая, чем закончится академическое сражение.

Шанкарачарья, однако, был невозмутим и не реагировал на резкие выпады оппонентов. После омовения в священной реке Ганге он объявил своим последователям, что собирается пойти в храм Вишванатха и принести дары Богу Шиве. Это заявление многих озадачило: как сторонник недвойственности мог поклоняться Богу в храме и, тем не менее, обучать абсолютной истине, не имеющей ни имени, ни форм? Поэтому в храме собралось множество людей. Многие пришли, чтобы принять участие в поклонении, но были и просто любопытствующие.

Ритуал прошел как обычно: ученые-брамины пели гимны Вед, а приверженцы Шанкарачарьи совершали обычные Ритуальные жертвоприношения. После окончания ритуала Шанкарачарья молитвенно сложил ладони и произнес:

— Прости меня, Господи, за три ошибки. Во-первых, я знаю и чувствую, что Ты — безграничный, и все же я пришел сюда, в ограниченное пространство этого храма, чтобы выразить свое почтение Тебе. Во-вторых, признавая, что есть только одна недвойственная истина и никакого различия между Тобой и мной быть не может, я все же почитаю Тебя, как если бы Ты отличался от меня и находился вне меня. И, наконец, я сознаю, что сама эта «ошибка» есть просто моя собственная идея, и все же я прошу простить меня.

Это было удивительно: Шанкарачарья смог выразить почтение, не нарушая традиции, и в то же время не отклоняясь от своей недуалистической философии. Весь город был у его ног. Некоторые были очарованы его интеллектом, другие восхищались его духовной мудростью и йогической силой, остальные были поражены тем фактом, что он обладал такой мудростью в столь молодые годы.

Шанкарачарья провел несколько бесед в различных районах города Варанаси. Одна из бесед, которая состоялась под священным деревом пипал у Джняна Вапи, оказалась особенно важной, так как она пролила свет на вопрос о традиционном противоречии между действием и знанием. В царстве чистого интеллекта ученые поддерживают строгое и бескомпромиссное различие между этими двумя путями. Но в практической жизни вполне возможно достигнуть равновесия между ними. Ниже приводится выдержка из беседы Шанкарачарьи в Джняна Вапи. Эта беседа показывает, каким образом великому мудрецу удалось перекинуть мост между этими двумя путями.

«Джняна Вапи» означает «кладезь мудрости». Также это название места, которое находится рядом с известным храмом Шивы в Варанаси. На протяжении столетий здесь собирались философы, духовные учителя и религиозные лидеры, чтобы обсуждать духовные вопросы. Одна из таких «конференций» была созвана в честь прибывшего Шанкарачарьи.

Кто-то из аудитории начал дискуссию, обратившись к Шанкарачарье со следующими словами:

— Согласно вам, сударь, лишь знание ведет к свободе. Действия индивидуальной души в этом мире поработают и ведут к перерождению; поэтому, чтобы достичь освобождения, мы, стало быть, должны прекратить всякую деятельность. Если вашу истину принимать всерьез, как нам выжить в этом мире?

Шанкарачарья ответил:

— Да, верно: абсолютное знание является единственной силой, ведущей к освобождению. Но мы не можем игнорировать наши обязанности и заниматься лишь накоплением знания. Я не вижу никаких противоречий между знанием и действием. Весь вопрос в следовании одному или другому пути на той или иной стадии жизни. Пока мы не понимаем природы нашего внутреннего мира, природы нашего тела, дыхания, ума и души, как и наших отношений с внешним миром, мы придерживаемся пути действия.

Но, даже следуя по пути действия, мы должны обращать внимание на его слабые и сильные стороны. Мы также должны обращать внимание и на важность знания. Путь знания непосредственно ведет к самореализации. Но путь действия никоим образом не хуже пути знания, потому что направляет нас к нему.

Ясно, что никто не может жить, не совершая действий. Но если мы совершаем их, не обращая внимания на процесс и на наше отношение к нему, такое отсутствие духовного знания заставляет нас рождаться и умирать снова и снова и ведет к новым страданиям.

Поэтому действовать необходимо, но с верным пониманием. Как правило, наши действия обусловлены либо стремлением получить желаемое, либо опасением, что мы не получим то, что хотим. Таким образом, уже с самого начала наш ум сосредоточен на плодах действий, и, когда результат достигнут, мы привязываемся к нему. Если же мы не достигли ожидаемого результата, нас ждет разочарование, так как наши желания не удовлетворены. В любом случае нас мучает страх.

Этот страх сковывает наш творческий потенциал и лишает покоя ум. Достигнув успеха в своих делах, мы либо хотим еще большего, либо боимся утратить достигнутое. Потерпев неудачу, мы страдаем от безнадежности и страха за будущее. Таким образом, важно знать, как выполнять действия, чтобы не привязываться к их плодам.

Воспользовавшись паузой, кто-то из аудитории возразил:

— Сударь, даже у самых невежественных людей всегда есть определенное представление о том, ради чего они действуют. Прежде чем что-то делать, люди думают, чего они хотят достичь. Так обычно совершается действие. Любому действию предшествует желание. Чем сильнее желание, тем больше энергии затрачивается на достижение цели. Желание

определяет ценность достижения. В зависимости от ценности тех или иных целей люди выбирают, какие задачи решить в первую очередь, а какие — отложить на потом. Таким образом, я не понимаю, как можно начать действовать без желания или привязанности к плодам.

Шанкарачарья ответил так:

— Я и не говорил о том, что мы должны слепо идти к первой попавшейся цели. **Есть три типа действий. К первому относятся естественные и необходимые действия,** которые совершаются ради поддержания собственного существования: прием пищи, соблюдение личной гигиены, стирка одежды, уборка жилища и так далее. **Эти действия не создают кармы.**

Ко второму типу относятся также необходимые действия, которые мы должны совершать ради поддержания здоровых отношений с другими людьми. Например, мы имеем кармические обязательства по отношению к нашим родным. Мы должны выполнить свой долг по отношению к своим

родителям, детям, жене или мужу, общине и обществу. Хотя мы часто недооцениваем важность этих обязанностей, сердцем мы понимаем, что их нельзя игнорировать, иначе они приведут к внутреннему конфликту и чувству вины. В результате возникнет самоосуждение. Чтобы избежать этого, достаточно выполнять обязательные действия. Кармические долги возникают тогда, когда мы не выполняем свои обязанности.

К третьему типу относятся действия, которые мы совершаем, надеясь на достижение определенных целей на земле или на так называемых небесах. Именно эти действия связывают нас. Такова уж природа человеческого ума, который не желает довольствоваться выполнением действий первых двух типов, которые считаются обыденными. Чувство удовлетворения приходит при совершении необязательных действий. Именно они придают «вкус» нашей жизни.

Мы должны научиться выполнять наши действия самоотверженно, с любовью и умением, отдавая плоды этих действий высшей истине. Поступая так, мы ослабляем предыдущие кармы. Другими словами, с помощью одних действий мы освобождаемся от последствий других — наших прошлых поступков. Это подобно тому, как засевший в теле шип вытаскивают с помощью другого шипа. Рано или поздно мы достигнем царства, где нет никаких шипов. Это и есть царство знания.

Хорошо сознавая, что цель наших действий состоит в удалении последствий предыдущих, порабощающих действий, мы должны выполнять наши действия самоотверженно и с любовью, не привязываясь к их плодам, иначе занозы останутся. Извлеките один шип с помощью другого и выбросьте их оба. Только так можно освободиться от рабства кармы.

Что касается желаний, то оно необходимо лишь для того, чтобы извлечь занозы предыдущих действий. И это желание нельзя назвать нездоровым, потому как именно оно заставляет грамотно совершать действия. Однако желание удержать плоды своей деятельности является нездоровым, так как оно обрекает нас на зависимость от них.

Так Шанкарачарья прояснил сущность знания и помог своим слушателям глубже понять философию действия.

Во время пребывания в Варанаси Шанкарачарья нашел двух преданных учеников — Падма Паду и Тотаку. Когда он покидал город, они последовали за ним в Гималаи, вместе с другими учениками. Согласно священным писаниям, многие великие мудрецы прошлого совершенствовали свои духовные практики и основывали духовные центры именно в гималайских горах. Когда же Шанкарачарья приблизился к тому месту, где сейчас расположен Ришикеш, он обнаружил лишь разрушенные хижины и дома. Из-за страха перед хозяйничавшими в предгорьях бандами разбойников паломничество в эти места прекратилось.

Бандиты готовили нападение на Шанкарачарью и его учеников, но, согласно преданию, великий мудрец излучал такой могучий свет любви и милосердия, что они побросали свои луки и стрелы и пали к его стопам. Их деструктивная энергия была преобразована мастером в конструктивную силу. И с их помощью Шанкарачарья восстановил в предгорьях Гималаев многие из красивых священных мест, самое известное из которых — Бхарат Мандир.

В это же время Шанкарачарья основал первый из десяти *дашанами* (монашеских орденов), с тем чтобы создать духовную общину, которая бы защищала и поддерживала тех, кто желал обратиться к духовной жизни. Все, получавшие посвящение в этом ордене, не обязательно должны были отречься от мира и жить монашеской жизнью — они могли иметь семью и дом. Интересно, что первыми святыми в этой общине стали бывшие преступники, о которых шла речь выше. Даже сегодня монахи других орденов называют посвященных из общин *дашанами* «армией Шанкарачарьи».

Оставив большинство своих последователей в Ришикеше, Шанкарачарья с несколькими учениками отправился высоко в горы. Через несколько недель он достиг святыни Бадринатх, где остановился в пещере, известной сегодня как Вьяса Гупха; там он разъяснил ученикам сокровенный смысл *Упанишад* и *Брахма-сутры*.

Однажды Шанкарачарья сообщил своим ученикам, что для него наступило время оставить тело. После этого он уединился в пещере, попросив, чтобы его не беспокоили. Вскоре в монастырь зашел неизвестный йогин и потребовал привести его к Шанкарачарье. Когда

ученики сказали, что учителя сейчас нельзя тревожить, так как он собирается покинуть тело, незнакомец ответил: «Да, да, знаю. Именно поэтому я здесь».

Когда мудрец приблизился к Шанкарачарье, тот сразу понял, что пришел необычный гость. Незнакомец сказал:

— Я — Вьяса. Раньше я жил в этой пещере, а сейчас пришел, чтобы предотвратить твой преждевременный уход из тела.

— Но мое время истекло, — ответил Шанкарачарья. — Кто живет больше отпущенного срока, тот нарушает закон природы.

— Не волнуйся, — сказал Вьяса, — я дам тебе еще шестнадцать лет моей собственной жизни. Ты еще не завершил своей миссии, так как должен написать комментарии к *Упанишад*, *Брахма-сутре* и *Бхагавадгите*. Ты обязан подготовить своих учеников, чтобы они могли продолжить твою миссию. Ты должен основать четыре центра обучения в разных частях Индии для распространения ведических знаний. Только тогда ты сможешь возвратиться к своему источнику.

Шанкарачарья с почтением принял благословение Вьясы и в сопровождении своих последователей начал продвигаться к северным равнинам Индии. По пути он остановился в небольшом селении Джоши Матха, где основал первую школу. Это место теперь широко известно как северный монастырь Шанкарачарьи. В него сразу же съехались ученые-брамины со всей страны для духовного просвещения местных жителей и паломников. Вот уже в течение двенадцати веков брамины ревностно оберегают эту северную обитель, равно как и другие святыни гималайских гор.

Шанкарачарье удалось также основать школы на востоке и западе Индии. Однако на юге это было сделать нелегко. В то время Южная Индия была цитаделью жреческой касты браминов, занимавшихся, в основном, ритуальной практикой. Для укрепления своих позиций в обществе они популяризировали только те *брахманы* (ритуальные тексты) ведической литературы, которые поддерживали их точку зрения. Из касты браминов выделилась замысловатая и известная своей изощренной софистикой школа *миманса*, дававшая философское обоснование ведической обрядовости.

Шанкарачарья понимал, что у него серьезный оппонент. Он решил вызвать на диспут главного проповедника мимансы Кумарилу. Кумарила не только представлял традицию мимансы, но и был крупным ученым своего времени, знатоком Вед и Упанишад. Шанкарачарья полагал, что если ему удастся убедить этого ученого в обоснованности и корректности философии *адвайты*, она получит признание среди широкого круга философов. Лишь тогда он смог бы привлечь на свою сторону мудрецов Южной Индии.

Кумарила занимает важное место в истории индийской философии. Приблизительно за пять столетий до рождения Шанкарачарьи и Кумарила буддизм в Индии получил статус господствующей философии и государственной религии. Буддийские монахи создали непревзойденную систему логических доказательств, вследствие чего буддизм превратился в наиболее убедительную философскую доктрину. Однако его уже мало что связывало с первоначальными каноническими текстами, а йогические и духовные аспекты учения Будды были фактически заменены сложными ритуалами.

К тому времени монашеская культура буддизма охватила почти все индийское общество, и тысячи мужчин и женщин становились монахами и монахинями. Они ходили по городам и деревням, от двери к двери, выпрашивая милостыню у домохозяев, которые сами с трудом содержали собственных детей, но вынуждены были поддерживать монахов. Во многих монастырях процветала коррупция.

Общество терпеливо ожидало реформ, и Кумарила решил предпринять атаку на монашество. Будучи великим ученым, прекрасным оратором и человеком во всех отношениях неординарным, он открыто выступил против социальных злоупотреблений в монашеской культуре, однако не смог расшатать существующую систему. В общественных диспутах буддисты нанесли ему поражение, потому что были сильнее его в логике. И тогда, чтобы узнать сильные и слабые стороны своих противников, он решил основательно изучить философию и логику буддизма.

Кумарила решил начать обучение в Наланде, где находился известный университет буддизма; для того чтобы поступить туда, он должен был безоговорочно принять буддизм и стать монахом. Наконец ему было позволено учиться у известного учителя Дхармапалы. Это было серьезным испытанием: ежедневно ему приходилось сносить оскорбления и испытывать нравственные страдания в чуждой для него обстановке — в школе обучали искусству опровергать и обличать других. Будучи знатоком *Вед* и *Упанишад*, он мог бы разъяснить монахам истинный смысл священных писаний, но другие философии и верования подвергались в университете жестокой Цензуре. Так прошло несколько лет. Однажды, сидя позади всех в классной комнате, он не смог сдержать слез, услышав искаженную интерпретацию *Вед* и *Упанишад*. Учитель заметил перемену в ученике и спросил, что он считает неправильным. «Мне очень жаль вас, — еле сдерживаясь, ответил Кумарила. — Вы не понимаете сущности веданты и осуждаете ее высшую мудрость из-за своих предубеждений».

Разгневанный учитель приказал ученикам схватить Кумарилу и сбросить с крыши. Ученики повиновались, но Кумарила поднял руку и сказал: «Если я действительно

искренне изучал мудрость святых и уверовал в нее и если моя вера чиста, я останусь невредим».

Ученики сбросили его с крыши и были очень удивлены, увидев, что Кумарила остался цел, если не считать потери одного глаза. Кумарила ушел, не понимая, почему сила его веры не защитила его полностью. Он пошел к своему прежнему учителю, который обучал его *Ведам* и *Упанишадам*, и спросил, почему, несмотря на веру, он потерял глаз. Мудрый наставник ответил ему: «Ты употребил слово «если», сын мой. **На пути познания нет места для «если».** В глубине твоего сердца существовало семя сомнения, и в результате ты был защищен лишь отчасти. Ты не до конца доверился силе решимости и веры».

Как бы то ни было, с тех пор Кумарила мог побеждать в спорах всех своих противников и учить людей пути мудрости. Он написал широко известную работу *Шлока Вартттика* и подготовил интеллектуально и духовно таких могучих последователей, как Прабхакара и Мандана Мишра. Но так как большинство людей не было готово к недуалистической веданте, он продолжал преподавать науку ритуалов мимансу (не исключаящую, впрочем, духовные дисциплины). В этом смысле благородная деятельность Кумарилы ограничивалась областью религии.

Когда Кумарила достиг преклонного возраста, он решил очиститься от чувства вины перед своим учителем. Для него не было греха хуже, чем предать учителя, а затем осуждать его и учение. Поэтому он отправился, как паломник, в Аллахабад, к слиянию рек Ганги и Ямуны; после омовения Кумарила разжег погребальный костер на берегу реки и вошел в него. Управляя своим сознанием, он начал постепенно выходить из тела, поскольку огонь уже охватил его нижние конечности и подбирался к верхним частям тела.

В это же самое время Шанкарачарья путешествовал по Северной Индии в поисках Кумарилы. Огонь уже полностью охватил Кумарилу, когда они наконец встретились. Последними словами Кумарилы были: «Ты пришел слишком поздно, о Ачарья. Найди Мандану, моего студента. Его знание не уступает моему. Побеседуй с ним. Если сможешь убедить его в истинности твоей философии и методов, он станет твоим учеником и последует за тобой. Да благословит вас Господь и поможет вам выполнить вашу задачу». После этого мудрец оставил тело, а Шанкарачарья отправился на юг.

Как и его наставник, Мандана был великим учителем, и в его ашраме жили сотни учеников. В предании говорится, что по пути к обители Манданы Шанкарачарья встретил нескольких женщин, несших воду, и спросил у них, далеко ли до деревни Манданы.

Женщины переглянулись и сказали: «Вы идете в правильном направлении, но до деревни еще несколько миль. Подойдя к ней, вы сразу поймете: здесь живет Мандана. **Вы услышите говорящих попугаев, обсуждающих, реален наш мир или нет; это и есть ашрам Манданы».**

Шанкарачарья и его спутники с воодушевлением поспешили вперед. Вскоре они увидели мальчиков, читающих мантры. Воздух был напоен ароматом благовоний. В небо поднимались клубы дыма от ритуального огня. Алтари были украшены листьями манго и завешены листьями банана. Вся атмосфера была пропитана умиротворением и покоем, а янтры и мандалы, составленные из цветного риса и ячменной муки, казалось, излучали особую энергию. Коровы с Достоинством приветствовали гостей, в то время как телята весело резвились подле своих матерей. Говорящие попугаи кричали: «Добро пожаловать, добро пожаловать!»

Мандана Мишра с почтением принял гостей и спросил о Цели визита. Прежде всего, Шанкарачарья сообщил хозяину о самосожжении Кумарилы на берегу Ганги, а затем выразил Делание обсудить с ним некоторые духовные вопросы, в особенности цель священных писаний.

Мандана ответил: «Моя первая обязанность состоит в том, чтобы исполнить поминальный обряд в честь моего гуру. Вы — мои почтенные гости, и я с удовольствием буду обсуждать с вами все, что пожелаете, но вам придется подождать окончания обряда».

Шанкарачарья согласился ждать, и Мандана приступил к поминальному обряду. Тем временем новость о предстоящем диспуте стала известна всей округе, и люди начали стекаться в деревню, чтобы послушать мудрецов. Оставалось найти компетентного судью, что было нелегко, поскольку судья должен был обладать познаниями, равными знанию двух великих ученых. Единственным подходящим человеком оказалась Бхарати, жена Манданы. Она смиренно приняла эту роль. Далее следуют фрагменты дискуссии, которая продолжалась несколько дней.

Бхарати: Где найти наивысшее и самое авторитетное руководство, которое поможет **постичь непостижимое, увидеть невидимое** и гармонизировать жизнь согласно божественным законам? Мандана: В Ведах.

Шанкарачарья: В Ведах.

Бхарэти: В чем суть учения Вед?

Мандана: В совершении ритуалов.

Шанкарачарья: **В обретении знания.**

Бхарати: Как вы обосновываете, что совершение ритуалов является сущностью учения Вед? Каким образом ритуалы помогают каждому достичь высшей цели жизни?

Мандана: *Веды*, как это явствует из священных писаний, можно разделить на две основные части. В первой описывается непроявленная, абсолютная истина; материальный мир, место человека в творении; явления, связанные с рождением, смертью и перевоплощением душ. Во второй части формулируются правила жизни в этом мире: как взаимодействовать с другими людьми, правильно исполнять свой долг и в конце концов достигнуть высшей цели жизни.

Важно знать, кто создал этот мир, как мир развивался, что является высшей истиной и кто мы такие. Но еще важнее *знать*, как участвовать в тех процессах творения, которые приводятся в движение высшими силами природы. Важно понять, как следовать ритму природы и как установить гармонию между индивидуальным и коллективным сознанием, между микромиром и макромиром. Ритуалы, как сказано в *Ведах*, и являются тем средством, которое помогает взаимодействовать с природой. Ритуалы — это связующее звено между природой и нами. Ведические ритуалы повторяют процессы, совершающиеся в природе, а именно: процессы отдавания и получения, материализации и дематериализации, приобретения и утраты, созидания и разрушения. Принося жертву огню, мы являемся свидетелями процесса дематериализации. Предлагая подношения в конце ритуала, мы постигаем принцип приобретения и утраты. Согласно ведическому учению, в конце каждой церемонии физический объект должен быть предан огню, и этот ритуал обнажает тайну созидания и разрушения.

Шанкарачарья: Ритуалы подобны покрывалам, за которыми сокрыт истинный смысл. Они — ловушка для нашего интеллекта. Они заставляют сосредоточивать наше сознание на преходящих ценностях этого мира. Взгляды тех, кто верит в ценность ритуальных методов, ограничиваются лишь материальным миром. Их подсознание и интуиция ориентируются на внешний аспект ритуальной практики, и люди начинают полагать, что все достигается с помощью ритуалов.

Поскольку в ритуалах используются материальные объекты, люди верят в их особую силу. Но, как это обычно и бывает, они не получают ожидаемого результата, и людей постигает разочарование. Чтобы справиться с разочарованием, они пытаются обнаружить ошибку в проведении ритуала. Тогда знаток обрядов, то есть священнослужитель, использует ситуацию в своих интересах и просто сваливает всю вину на исполнителя, говоря примерно так: «Вы совершали обряд не с тем настроением ума, которое необходимо; вы неправильно следовали предписаниям; вы совершали ритуал формально, без любви, не так, как подобает священнослужителю, верно исполняющему свои обязанности».

В древних текстах священных писаний ясно сказано, что первоначально ритуалы служили средством выражения преданности Божественной Сущности. Тогда не требовалась помощь служителей веры. Теперь, однако, ритуалы выполняются священнослужителями. И чтобы убедить людей в том, что искусство ритуала — дело тонкое и чрезвычайно важное, а также оказать давление на людей, священнослужители до предела усложнили ритуалы, что привело к появлению догм и суеверий.

Подобная практика продолжается по сей день; изобретаются новые изощренные приемы, чтобы еще больше заинтриговать зрителей таинством церемоний. Ритуалы утратили свое первоначальное предназначение средства воспитания религиозных чувств и превратились в социальное явление, в некую форму развлечения, в способ достижения высокого положения. Другими словами, они деградировали. Но даже с самого начала они имели лишь прикладную ценность и почти никакой духовной.

Мандана: Но если ритуалы бессмысленны, то почему *Веды* защищают их?

Шанкарачарья: Тонкая сущность ритуала сокрыта в его символическом и созерцательном значении, и именно этот внутренний смысл должен быть привнесен в повседневную жизнь. Чтобы усвоить духовную ценность ритуалов, не* следует ограничиваться простым их исполнением. Необходимо проникнуться смыслом того послания, которое они передают, а суть этого послания в обретении непривязанности, самоотверженности и освобождения от объектов мира.

Мандана: Все ли ритуалы имеют символическое значение?

Шанкарачарья: Да. Ритуалы — это карты духовных практик. Искатели не смогут достичь цели, если будут просто рассматривать изображения на карте, многократно открывая и закрывая ее. Поначалу, для ознакомления с духовной картой, они могут выполнять ритуалы; но если они не знают, как практически использовать эти карты в жизни, они останутся лишь картографами.

Ритуальные практики являются тем средством, которое может облегчить жизнь. Ритуалы дают людям возможность общаться друг с другом. Но если люди привносят в ритуал свои личные симпатии и привычки, то они будут сражаться даже у алтаря. Поэтому помимо ритуала для достижения состояния Брахмана необходимо внутреннее преобразование, требующее теоретического и практического знания истины — наивысшей, недвойственной, абсолютной Реальности.

По ходу дебатов отношение Манданы к Шанкарачарье менялось. Он прекратил спорить с ним ради спора и начал задавать искренние вопросы, так как хотел углубить свое понимание.

На седьмой день Бхарати объявила Шанкарачарью победителем, и Мандана склонилась к ногам Шанкарачарьи. Обращаясь к победителю, Бхарати сказала: «Вы одержали победу лишь наполовину, потому что я, жена Манданы, еще не побеждена». Потом она сама начала дискуссию с Шанкарачарьей.

Бхарати: Что такое знание? Каковы его градации и степени? И что достигается благодаря знанию?

Шанкарачарья: Знание— это непосредственное переживание наивысшей истины, Брахмана, абсолютного Недвойственного сознания. С достижением этого знания не остается ничего неизвестного. Достигнув этого знания, люди отождествляются с состоянием, которое называется самореализацией: они знают свое истинное «я» и понимают, что это же «я» окружает их со всех сторон. И потому они становятся бесстрашными. Сомнения, внутренние конфликты и страх исчезают навсегда. Их защищает чистое сознание, и они спокойны даже перед лицом ужасных катастроф.

Бхарати: Похоже, что в этой концепции нет места мирскому знанию. Является ли мирское знание и абсолютное знание взаимоисключающими понятиями? Бессмысленно ли одно с точки зрения другого?

Шанкарачарья: В священных писаниях знание мирских объектов называют *апара видья* (низшее знание), а знание абсолютной истины называют *пара видья* (высшее знание). Не имея непосредственного опыта высшей истины, нельзя увидеть связь между мирским знанием и абсолютным знанием; с другой стороны, познавшие высшую истину не только видят эту связь, но и лучше понимают цель мирского существования.

Это можно подтвердить на следующем примере. Находясь на равнине, мы не видим всего пространства. Чем выше мы поднимаемся в горы, тем больше мы начинаем видеть. Достигший вершины может увидеть все — и равнину, и предгорья, и вершины гор.

Бхарати: Возможно ли, минуя мирское знание, сразу обрести высшее знание?

Шанкарачарья: Возможно, но крайне трудно. Чтобы подняться до высшего уровня осознания истины, искателям следует начинать восхождение с той точки, на которой они находятся. Если они ведут постоянную борьбу за существование, их сознание поглощено инстинктом самосохранения. Если их действия обусловлены желанием, страхом, гневом, жадностью и т. д., у них весьма небольшой шанс на продвижение дальше мирского знания; они не смогут подняться на вершину, не преодолев эти препятствия.

Для начала люди должны понять, что собой представляет внешний мир, какое место они занимают на шкале творения, какую роль они играют в семье, обществе и культуре. Это знание позволит им жить здоровой жизнью, правильно

использовать время и энергию. Чем больше люди будут знать об устройстве мироздания, тем успешнее они будут жить в этом мире.

Вместе с тем большинство помех для духовного развития создается либо непосредственно во внешнем мире, либо косвенно, нашим отношением к внешнему миру. Люди затрачивают большую часть своего времени и сил на внешний мир, и у них остается слишком мало времени для духовной практики. Большинство этой энергии тратится на то, чтобы приобрести желаемое или извлечь пользу. Те, кто постигли природу мирских объектов и мирской любви, больше ничего от них не ожидают, и поэтому ни внешний мир, ни возлюбленные не могут их разочаровать.

Человек, свободный от разочарований, не жалуется; его ум обретает покой, и тогда он погружается внутрь себя и исследует природу высшей истины. Именно поэтому в священных писаниях сказано, что с помощью мирского знания человек может избавиться от страха смерти, но только с помощью высшего знания он обретет бессмертие.

Бхарати: Каково различие между свободой от страха смерти и достижением бессмертия?

Шанкарачарья: Достижение свободы от страха смерти означает освобождение от страданий, обусловленных различного рода страхами. Тем, кто находится в неведении, смерть внушает великий страх, и это причиняет им глубочайшее страдание. Страх смерти возникает из мысли «я все потеряю». На протяжении всей жизни люди упорно трудятся и непрерывно отождествляют себя с успехами и неудачами в своих действиях. В конечном счете все их действия и связанные с ними успехи и неудачи сосредоточены в них самих. Чем больше сознание отождествляется с телом и инстинктами эго, тем более человек ужасается при мысли об утрате тела. В момент смерти он больше всего опасается именно этого. Поэтому даже тот, кто мучается от боли, все равно не хочет умирать.

Кто знаком с законами природы, которые определяют любые перемены, смерть, распад и разрушение, тот может преодолеть свои привязанности и ложное отождествление с телом и спокойно пройти сквозь смерть. И чем спокойнее этот переход, тем спокойнее вход в следующий мир. Чем слабее привязанность к мирским объектам, тем свободнее становится тело.

Каждый умирает — и те, кто цепляется за объекты, и те, кто добровольно оставляет их. Различие в том, что первые уходят насильно, вторые добровольно. Тот же принцип применяется к рождению: некоторые вынуждены рождаться, а другие входят в тело по собственной воле. Если первые просто теряются в цикле рождений и смертей, то вторые воплощаются там, где пожелают. Для первых рождение и смерть — неволя, а для вторых — часть божественной воли, божественная игра; индивидуум просто играет свою роль.

Свобода от страха смерти, однако, вовсе не означает, что освобожденные личности никогда не умрут физически; подразумевается, что они возвысили свое сознание до такого уровня, на котором можно свободно выйти из одного тела и войти в новое, по желанию.

С другой стороны, **достижение бессмертия — это осознание бессмертного «я»**. И это не только освобождает от страха потери и приобретения, но и приводит к состоянию вечного счастья. Испытав ощущение вечного счастья, человек больше не стремится удовлетворить свое вожеление. Высшее «я» не чувствует себя одиноким и опустошенным, ибо постоянно наслаждается своим совершенством, независимо от внешних обстоятельств. «Я» возвысилось над умом и чувствами и теперь **удовлетворено не внешним миром, а собственным счастьем**. Такое состояние вечно, так как не изменяется подобно приходящим и уходящим объектам мира.

Бхарати: Почему все-таки люди тянутся к мирским объектам и жаждут чувственных удовольствий?

Шанкарачарья: Объекты внешнего мира пробуждают *васаны* (тонкие отпечатки прошлого опыта в подсознании). Поскольку ум и чувства стремятся искать те же самые удовольствия снова и снова, ум проецирует васаны на объекты, которые и связывают его.

Объекты сами по себе не могут привлечь ум; ум сам наделяет материальные объекты привлекательностью, а затем притягивается к ним.

Бхарати: Как впервые возникли васаны? Что заставило ум подчиняться васанам на протяжении столь долгого времени?

Шанкарачарья: Все началось с *авидьи* (неведения), которая так запутала ум, что он был не в состоянии освободиться.

Бхарати: Но как ум попал под влияние авидьи? Шанкарачарья: Авидья существовала изначально, и поэтому процесс этот не имеет начала.

Бхарати: Это обескураживает! Но объясните, пожалуйста, какова связь между неведением и Брахманом, или вашей недвойственной, абсолютной истиной? Является ли неведение вполне независимой категорией реальности? Если это так, то следует признать, что есть две реальности: Брахман и неведение. Даже если неведение — не независимая категория реальности, получается, что она все равно отделена от Брахмана. Это превращает Брахман в ограниченную истину, ставя под сомнение его абсолютность. Если же неведение является несуществующей категорией, то оно не может оказывать влияние на ум. Поясните вашу позицию.

Шанкарачарья: **Неведения как такового не существует**. Поэтому эта категория не является зависимой или независимой от Брахмана. Это всего лишь иллюзия, **ошибочное**

представление, когда одно принимается за другое, вроде того, как если бы мы веревку приняли за змею. Это и есть неведение.

Бхарати: Мне кажется невероятным, чтобы неведение, которое не существует и является иллюзией, могло манипулировать Брахманом, чистой истиной, и чтобы Брахман мог стать жертвой иллюзии. Отвечая мне на это возражение, вы, конечно, можете сказать то же самое, что говорится во всех священных писаниях, а именно, что это является «самой большой тайной», которая лежит по ту сторону вопросов и ответов. Поэтому я опускаю этот вопрос. И все же я хотела бы знать, что ум и чувства ищут во внешнем мире, пожиная как приятные, так и неприятные плоды жизненного опыта?

Шанкарачарья: Ум и чувства ищут наслаждение, но ищут его в ложном направлении. Они принимают удовольствие за подлинное наслаждение. И как только они убеждаются в своей ошибке, их настигает разочарование — такова природа преходящего чувственного удовольствия. Однако, несмотря на отрицательный жизненный опыт, они вновь и вновь предпринимают свой поиск, надеясь, что следующий опыт наверняка будет более удачным. И каждый раз их ждет разочарование и расстройство.

Бхарати: Но почему ум и чувства продолжают искать наслаждений?

Шанкарачарья: Потому что наслаждение — неотъемлемое свойство Атмана, души, которая заблудилась в дебрях материального мира и утратила свою подлинную природу. Без наслаждения люди чувствуют себя опустошенными и неудовлетворенными.

Бхарати: Вы говорите, что наслаждение является свойством души, и потому ум и чувства ищут его. Но как вы можете с такой уверенностью говорить о том, чего сами до конца не испытали? У вас нет опыта наслаждения сексом, а секс является одним из самых мощных источников наслаждения. -

Шанкарачарья умолк, а затем произнес: «Дайте мне шесть месяцев. Я получу этот опыт, вернусь назад, и тогда мы продолжим нашу беседу». Бхарати согласилась, и, не придя ни к какому заключению, участники дискуссии отложили ее продолжение на полгода.

Шанкарачарья в сопровождении двух самых преданных ему учеников Падма Пады и Тотаки удалился в горы, где решил оставить свое тело и войти в другое, чтобы получить мирской опыт наслаждения, и затем возвратиться в свое прежнее тело. Падма Пада и Тотака были проинструктированы, как хранить тело мастера замороженным в снегу, пока он не возвратится. На языке йоги это называется *паракайя правеша*.

Покинув грубое физическое тело, Шанкарачарья в тонком теле отправился на поиски другого физического тела, которое могло бы обеспечить мирские наслаждения. И оно было найдено: им оказался только что умерший царь Бенгалии. Вся его свита была в

трауре и ожидала похорон. Но вдруг произошло чудо: как только дух Шанкарачарьи проник в труп, царь вернулся к жизни.

Шанкарачарье потребовалось определенное время, чтобы освоиться с новым телом и познакомиться со свитой. Приближенные монарха были весьма озадачены странным поведением царя, который никого не узнавал, — они решили, что виной всему была кома, парализовавшая память и изменившая личность царя. Постепенно Шанкарачарья, освоившись с монаршими обязанностями, приобрел опыт управления страной. Его частная жизнь заполнилась светскими удовольствиями, балами, музыкой, турнирами и общением с женщинами. Вначале Шанкарачарья еще помнил о своей подлинной личности и о цели вхождения в новое тело. Но постепенно его память слабела, и он превратился из «зрителя-свидетеля» в «актера-участника». Поскольку вождение нарастало и укореялось, от бывшего духовного понимания не осталось и следа. Шанкарачарья забыл, кем был раньше. Так, отождествившись с царем, он попал в ловушку, закрепостившую его как внутренне, так и внешне.

Прошли недели, а затем и месяцы. Тем временем Падма Пада и Тотака, оставшиеся в Гималаях охранять тело своего учителя, стали беспокоиться, почему мастер так долго не возвращается. Погрузившись в глубокую медитацию, Падма Пада увидел учителя в образе царя, ведущего светскую жизнь. Он попытался установить с ним телепатическую связь и, не получив ответа, отправился в Бенгалию, чтобы увидеть все воочию; Тотака же остался охранять тело Шанкарачарьи.

Но увидеть царя было не так просто. Падма Пада узнал, что царь увлекается поэзией и почитает поэтов, и решил выдать себя за маститого поэта. Так он получил разрешение на встречу с царем в окружении свиты. Однако царь не узнал своего ученика. Более того, царь не понимал намеков и завуалированных подсказок Падма Пады, пытавшегося напомнить Шанкарачарье его истинное происхождение.

Падма Паде еще раз удалось встретиться с царем и прочесть ему свое стихотворение. В нем говорилось: «Что случилось с тобой, о житель пещеры? Ты забыл, кто ты, откуда и зачем прибыл, каково твое предназначение. Ты отождествил себя со своим телом, ты отягощен скорбным опытом прожитых не тобой лет. Ты надеешься, что тело сделает тебя счастливым. Желания не покидают тебя, несмотря на то что ты потерял зубы, зрение, слух и волосы. По-прежнему мираж чувственных удовольствий управляет тобой. Твои чувства одно за другим прощаются с тобой, но желания остаются. О знаток чувств! О знаток ума! О знаток Брахмана! Свет моей души! Отбрось прочь эту иллюзорную мечту. Раскрой глаза. Вспомни, кто ты, и узнай меня».

Это стихотворение пробудило Шанкарачарью от сна. Он щедро отблагодарил поэта, а затем, сославшись на головную боль, ушел в царские палаты; там, войдя в медитацию, он оставил тело. Вернувшись в горы, Шанкарачарья вошел в свое первоначальное тело и вместе с учениками отправился на юг Индии для продолжения дискуссии с Бхарати.

Бхар ати: Когда вы вошли в тело царя, что вы почувствовали?

Шанкарачарья: Это было похоже на переселение в новый дом. Уму и сознанию необходимо было приспособиться к новому телу.

Бхар ати: Но как же вы постепенно утратили свою первоначальную индивидуальность?

Неужели ваш ум также приспособился к привычкам царского тела?

Шанкарачарья: Да. Из-за сильного отождествления с телом царя ум попал под влияние телесных *самскар* царя. Чем сильнее становилось отождествление, тем больше угасало мое прежнее самоосознание. Из этого я извлек следующий урок: если не уделять должного внимания поддержанию самоосознания, ум и тело начинают подчиняться инстинктам и действовать неосознанно, и это снова приводит к неведению.

Далее Шанкарачарья объяснил природу желания, привязанности и тонкого принципа *кама* (первичного желания), которое лежит в основе системы «тело—ум». Он также объяснил божественную природу *камы*, которая является неотъемлемой частью божественного желания (воли). Именно от этой божественной силы, известной как *иччха шакти*, спонтанно развиваются сила знания и сила действия. Когда индивидуальная душа начинает свое внешнее странствие, она все больше удаляется от божественной природы *камы*; *кама* же поворачивается лицом к мирским желаниям и привязанностям. С другой стороны, эта же самая *кама*, если ее направить должным образом, может сорвать завесу с тайны творения, сохранения и разрушения. Таким образом, *кама* может открыть путь к просветлению, и она же может погрузить душу в пучину мирских перерождений.

Размышления об исключительности божественной силы и абсолютной истины, а также об их эволюции в силу воли, в силу знания и в силу действия перекликаются с учением шактизма, а именно — с возвышенной философией и методами *Шри Видья*. В традиционных текстах эти вопросы обычно не обсуждаются, и Шанкарачарья также ничего не говорит об этом в своих комментариях к *Упанишад*ам, *Брахма-сутре* и *Бхагавадгите*. Однако *Шри Видья* представляет собой кульминацию его философии. Она глубже всего раскрыта в тексте под названием *Саундарьялахари* (Волна Красоты и Блаженства). Бхарати задавала еще много вопросов, и ответы Шанкарачарьи вполне удовлетворили ее. Наконец и она также признала его своим духовным учителем. Таким

образом, муж и жена получили духовное посвящение. После посвящения Бхарати сохранила свое имя, но Мандана Мишра получил имя Сурешварачарья.

Вскоре Шанкарачарье сообщили, что его мать тяжело больна и находится при смерти. Он знал, что она очень хочет увидеть его перед смертью, и направился домой.

Шанкарачарья старался обходить деревни, чтобы избежать встреч с людьми, так как хотел застать мать еще живой. Но люди сами останавливали и приветствовали его. Однажды, приблизившись к одной из деревень, он увидел ожидавшую его пожилую пару с единственным сыном. Молодой человек все время молчал, и все считали его умственно неполноценным. Бедные родители, беспокоясь о будущем сына, решили, что Шанкарачарья может излечить его. При встрече с ним они бросились к его ногам, умоляя о помощи. Шанкарачарья строго посмотрел на него: «Ты причиняешь боль своим родителям. Почему ты ни с кем не разговариваешь?»

Ко всеобщему удивлению, молодой человек вдруг заговорил: «Этот мир не стоит того, чтобы нарушать молчание, и поэтому я предпочитаю не говорить».

И тогда Шанкарачарья сказал родителям: «Не беспокойтесь. Он мудрый мальчик. Наступит время, когда он сможет раскрыть свои способности в полной мере. Пусть остается со мной. Вы дали миру уникальную душу. Не прячьте ее у себя. Мир ждет ее». Родители с благодарностью уступили, и молодой человек, приняв посвящение, получил духовное имя Хастамалака, что означает «Тот, кто видит истину как на ладони».

Когда Шанкарачарья наконец пришел к матери, минуты ее жизни были уже сочтены. При виде сына ее лицо просветлело, и она испустила дух. Смерть матери вынудила Шанкарачарью еще раз бросить вызов обществу, погрязшему в предрассудках.

Согласно обычаям того времени, если кто-то принял обет отречения, он не должен был встречаться с родными. Однако Шанкарачарья не только встретился со своей матерью, но даже собирался совершить обряд кремации. Это возмутило ортодоксальных браминов, которые не хотели, чтобы монах занимался не своим делом. Некоторые из них заявили, что поскольку женщина умерла в присутствии сына, давшего обет отречения от мира, обряд ее кремации предвещает беду. Многие отказались участвовать в обряде.

Но Шанкарачарья был невозмутим. Он разжег погребальный костер и кремировал тело матери перед домом. После этого он воздел руки к небу и произнес: «Пусть это будет моим проклятием или благословением. Отныне люди, которые отвергли мою мать и меня, будут кремировать своих мертвецов перед своими домами. Эта практика станет постоянной на протяжении нескольких поколений». Услышавшие это предсказание внезапно поняли, что все социальные и культурные нормы в конечном счете искусственны, и, если

им следовать без учета места и обстоятельств, они удушают общество. Они попросили Шанкарачарью объяснить, почему он нарушил обет отречения.

Шанкарачарья ответил: «От семьи и родных отречаются не просто ради отречения. Истинные санньяси отречаются от небольшого и ограниченного круга своей семьи ради безграничного мира, семьи всего человечества, и в конечном счете ради высшей и всеобъемлющей духовной истины. Достичь этой великой цели можно, **отрекаясь не от семьи, а от привязанности к ней,** во имя обретения более сильной привязанности ко всем живым существам. **На пути отречения вы не должны оставаться неблагодарными по отношению к тем, кто помогал вам.** Женщина, тело которой я кремировал, была моей матерью. Что плохого в том, что я выразил ей мою любовь и благодарность? Я не могу лицемерить, заявляя, что ни с кем не имею никаких связей. Любовь — величайший закон. Никакой другой закон не может превзойти ее».

После этого люди признали в Шанкарачарье своего духовного наставника и стали совершать кремацию умерших около своих домов.

К этому времени Шанкарачарья уже основал четыре монастыря в четырех частях Индии и назначил там настоятелями четырех учеников. Один находится на юге Индии (монастырь в Канчи или в Шрингери), второй — на западном побережье в Двараке, третий — на восточном побережье в Пури и четвертый, известный как Джоши Матха, — в Гималаях. Руководитель каждого из этих монастырей носит имя «Шанкарачарья».

Согласно преданию, сам Шанкарачарья проводил большую часть своего времени в пятом монастыре, в городе Карвирпитхам в Центральной Индии. В этом центре он назначил Бхарати пятым представителем. С тех пор этот монастырь носит имя **Бхарати**, которое буквально означает **«влюбленность в знание»**. Согласно одним источникам, этот центр получил свое название в честь истинного знания Брахмана; согласно другим, эту духовную традицию называют Бхарати в честь просветленной жены Манданы, первого преемника Шанкарачарьи.

В традиции Бхарати «знание» означает **мокшакам джнянам**, **«знание, которое освобождает»** — единственно подлинное знание. Если в других четырех монастырях преемником учителя обычно считается его старший ученик, в традиции Бхарати главным критерием знания является непосредственный духовный опыт человека. Были времена, когда это место в течение многих десятилетий оставалось свободным, так как никто не соответствовал данному критерию. Претенденты на пост *ачарьи* в Карвирпитхам должны продемонстрировать компетентность в дискуссиях с другими мудрецами, святыми и йогами. Они должны хорошо знать все философские системы, опираться на опыт и быть достаточно теоретически подготовленными; они должны быть квалифицированными

наставниками и лично направлять учеников по наиболее подходящему для них пути. Они должны уважать различные традиции и легко устранять противоречия между ними. Они не привязаны ни к какой определенной касте, расе, обществу или нации; они бесстрашны и миролюбивы. В конечном счете только тот, кто достиг совершенной свободы, может занять этот пост (условия сохранения места настоятеля в Карвирпитхам описаны в тексте *Матхамная*). В отличие от других традиций, восходящих к Шанкарачарье, последователи традиции Бхарати много путешествуют. Большинство из них предпочитает оставаться инкогнито и никогда не вовлекаться в дела религии.

В начале двадцатого столетия настоятелем монастыря в Карвирпитхам был великий ученый, доктор Курткоти. Основатель Гималайского международного института Свами Рама Гималайский стал его преемником в 1949 году, но после нескольких лет отказался от этого поста ради жизни в горах рядом со своим духовным учителем.

Шанкарачарья передал послания мудрецов *Вед* и *Упанишад* грядущим поколениям. Высоко ставя знание, он также поддерживал гармоничный баланс между *кармой* (действием) и *бхакти* (любовью и преданностью). С одной стороны, он учил, как выйти за пределы царства майи и достичь чистого недвойственного знания абсолютного Брахмана. С другой — показывал, как приспособиться к идее Бога как личности, используя ее в качестве трамплина для дальнейшего продвижения к идее абсолютного Брахмана, не имеющего ни форм, ни имен.

С течением времени, однако, послания Шанкарачарьи Попали в руки академических ученых и философов, не связанных с его духовной традицией. Возникли различные интерпретации его учения, и со временем акцент стали делать исключительно на знание. Это способствовало развитию холодной рассудочности в среде «последователей» гималайской традиции. Появились философы и ученые, которые, опираясь на учение Шанкарачарьи, развивали свои собственные философские идеи. Они разработали свои теории, соотнеся их с теми частями *Вед* и *Упанишад*, которые представляли их идеи в выгодном свете. По существу, они подрывали подлинные основы учения Шанкарачарьи. Последователи Шанкарачарьи разработали весьма изощренную систему логики, получившую название *адвайта-веданта*. Так завещанная Шанкарачарьей система философии постепенно пропиталась схоластикой. Те же, кто хорошо понимал и ценил учение Шанкарачарьи, время от времени напоминали людям о практической стороне его посланий, об утерянном совершенном равновесии между философией и практикой.

Глава 7

Видьяранья Яти

Великий мудрец Видьяранья Яти родился на юге Индии в начале четырнадцатого столетия в семье ученого и преуспевающего брамина. Получив самое лучшее образование, он стал специалистом в области грамматики, медицины, астрономии, математики, поэзии, политики и даже архитектуры. С раннего детства он настойчиво овладевал духовными знаниями, занимался духовной практикой и, в продолжение семейной традиции, стал *шротрия брахманом* (знатоком веданты). В таких семьях учения *Веда* и *Упанишад*, а также некоторые аскетические практики передаются из поколения в поколение. Интенсивно практикуя медитацию на гаятрм-мантру, Видьяранья уже в одиннадцать лет получил *яджнопавиту* (священный шнур брахмана).

Видьяранья вместе с группой ученых собрали, восстановили, прокомментировали и перевели множество священных ведических текстов. Кроме того, он учил двух братьев-царей Харихара и Букка Раи, совместно правивших страной. О мудрости Видьяранья можно судить не только по написанным книгам, но также и по учению, переданному этим братьям.

В то время северо-запад Индии находился во власти мусульманских правителей, намеревавшихся подчинить себе также и юг. Видьяранья организовал сопротивление и вдохновил царей Харихара и Букка на защиту родины и справедливости. Под его руководством два брата стали править империей Биджая Нагарам. В мировой истории не было случая, чтобы два царя дружно управляли одной страной. Это стало возможным только благодаря тому, что их воспитал Видьяранья Яти. Факт культурного превосходства юга Индии над севером можно также отнести к заслугам этого выдающегося ученого.

На протяжении десятилетий Видьяранья регулярно занимался духовными практиками. Он понимал, что между интеллектуальным знанием и духовным опытом пролегает пропасть. В возрасте пятидесяти четырех лет он оставил принесшую ему славу карьеру преподавателя и писателя и получил посвящение в ордене Шанкарачарьи от святого Шанкарананды. С тех пор его стали звать Свами Видьяранья Яти.

После посвящения Видьяранья сосредоточил все свои силы на *шраване* (изучении), *манане* (медитации) и *нидидахья-сане* (практическом применении учения веданты). Вместе с тем он продолжал *интенсивную практику медитации на гаятры-мантру*. Он всегда считал, что ему недостает духовного опыта. Его последователи и поклонники думали, что он скромничает, но Видьяранья хорошо знал степень своего собственного

несовершенства. Он непрерывно молился, но ему казалось, что Бог отвернулся от него. И Видьяранья Яти стал искать причину проблемы, которая могла быть либо в нем самом, либо в духовной практике. Крайне удрученный, он покинул монастырь.

К тому времени Видьяранья был уже старик. Тело и ум обременяли его. Он не знал, куда идти и что делать, внешний мир его больше не интересовал.

Проходя мимо пустынного места, где кремировали умерших, он увидел человека, который, несмотря на ужасающую внешность, выглядел полностью удовлетворенным.

— Я прошу вас о чести быть моим гостем, — сказал незнакомец.

— Почему бы и нет? — ответил Видьяранья. — Мне все равно нечего делать.

— Вы, кажется, чем-то озабочены? — спросил незнакомец.

— Это неважно, — ответил Видьяранья. — Но кто ты и что делаешь на месте кремации? Отчего ты так весел и счастлив?

Вдруг Видьяранья увидел великолепный шатер (неслыханное явление для места кремации) и людей, расстилающих ковры на площадке под ним. Он не мог поверить своим глазам.

— Кто ты? — повторил он свой вопрос. — Фокусник? Как тебе удалось материализовать все это?

— Я знаю тайну духовного пути, который называется *агхора марга*, — ответил незнакомец. — Место для кремации — моя обитель. Разрушение — моя работа. Внешний отвратительный облик лишь подчеркивает мою внутреннюю красоту. Я беру то, что отвергнуто всеми. Все, что ты видишь здесь, — лишь *Лила*, божественная игра великого Бога Бхайравы, одновременно создающего, поддерживающего и уничтожающего формы проявленного мира. Я есть ТО*. И ты есть ТО.

Вне себя от изумления Видьяранья молитвенно сложил ладони и промолвил:

— О прости меня, если я по своему невежеству был непочтителен с тобой. Но у меня к тебе есть единственный вопрос. Я потратил семьдесят лет жизни, чтобы обрести практический духовный опыт и подтвердить свои духовные знания, но так и не добился ощутимых результатов. Почему?

— Ты не устранил полностью свои *самскар*, — ответил мудрец. — Именно поэтому твоя духовная практика не принесла плодов.

Здесь ссылка на известное изречение «Сохам» — «Я есть То», т. е. «Я есть Брахман».

— Но почему за столь продолжительное время я не смог преодолеть силу прежних карм?

— продолжал Видьяранья. — Ведь в священных писаниях ясно сказано: чтобы избавиться

от прошлой кармы, достаточно прочитать *маха-пурашчарат-гаятри-мантру* всего лишь один-единственный раз. Я же прочел эту мантру великое множество раз.

Мудрец ответил:

— Поскольку ты родился в семье брамина, ты вычитал эту мантру из книг и повторял ее лишь для того, чтобы следовать обычаю. Ты рано стал учителем, не имея возможности стать учеником. Поэтому процесс самореализации проходит для тебя труднее и медленнее. Оглянись на свое прошлое.

Видьяранья посмотрел туда, куда указывал мудрец, и увидел шесть потухших огней, в то время как седьмой все еще продолжал гореть.

— Это семь периодов твоей жизни, — продолжал мудрец. — Шесть огней потухли. Но *гаятри шакти* (сила гаятри-мантры) пока не испепелила твою прошлую карму. Поэтому еще горит седьмой огонь. Имей терпение.

— Сколько же мне еще терпеть? — спросил Видьяранья. — Пожалей меня! Я скоро умру, помоги мне достичь цели прежде, чем я оставлю тело.

— Божественная Воля выше твоего желания, — ответил мудрец. — Совершай то, что в твоих силах, и не более того. Продолжай практиковать, и в свое время ты достигнешь результата.

Видьяранья понял, что нашел своего *самгуру* (духовного учителя), и попросил у него не просто посвящения, а *шактипат*. Мудрец сказал, что для такого посвящения еще не пришло время, но Видьяранья настаивал.

В конце концов мудрец согласился и произнес гаятри-мантру. Как только Видьяранья повторил ее, пред ним во всем блеске появилась Божественная Мать Богиня Гаятри. Видьяранья замер от восхищения, но вскоре его радость сменилась гневом, и он воскликнул:

— Какая же ты мать, если столько лет не обращала внимания на свое дитя и вспомнила о сыне лишь тогда, когда он превратился в дряхлого старика? Ты жестокая, у тебя каменное сердце! Лучше обратись в камень и оставайся там, где сжигают умерших.

После этих слов Видьяранья Божественная Мать превратилась в каменную статую, и Видьяранья понял, что совершил ужасную ошибку. Вне себя от горя он упал к ногам учителя, умоляя простить его.

— Я говорил тебе, что надо иметь терпение, — сказал мудрец. — Но это должно было случиться. Начнем сначала. Предложи теперь ей свое почтение и в течение оставшейся жизни постарайся постичь тайну, превосходящую как двойственность, так и недвойственность.

Говорят, что Видьяранья прожил более ста лет и что его учение служило источником вдохновения для многих людей. Ниже мы приводим вопросы и ответы из различных трудов Видьяраньи, дающих представление о его учении.

Ученик: Можно ли постичь истину—Брахмана, Атмана, или чистое «я» — при помощи логики и размышлений или же истина познается только интуицией? А может быть, она постигается и тем, и другим?

Видьяранья: Подлинный опыт чистого «я» приходит посредством «самообнаружения». Истина обнажает себя перед познающим, которого называют *риши* (провидцем). Это не означает, что *риши* обнаружил истину, скорее истина обнаружила *риши* и превратила его в провидца. В этом случае не ум или разум добились просветления, но сама истина взошла как солнце и подарила просветление.

В то же время изучение священных писаний совершенствует разум и подталкивает нас к более высокому уровню понимания. Логика и размышления являются прекрасными инструментами, помогающими освоить теоретическое знание. Таким образом, важно обучить разум разбираться в духовных знаниях, запечатленных в откровениях мудрецов и полученных в результате непосредственного опыта.

Эти откровения называются священными писаниями, и если ты следуешь им, можешь уверенно идти по духовному пути: в конце концов ты обретишь свой собственный опыт. При помощи логики можно на время преодолеть сомнение, но без правильного руководства могут возникнуть другие, более серьезные заблуждения, перед которыми логика бессильна. Поэтому пусть священные писания станут твоим камертоном, и всякий раз, когда ты обнаружишь конфликт между собой и священным писанием, полагайся на священные писания. Но даже тогда тебе понадобится разум, который поможет приблизиться к цели. Иными словами, разум является тонким инструментом, с которым надо научиться правильно обращаться.

Ученик: Что имеют в виду, когда говорят, что истина только одна — Брахман, Атман, или истинное «я», а внешний мир — иллюзия?

Видьяранья: Внешний мир иллюзорен в том смысле, что в нем нет ничего постоянного. Объекты этого мира преходящи и обречены на разрушение или смерть. Но, даже зная это, мы не хотим верить в неумолимые законы, согласно которым все, чем мы дорожим сегодня, завтра умрет и исчезнет навеки. У всех объектов внешнего мира одна и та же судьба, хотим мы этого или нет. Отрицание этого знания приводит к неудовлетворенности и разочарованию.

Когда мы молоды, мы не думаем о старости, хотя и замечаем, что люди вокруг нас стареют. Когда к нам самим приближается старость, мы начинаем переживать и боимся

думать об этом. Мы пытаемся избежать старения при помощи лекарств, косметики или вовлекаемся в лихорадочную деятельность, чтобы забыться. Но ничто не помогает. Все, за что мы пытаемся ухватиться, уходит сквозь пальцы, как вода.

В отношениях с другими людьми ситуация складывается еще хуже. Любящие нас сегодня, завтра о нас забудут. Наши дети, которые так нас любили, впоследствии женятся или выйдут замуж и посвятят себя собственным детям. В конце концов мы останемся один на один с нашим ложным маленьким «я». Именно на это указывают священные писания, когда утверждают, что мир есть иллюзия. Но нам не следует печалиться по этому поводу, нужно принять это как факт и учиться преодолевать свои разочарования.

Постигая иллюзорную природу мирских объектов, размышляй об истине, которая бессмертна и не подвластна разрушению. Эта истина остается неизменным свидетелем изменяющихся мирских объектов, включая и твое собственное тело и ум. Как только ты постигнешь эту вечную истину, успех и неудачи, потери и приобретения больше не будут тревожить тебя. Ты станешь видеть в потоке жизни не только смерть и разрушение, но и вечное обновление, и это знание будет в корне отличаться от всего, что ты знал прежде. Ты по-новому будешь оценивать процесс изменения и поймешь, что без постоянного обновления мир давно бы застоялся, как болотная жижа.

Ученик: Постигнув эту истину путем непосредственного переживания, сможем ли мы освободиться от рабства рождения и смерти и стать бессмертными, как об этом говорят священные писания?

Видьяранья: Конечно. Познавший вечное становится бессмертным. Но это, разумеется, не означает, что ты физически никогда не умрешь; это означает лишь то, что ты превзойдешь привязанность к мирским объектам, включая и собственное тело; это означает, что ты сможешь испытывать радость чистого бытия. Тело состоит из различных элементов и потому должно разложиться на составные части.

Пока мы живы, мы действуем, подчиняясь нашим желаниям. Большинство наших деяний направлено на вполне определенные цели. Если наши действия приводят к успеху, то мы привязываемся к их плодам. Эта привязанность ведет к опасению утраты того, ради чего мы так тяжело трудились. Желание никогда не оставляет нас. Оно вынуждает нас совершать те или иные поступки, последние вызывают страдание, а страдание вынуждает нас действовать более активно и т. д. Так, в течение жизни формируется психологическая зависимость от желаний, что ведет к циклам рождений и смертей.

Чтобы освободиться от этих циклов, следует развивать непривязанность к мирским объектам. Это можно сделать, лишь познав наивысшую истину. Тогда можно устоять

перед соблазнами и искушениями мира. После познания высшей истины (*пара видья*), низшая истина (*опара видья*) утрачивает свою силу. Свет высокой истины затмевает огонь низкой. Просвещенный человек знает, что внешний мир подобен миражу в пустыне. Кто бежит за этим призраком, надеясь утолить жажду, тот напрасно теряет время. Следует отстраниться от этого мира и искать оазис в Брахмане, верховной истине.

Ученик: Я слышал, что, познав Брахман, мы испытываем единство с Ним. Так ли это?

Видьяранья: Если ты веришь в Него, Он является для тебя единственной реальностью. Твои представления об удовольствиях и страданиях, потерях и приобретениях, рабстве и свободе ограничены твоим частным знанием. В этом крошечном, иллюзорном мире ты формируешь свой образ: то ты беднее кого-то, то ты богаче и т. п. Вследствие ограниченного видения истины ты остаешься жертвой бесчисленных комплексов, созданных твоим же воображением.

Считая себя, например, торговцем, ты радуешься тому, что разбогател, и потому твой рай там, где богатство. Другими словами, представления о рае и аде, рабстве и свободе всегда соответствуют тому образу, который ты формируешь на основе законов своего субъективного, ограниченного мира. В этом маленьком мирке человек всегда что-то любит и что-то ненавидит. Он боится утратить самое дорогое. У одного возникает комплекс превосходства, у другого — комплекс неполноценности, кто-то переоценивает себя, а кто-то недооценивает, но в конечном счете каждый дорожит тем, что имеет.

С изменением обстоятельств, однако, изменяется и наше самоотождествление; несмотря на все наши усилия, оно разваливается. Мы не в силах остановить процесс изменений. Постоянные опасения потерять все, что нам дорого, перед лицом смерти превращают нашу жизнь в пытку. Это и есть низшая реальность, создаваемая теми, кто познал только низшую истину.

Каждый является тем, кем он себя считает. Это простой закон. *«Брамавит Брахмаива бхавати»*— **Познавший Брахмана становится Брахманом.** Если ты считаешь, что неотделим от универсального сознания, ты сливаешься с ним. Твое самоотождествление претерпевает изменение. Ты больше не чувствуешь себя лучше или хуже других. Ты становишься свободным от всех комплексов, ибо в тебе гармонично сосуществуют все противоположности. Ты понимаешь, что являешься не «частью коллективного сознания», а *самим коллективным сознанием.*

Изменения, происходящие в сознании, не затрагивают вечность. Например, в лесу существуют растения, кусты, животные, насекомые, камни и т. д. Изучая отдельные части леса, мы не замечаем самого леса, хотя и не отрицаем его существования. С точки зрения отдельного дерева в лесу, того или иного растения или насекомого смерть может

показаться печальным событием, но с точки зрения леса она — часть его роста. Даже если бы весь лес был охвачен пожаром, он продолжал бы существовать, поскольку потенциал для его возрождения не погибает. Лес не умирает, если его отдельные части разрушены.

Отождествив себя с универсальным сознанием, ты испытаешь радость единства со всем сущим. Наблюдая за изменениями, происходящими как во внешнем мире, так и непосредственно с тобой, ты избавишься от страха смерти. Ты полюбишь всех без исключения, поскольку увидишь единство во вселенной, а в других существах — себя самого. В таком состоянии ты начнешь спонтанно излучать любовь, потому что она станет *твоей* природой.

Ученик: Если Атман, или чистое сознание, есть вечная реальность, которая не рождается и не умирает, не освобождается и не поработается, зачем совершать *садхану*? Кто должен совершать *садхану* и кто пожинает ее плоды?

Видьяранья: Атман действительно чист, не рождается и не умирает, не стремится к свободе и не попадает в рабство. Никакой закон не может ограничить Его. Это ум убедил тебя, что он поработан и стремится к освобождению. Духовные практики (*садханы*) нацелены на то, чтобы освободить ум, а не Атман. Ум со всеми своими слугами — чувствами и телом — следует *садхане*, и, если этот процесс продвигается удачно, он получает вознаграждение. Атман, или чистое сознание, остается вечно неизменным и является безмолвным свидетелем игр ума.

Когда-то ум создал понятие зависимости и убедил себя в том, что он зависим; с тех пор он не может успокоиться, пока не освободится. Но убежденность ума настолько сильна, что он должен пройти сквозь трудный лабиринт самоограничений. Это и называется *садханой*.

Ученик: Зачем нам заниматься духовной практикой? Не лучше ли просто изучать писания, размышлять и убеждать себя в том, что мы есть ТО, и постепенно отождествиться с ТЕМ?

Видьяранья: Действительно, сознание Атмана достигается во многом благодаря умозрительному знанию. Учеба и размышление об описанной в *Ведах* истине помогут тебе превзойти отождествление с ложным «я», и тогда ты почувствуешь себя чистой волной сознания Атмана. Но пока ты не освободился от наваждений ума, пока ты не пробудился, не проникся безграничной мощью Брахмана и не раскрыл внутри себя источник величия, мудрости и счастья, следует практиковать *садхану*.

Допустим, ты—миллиардер, который совершенно забыл, что у него в банке лежит капитал. Как только ты вспомнишь о нем, ты больше не нищий! Но тебе еще нужно разыскать свою банковскую книжку, снять деньги и потратить их должным образом. Все это и совершается благодаря *садхане*. Ты не в состоянии обрести свое богатство, если не

знаешь, что оно существует, где и как его получить. Поэтому тебе необходимо твердое знание — это твоя банковская книжка.

Священные писания, в которых мудрецы подтверждают существование Атмана и его безграничную мощь (*атма шакти*), и являются такой расчетной книжкой. Твою уверенность, основанную на логике, можно сравнить с тем, что ты увидел свое имя в расчетной книжке и наконец успокоился. Поиск местонахождения банка, ознакомление с маршрутами к нему можно сравнить с обучением при помощи правильной садханы. Выбор наилучшего маршрута можно сравнить с руководством наставника. Наконец, достижение самого богатства и получение того, что всегда было твоим, но о чем ты забыл, можно сравнить с самореализацией.

За свою долгую жизнь Видьяранья написал несколько бессмертных работ, включая комментарии к *Ведам*, ведан-тические тексты *Панъчадаша*, *Дживан-Мукти-Вивека* и *Шривидьянава* — энциклопедическое тантрическое руководство к *Шри Видье*. В этих текстах он говорит о глубокой мудрости священных писаний и о том, как с ее помощью разрешить неотложные духовные и философские вопросы повседневной жизни.

Глава 8

Мадхусудана Сарасвати

Мадхусудана Сарасвати родился в начале шестнадцатого столетия и прославился как блестящий философ. Это был период расцвета философских школ Индии. Ученые и мудрецы писали многочисленные комментарии к священным писаниям и объемные философские трактаты. Среди знаменитых мыслителей того времени мы встречаем имена Рамануджи, Валлабхи, Мадхвы, Нимбарки, а также их последователей, оставивших после себя огромное философское наследие как дуалистической, так и недуалистической направленности.

Примкнувшие к традиции Шанкарачарьи монахи отстаивали исключительно недуалистическую точку зрения адвайты, превратив ее в схоластическую игру ума. Это привело к тому, что практические аспекты великого учения были утрачены, осталась одна лишь интеллектуальная гимнастика.

Одним из таких ученых-схоластов был Мадхусудана. Он принадлежал к аналитической школе, использующей логику в качестве мощного инструмента для опровержения других философских учений. Его система *адвайта сиддхи* опровергает другие системы как алогичные и обосновывает абсолютное превосходство доктрины недвойственности.

Интеллект — основание, логика — сила, а осознание недвойственной истины — цель.

Однако в глубине души Мадхусудана оставался духовным искателем, а не философом. Хотя он формально и принадлежал к школе Шанкарачарьи, внутренне он был независимым. Читая лекции, обучая студентов, размышляя над истиной, он ощущал внутреннюю пустоту. Мадхусудана часто вспоминал о детстве как о времени, наполненном чистотой и духовностью. Это были дни, когда его родители поклонялись Господу Кришне. Со временем он понял, что образованность и эрудиция не всегда ведут к счастью и духовному совершенству.

Мадхусудана все более отстранялся от рационализма. Он опять ощутил любовь к Богу Кришне, хотя и продолжал публично преподавать философию недвойственности. По сути, он вел двойную жизнь: в присутствии студентов был философом-адвайтистом, в частной жизни — влюбленным в Бога. Читая лекции об абсолютно недвойственном Брахмане, Мадхусудана в то же время тайно поклонялся Богу Кришне и молил его о непосредственном опыте. Со временем это желание превратилось в страсть к общению с божественным. Он стал меньше уделять внимания своим лекциям и философии, чтобы

высвободить время для медитации и созерцания прекрасной формы *ишта деваты* (личного божества).

Для интенсивного занятия садханой Мадхусудана переселился во Вриндаван, место рождения Бога Кришны. Последователи Кришны вели себя здесь так, словно опьянели от божественной любви: они осыпали себя землей, по которой ступали лотосные стопы Бога; как безумные обнимали растения и кусты, словно они были воплощениями Бога. Мадхусудана пытался войти в такое же состояние экстаза, но у него ничего не получалось. Часто он опускался у ног бхакт (преданных Господа), прося прощения и милости, искал у них благословения, умолял, чтобы они помогли ему увидеть Бога. Одни говорили: «Покрой свое тело пылью священной земли, настрой ум и сердце на песни птиц, без усталости поющих хвалу Богу. Контакт со священной землей позволит тебе почувствовать контакт с Богом. Слушая пение птиц, ты услышишь Его имена». Мадхусудана следовал советам, но ничего не помогало. Другие говорили: «Иди к священной реке Ямуне, окунись в ее синие воды, которые напомнят тебе о синем цвете лица Бога. Спроси у реки, видела ли она Бога, играющего с друзьями на берегу. Спроси у дерева кадамба, видело ли оно Бога, сидящего на его ветвях. Раскрой свои глаза, о Мадхусудана. Эта земля пропитана Богом. Очищай себя на святой земле Вриндавана. Ты будешь видеть, слышать, обонять и прикасаться к Нему». Третьи говорили: «Открой свое сердце и позволь Богу войти в него. Разбей врата рассудочного знания и увидишь: Он ждет тебя больше, чем ты Его».

Но и эти советы не помогли Мадхусудане. Однажды во сне некий голос велел ему идти в святой город Варанаси и там получить посвящение от мастера, направляющего на путь божественной любви. Так, прикоснувшись к Воле Бога во сне, он отправился в Варанаси.

В священном городе к нему приблизился таинственный святой и предложил свое покровительство. «Я Бхайрава, — произнес он, — разрушитель мира, основанного на иллюзии». Возникший между ними удивительный диалог отражен в следующей беседе.

Мадхусудана: Почему, несмотря на настойчивые поиски Бога, я так и не смог увидеть его *даршан* (образ) и ощутить Его реальное присутствие?

Бхайрава: Твоя философия стоит на пути между тобой и Богом. Она противоречит практике. Твоя философия построена на идее абсолютно недвойственного Брахмана, который не имеет имени и формы. Ты убежден, что абсолютная истина лишена качеств и определений, что она отличается от проявленного мира и от любого персонифицированного Бога (о котором ты, возможно, размышлял). Эта философия подрывает твою садхану, направленную

на непосредственное видение не абстрактного, а вполне конкретного Бога.

Бог Кришна, который иногда заполняет твоё воображение, имеет форму, имя и вполне определённые качества. Можно сказать, что Он материализуется и становится видимым. Согласно твоей философии, обладающий качествами Бог не тождествен Брахману. Ты не согласен примириться с этим противоречием и превратил свою духовную жизнь в поле битвы, на котором сражаешься по обе стороны. Сначала ты пытаешься заменить Кришну абсолютной безличной реальностью своего Брахмана, а затем хочешь, чтобы Бог Кришна играл для тебя на флейте. Разве такое возможно? Ты сам ввел себя в заблуждение.

Мадхусудана: Как мне преодолеть этот внутренний конфликт, учитель?

Бхайрава: Тебе, Мадхусудана, **не хватает наивности и простодушия**, и поэтому тебе будет не просто это сделать. У тебя мощный разум, который, однако, сохранил стремление к высшим духовным ценностям. Медитация, размышление, молитва и другие йогические методы не могут победить ум.

Мадхусудана: Стало быть, мой случай безнадежен?

Бхайрава: Нисколько. Ты уже получил благословение Бога, ведь именно поэтому ты пришел сюда. Возвращайся во Вриндаван и продолжай садхану. В священных писаниях эта земля называется Голока Дхама, потому что связывает наш мир с царством Бога. В своем вечном мире Кришна играет со своими *шакти**, и счастливые души наслаждаются вместе с Ними.

Как рассвет рассеивает мрак ночи, так и созерцание Бога рассеивает интеллектуальный туман и эмоциональную неустойчивость. Освободившись от внутреннего конфликта, ты сразу же увидишь восходящее солнце — Господа во всем блеске и славе.

Возлюбленными духовными энергиями. — Прим. Ред.

Получив благословение своего наставника, Мадхусудана вернулся на землю Вриндавана и занялся интенсивной сад-ханой. С каждым часом его сердце наполнялось все более горячей любовью к Богу. Рациональный ум постепенно уступал преданному сердцу. Майя, которую он всегда считал поработавшей, теперь предстала перед ним как божественная супруга Брахмана. Брахман, который раньше казался таким бездеятельным и абстрактным, теперь излучал волны счастья и красоты.

Опыт Мадхусуданы невозможно передать словами. Он не мог объяснить то, что с ним произошло. Наступил момент озарения, и Мадхусудана вошел в состояние транса. В этом состоянии он испытал единение с Богом. Он сам стал Богом.

И все же он стремился к другому. **Он хотел увидеть Бога, но это было возможно лишь при условии, что Бог отделен от него.** Он хотел испытать такую же божественную любовь,

какую испытывают бхакты. Находясь в трансе, он перешел из состояния единства с Богом в состояние, при котором и он, и Бог были на одном уровне. Но это смутило Мадхусудану, и он опустился на более низкий уровень. Идя навстречу желанию Мадхусуданы увидеть Его не только в своем воображении, но и воочию, Бог сделал так, чтобы у Мадхусуданы снова появилось ощущение своей индивидуальности. Мадхусудана открыл глаза и внезапно увидел Бога, стоящего пред ним. Он вновь вошел в транс, но теперь осознавал себя. Он стоял на коленях со сложенными на груди руками, слова непроизвольно вырывались из глубины души: «Я вижу божественную флейту в Твоих руках, необыкновенную синюю ауру! Твои желтые одеяния излучают неземное сияние! Как мне описать красоту Твоих черт? Как ослепительно невозмутим Твой облик, превосходящий обаяние миллиона лун! Какими словами мне передать неземную прелесть Твоих очей? Я не знаю более высокой красоты и истины, чем Ты, мой Бог Кришна».

Внутреннее состояние Мадхусуданы не поддается описанию. Его ум и сердце прояснились, его сознание полностью трансформировалось. С тех пор мудрость и любовь к Господу больше не разлучались, а высшая истина нашла свое полное выражение в словах и делах этого великого Мастера. Многие философы и духовные подвижники, даже те, кто не принадлежал к традиции Шанкарачарьи, стали прислушиваться к Мадхусудане и высоко ценить его наставления.

После опыта глубокого самадхи Мадхусудана без труда увидел недостатки академического обучения, отстаивавшего исключительно путь знания. Он постиг, что **знание без бхакти подобно озеру без воды и не может утолить жажду**. Его блестящий комментарий к *Бхагавадгите* обладает всеми достоинствами гармоничных текстов древних мудрецов: он далек как от чрезмерной рассудочности, так и от чрезмерной эмоциональности. Эта позиция хорошо видна на примере его ответов, касающихся природы Бога:

Искатель: Как может Бог быть одновременно и абсолютным, и относительным, да еще отвечать на нашу любовь и преданность? Согласно *адвайта-бхакти* (философии недвойственной любви и преданности), можно одновременно слиться с Богом и в то же самое время отличаться от Него. Разве это возможно?

Мадхусудана: Абсолютная истина лежит по ту сторону нашей веры или неверия. Будучи абсолютной истиной, Бог пронизывает и объемлет все (Брахман). Будучи относительной истиной, Бог локализован в каждом живом существе (Атман), сохраняя при этом свою абсолютность.

Брахман — это чистое сознание, абсолют, превосходящий все определения, неизменный, вечный и свободный. Но исходящий из Него поток жизни принимает множество форм. В

этих разнообразных грубых и тонких формах проявляется сознание различных уровней развития. Существование трансцендентного Брахмана на каждом уровне проявляется по-разному.

Иными словами, наше самоотождествление меняется на разных уровнях сознания. Когда мы живем только нуждами тела, мы воспринимаем себя как тело; когда мы фокусируемся на деятельности ума, мы воспринимаем себя как ум; когда мы отождествляемся с Атманом, нашим индивидуальным «я», мы перестаем считать себя умом, но все еще несем на себе отпечаток индивидуальности. На каждом уровне мы входим в определенные отношения с Брахманом. Тело получает удовольствие от физических отношений, ум от психологических отношений, а индивидуальное «я» от личных отношений с высшим «Я». Брахман, однако, превосходит все эти уровни.

Для тех, чье сознание сосредоточено на теле и окружающем мире, идея чистой, трансцендентальной истины кажется абстракцией. Для них Бог должен быть осязаемым, занимающим некое положение во времени и пространстве и способным ответить на их запросы. Поэтому трансцендентный Бог, являющийся единственным «Я» (Брахман), входит в сознание индивидуального «Я» (Атман), где образуется образ Бога. Этот Бог реален в той же степени, что и наши тела. И действительно: как нельзя обеспечить психическое здоровье без физического, так нельзя достичь самореализации, игнорируя этого персонифицированного Бога. С другой стороны, полнота нашего существования не ограничивается лишь материальным миром, счастье и удовольствие не сводятся к одному только физическому наслаждению и, подобно этому, поклонение лишь образу Бога не дает полного удовлетворения.

Искатели высшей истины могут использовать восприятие персонифицированного Бога и свои отношения с Ним как средство продвижения к следующему уровню реализации. С этой точки зрения совершенно правы те, кто утверждает, что Бог живет в их сердцах и что они всякий раз чувствуют страдание, когда Бог физически оставляет их.

Процесс самореализации, однако, должен подняться на следующий уровень. На этом уровне, с точки зрения

Атмана, или индивидуального сознания, Бог одновременно и абсолютен, и относителен, а индивидуальное «Я» есть часть Бога. Такое осознание дает духовным искателям наивысшее счастье. Страстное желание соединиться с Богом охватывает их настолько, что вместо чтения молитв и совершения ритуалов в их умах и сердцах спонтанно пробуждается экстаз единения.

Но и на этом уровне еще нет полного единения с абсолютным, хотя духовные отношения уже вышли за пределы тела. Отношения с Богом переходят на уровень ума и сердца.

Практикующим необходим объект, на который можно было бы направить все мысли и чувства. И вот, внешний Бог, которому они ранее поклонялись в храме, оказывается в их сердцах и общается с ними напрямую. Бог уже не снаружи, Он — внутри.

Личные отношения с безличным Богом поддерживаются благодаря индивидуальному «я», которое стремится раствориться в «целом» и соединиться с возлюбленным, высшим «Я» (Брахманом). Когда наступает такой момент, искатель испытывает экстаз от соединения индивидуального с универсальным, после чего индивидуальность растворяется в *единой* любви.

Первые две стадии этого процесса называются процессом *бхакти*. Подобно тому как в океане вздымаются и падают волны, так в любви есть взлеты и падения, когда ощущение единства сменяется разлукой. Последняя стадия единения с Господом — чистая любовь, или состояние абсолютного самадхи. При этом нет ни внутреннего, ни внешнего, есть одна любовь. В священных писаниях такое чистое состояние любви определяется как *пара бхакти* — наивысшее бхакти, в то время как первые две, более низкие стадии, называются *япара бхакти*. Но каждая стадия бхакти важна, имеет свое место и соответствующее назначение. Так проявляется тайна абсолютной реальности.

Глава 9

Свами Рама Гималайский

Рама — современное звено, связующее нас с древней линией гималайских мудрецов. Его недуалистическая философия восходит к *Ведам* и *Упанишдам*. Йогин, философ и ученый, Свами Рама намеревался перекинуть мост между индийской философией и западной психологией. Не нарушая религиозных традиций Востока и Запада, он разработал практический метод развития духовного потенциала для каждого человека, независимо от вероисповедания или национальной принадлежности.

Свами Рама родился в первой четверти двадцатого столетия в гималайской области Гархвал. Его отец, знаток священных писаний, в последние годы жизни принял обет отречения и, обеспечив семью всем необходимым, удалился в святое место Чханди Деви близ Хардвара. Там он занялся интенсивной садханой.

Через полгода святилище отца посетил прославленный йогин Бенгали Баба, или Бабаджи. Йог оставался с ним на протяжении трех дней, обучая его методам садханы, а затем предложил вернуться домой, т. к. жена должна была родить благословенного ребенка.

В назначенное время родился Свами Рама, а спустя несколько дней родителей посетил Бабаджи и попросил показать ему младенца. Мать неохотно положила ребенка на колени Бабаджи. Мудрец пристально посмотрел на младенца и сказал: «Берегите его. Придет время, и я возвращусь за ним. Помните, это мой ребенок, а не ваш».

Когда мальчик подрос, Бабаджи взял ответственность за его дальнейшее воспитание. Он следил за тем, чтобы мальчик получил хорошее образование в школе, а затем взял его к себе, чтобы обучить духовным дисциплинам и йоге. Уже в отрочестве ученик начал получать практические уроки по дисциплине и этикету. Во время странствий со своим наставником по святым местам он познакомился со многими духовными учителями; они дали ему имя Бхоле (невинный мальчик).

Бабаджи приступил к духовному обучению Бхоле в Ганготри, великом святом месте в Гималаях. Он сразу же отправил его к своему ученику Свами Шивананде по прозвищу «Кит Ганготри» (не путать со Свами Шиванандой, основавшим Общество Божественной Жизни). Свами Шивананда, один из наиболее талантливых учеников Бабаджи, начал обучение мальчика со священных писаний, так как без них невозможно расширить духовные горизонты.

Однако вскоре строптивая натура Бхоле восстала против жесткой дисциплины; он стал непослушным и привередливым. Свами Шивананда, обладающий большим терпением и

мудростью, вынужден был отослать мальчика назад к Бабаджи. Когда мудрец встретил своего воспитанника, он разъяснил ему, что упрямство, непослушание и непочтительное отношение к учителю может серьезно подорвать его дальнейшее духовное совершенствование. Как чуткий и любящий отец, Бабаджи объяснил мальчику его ошибку. Затем, как друг, дал совет. И наконец, как наставник, решительно велел вернуться к Свами Шивананде и вести себя Должным образом. Бхоле не оставалось ничего другого, как вернуться к учителю.

Еще в отрочестве Бхоле приспособился к монашеской аскетичной жизни. Но известно, что **начинающие послушники всегда приносят с собой самскар из мирской жизни.** Учитель познакомил его с эффективными техниками, способными уничтожать семена самых тонких самскар.

Вскоре Бабаджи привел Бхоле в священный город Варанаси, где получил разрешение построить маленькую хижину на противоположном от города берегу Ганги. Бабаджи построил для Бхоле маленький домик с соломенной крышей; вокруг дома прочертил борозду и зарядил ее защитной духовной энергией (*лакшмана рекха*). Бабаджи приказал, чтобы Бхоле пересекал ее только во время утренних и вечерних омовений в реке. После этого он посвятил Бхоле в *гаятри пурашчарану* (продолжительный курс специальной медитации), которую следовало регулярно совершать в одиночестве до окончания всей практики. «Независимо от происходящего по ту сторону борозды, — сказал он, — сосредоточь все внимание на практике и постоянно помни о цели».

Бабаджи зажег *дохуни* (огонь) над дверью хижины Бхоле. Теперь этот свет должен быть его единственным другом, днем и ночью. Раз в день к нему будет приходить из города один из учеников Бабаджи и приносить продовольствие. Бхоле было сказано, чтобы он повторил гаятри-мантру 2 400 000 раз за шестнадцать месяцев*.

Бхоле приступил к практике. Прошло несколько месяцев, и в городе узнали о молодом и энергичном *брахмачари* (ученик свами); его стали навещать, чтобы воочию убедиться в его стойкости и вере. И чем меньше он уделял им внимания, тем больше это интриговало людей.

Но приходили и враждебно настроенные посетители, пытавшиеся его спровоцировать. Однажды, когда истекал уже одиннадцатый месяц его практики, у него бесцеремонно потребовали отчета о его деятельности. Бхоле сохранял невозмутимое спокойствие, но гости не унимались. Потеряв терпение, он перешагнул через борозду Бабаджи, схватил одного из них за шиворот и вытолкнул в сторону Ганги. Гости

* То есть ежедневно произносить гаятри-мантру 5000 раз. — Прим. ред.

разбежались, но вскоре от Бабаджи пришла телеграмма. В ней говорилось: «Ты осквернил свою практику. Начиная все сначала».

С новой силой Бхоле возобновил прерванную практику. Прошел год. Новые испытания не заставили себя ждать. Однажды ночью к хижине тихо подошел карлик и просидел на пороге два часа. На следующую ночь он пришел в то же самое время. Так, на протяжении многих ночей карлик посещал Бхоле, стараясь не беспокоить его.

Однажды ночной посетитель принес Бхоле *джалеби* (индийские сладости) и молоко. Молодому аскету дары очень понравились, и с тех пор карлик стал регулярно приносить джалеби и молоко. Но как карлику удастся в ночное время пересечь Гангу и покупать конфеты и молоко? — этот вопрос не давал Бхоле покоя. Когда он спросил об этом карлика, тот ответил: «Ты делаешь свою работу, я делаю свою. Обслуживая тебя, я выполняю свою работу, как мне было сказано». Карлик умолк и отказался отвечать на дальнейшие вопросы.

Бхоле, возмущенный его скрытностью, закричал: «Расскажи мне, кто ты, или я убью тебя!» Карлик невозмутимо молчал. Наконец Бхоле, теряя контроль над собой и мысленно повторяя гаятри-мантру, выплеснул на него воду. В это же мгновение карлик исчез, а там, где он сидел, остались лишь кости!

И тогда Бхоле понял, что опять допустил ошибку. На следующий день пандит принес ему сообщение от Бабаджи: «Ты еще раз нарушил практику. Будь стойким и на этот раз одержи победу над негативными и разрушительными тенденциями. Благословляю тебя».

Бхоле возобновил практику в третий раз, но на этот раз закончил ее успешно. Спустя несколько лет Свами Рама скажет: «Разрушительные тенденции будут беспокоить до тех пор, пока полностью не искоренятся. Это сделать нелегко, но возможно. Поистине достойны преклонения те, кто совершенствуют себя на всех уровнях».

Вскоре Бабаджи дал Бхоле наставление странствовать по горам, от пещеры к пещере, от монастыря к монастырю. Так Бабаджи хотел расширить духовный горизонт Бхоле, надеясь, что знания, полученные от других мастеров, позволят ему легко распознавать истину на всех уровнях.

И действительно, путешествия усилили желание Бхоле достичь высшей самореализации. Он уже неоднократно просил Бабаджи о посвящении в *санньясу* (путь отречения), но мастер упорно разъяснял Бхоле, что прежде, чем он примет отречение, ему необходимо полностью осознать, от *чего* он отрекается.

Позднее Свами Рама вспоминал совет своего учителя: «Мой сын, чтобы войти в контакт с иным бытием **и окончательно утвердиться "там", ты должен сначала освободиться от оков**

"здесь". Большая часть садханы нацелена на то, как пересечь болото иллюзий. Вот где необходимо приложить максимум усилий. Истинное знание самоочевидно, оно обнаруживается мгновенно и спонтанно. Когда будешь сыт по горло мирскими делами, ты не дрогнешь ни перед чем на пути к высшей цели. Поэтому пристально вглядывайся в окружающий тебя мир и особенно обрати внимание на те объекты, которые очаровывают и кажутся необходимыми для жизни. Внимательно изучай тех, кто заявляет, что любит тебя, тех, кто знаменит, а также тех, кто кажется добродетельным и сильным. Не ищи ошибок у других, но расширяй и углубляй свой собственный разум, дабы не оказаться в сетях этого мира».

После этих инструкций Бхале странствовал по всей Индии, посещая богатых и бедных, образованных и неграмотных, общественных деятелей и бизнесменов, духовных вождей и политиков. Он встречался с эрудитами и великими святыми, философами и проповедниками. Иногда люди восхищались им, иногда высмеивали и осуждали. Порой он сам ошибался, принимая мошенника за святого. Так, например, однажды он пришел в восторг от знатока глубокого

самадхи, а между тем «знаток» просто уснул. Эти впечатления помогли ему стать бдительным в мирском смысле и мудрым в духовном.

Несколько лет знакомства с этим миром подготовили Бхале к тому, чтобы стать санньясином (отрешенным) и получить посвящение *данди свами* (*данда* — посох, который свами всегда носит с собой) — самый высокий сан *санньясы*. Вместе с дандой Бхале получил наставление соблюдать строгую духовную дисциплину и особые ритуалы. После посвящения Бхале (Свами Рама) сам мог решать свою судьбу, так как все его предыдущие кармические долги были сожжены.

Вскоре Свами Рама посетил гуру своего гуру в Тибете, где был очевидцем *паракая провешти* (добровольного выхода из тела) и постиг такие тайные науки, как *сурья виджняна* и *Шри Видья*, о которых он сам рассказывает в книге «Жизнь с гималайскими мастерами».

После возвращения из Тибета в 1948 г. Свами Рама решил идти к берегам реки Нармады, поселиться далеко от деревень и заниматься духовной практикой. Получая от сельских жителей предметы первой необходимости, он оставался в полном одиночестве и мог спокойно выполнять свою садхану.

Однажды группа охотников увидела молодого *садху*, сидящего на берегу с закрытыми глазами в окружении крокодилов. И человек, и крокодилы были совершенно спокойны. Изумленные охотники сделали несколько фотоснимков и ушли.

На следующий день в местной печати появились фотографии, после чего люди начали искать молодого свами. Вскоре об этой новости узнал и доктор Карткоти, шанкарачарья Карвирпитхам, известный ученый и общественный деятель. В то время он искал достойного преемника для руководства духовным центром, поэтому молодой санньясин его весьма заинтересовал. По его просьбе несколько пандитов отправились навестить молодого монаха и разузнать больше о его жизни.

Пандиты сообщили доктору Карткоти хорошие новости, и после личной встречи со Свами Рамой, Карткоти предложил ему должность шанкарачарьи. Молодой отшельник ответил, что должен посоветоваться со своим мастером и получить от него разрешение. После получения разрешения, в 1949 г. он был назначен шанкарачарьей Карвирпитхам и стал известен под именем Садашива Бхарати.

Поначалу Свами Рама не представлял себя в этой должности. Перед тем как стать шанкарачарьей, он неоднократно встречался с Махатмой Ганди, Рабиндранатом Тагором и Шри Ауробиндо — великими мыслителями, общественными и политическими лидерами Индии. Общение с ними, равно как и многочисленные поездки по всей стране, помогли ему углубить понимание социальных, культурных и экономических аспектов индийского общества. Его концепция религии и духовности расширилась и стала более конструктивной.

Став шанкарачарьей, Свами Рама смог активно влиять на преобразования в индийском обществе, проводить социальные реформы, начатые доктором Карткоти. Одним из наиболее важных его проектов была кампания по обучению самых угнетенных членов индийского общества (неприкасаемых), а также отстаивание прав каждого мужчины и каждой женщины свободно, наряду с высшими кастами, посещать храмы и поклоняться Богу.

Свами Рама указал на существующую социальную несправедливость и привлек внимание политических деятелей и общественной элиты к этой проблеме, что вызвало большое недовольство со стороны ортодоксальных браминов; последние расценивали подобные реформы как ересь. Только после длительной борьбы реформы удалось сдвинуть с мертвой точки.

Вспоминая об этих годах, Свами Рама отмечал, что тогда же он решил отказаться от поста шанкарачарьи, так как сочетать самоотверженную общественную деятельность и умиротворенную медитацию очень трудно. Ему не хватало одиночества, спокойных ночей и любимого учителя. Он понял, что ашрам — место, где начинаешь понимать разницу между истинной духовностью и верованиями, полными догм и суеверий. Индийское

общество было еще не готово принять более высокие духовные ценности, а служить тем, кто еще не подготовлен, — потеря времени. Он решил вернуться в Гималаи.

Так завершилась еще одна глава в его жизни. Но люди продолжали искать с ним встречи. Долгое время никто его не видел, возникали различные гипотезы: одни думали, что он умер; другие полагали, что он где-то скрывается; третьи утверждали, что он уехал за границу.

Только несколько человек знали об этом периоде жизни Свами Рама. Позже в своих воспоминаниях мастер отмечал, что эти годы были лучшими в его жизни. Он странствовал со своим учителем по отдаленным местам, известным только *хансам* (адептам, живущим высоко в горах). В обществе гималайских гор и гималайских мудрецов он был счастлив. Старые *садху* все еще помнили, как он обучался в таких труднодоступных святынях, как Ганготри, Таркешвар и Утгаркаши. Без всякого имущества, не имея даже кувшина для воды, он жил как *авадхута, садху*, который следует практике крайней *апариграхи* (нестяжательства). Спустившись с гор, он углубился в леса в районе Сатна в штате Мадхья-Прадеш, а также посетил Читракут и Виндхьячалу в Центральной Индии.

После нескольких лет отшельничества, проведенных в Гималаях, Свами Рама вернулся к предгорьям и равнинам и жил, главным образом, в Аллахабаде, Канпуре и Ришикеше. Он преподавал и читал лекции все большему кругу людей, подчеркивая важность наведения мостов между древней мудростью и современными науками, между духовностью и стремительно развивающимся материальным миром. В то же время Свами Рама не забывал говорить о древних гималайских мудрецах. Философские аспекты его учения восходят к *Ведам* и *Упанишад*ам; принцип неразрывной связи телесного и духовного здоровья усвоены им из аюрведы, «Йога-сутр» и тантрических текстов.

Через несколько лет Бабаджи еще раз велел Свами Рама заняться интенсивной медитативной практикой, на сей раз в гималайской пещере, где ему следовало прожить одиннадцать месяцев в полном одиночестве. Вход в пещеру был замурован, в задней ее части было проделано небольшое отверстие для туалета, такое же отверстие было проделано в потолке для света. В течение одиннадцати месяцев он питался раз в день, съедая немного ячменя, овощей и запивая стаканом молока или сока. Он регулярно занимался хатха-йогой и пранаямой и спал только два-три часа в сутки. В остальное время он медитировал. Луч света помогал сконцентрировать ум на единственной светлой точке. Такая суровая обстановка способствовала глубокому погружению в самадхи.

Когда Свами Рама закончил практику и вышел из пещеры, он увидел мир совсем по-другому. Чтобы освоиться, потребовалось несколько недель. Впоследствии Свами Рама

скажет: «Я понял, что мир является ареной, на которой каждый может проверить свои возможности, речь, чувства, мысли и поступки».

Настало время для Свами Рама отправиться на Запад. «Твоя миссия здесь закончена, — сказал мастер. — Теперь ты должен сообщить Западу наше духовное послание, и я выбрал тебя в качестве своего посланника».

Первой остановкой Свами Рама было краткое пребывание в Японии, где он передал послание Окадасан, духовному руководителю организации Махикари. Таким образом, тысячи членов этой организации узнали о гималайской традиции и получили благословение мудреца. Через шесть месяцев Свами Рама продолжил свою поездку.

Еще до отъезда из Индии Бабаджи предупредил Свами Раму, что в Соединенных Штатах у него будет много учеников, которые помогут ему завершить миссию по наведению моста между Востоком и Западом. Свами Рама прибыл в Америку в 1969 году, и, как его мастер и предвидел, вокруг него образовалась группа учеников. Свами Рама чувствовал, что на Западе духовные методы можно проверить с научной точки зрения. Сотрудничество с учеными, врачами и физиологами началось с того момента, как он был приглашен в Меннингерское Общество в город Топика (штат Канзас). В этом центре проводились исследования психофизических явлений и способности ума регулировать физиологические процессы. Демонстрируя свои йогические возможности, Свами Рама возбудил любопытство психологов и открыл новые горизонты в исследовании парапсихологии. Но его миссия не была ограничена узким научным поиском. Конечная цель Свами Рама состояла в том, чтобы открыть Западу тайну подлинной духовности и здоровья, обнаруженную древними гималайскими мудрецами.

В течение года Свами Рама создал Гималайский международный институт йоги, где обучал системе целостной жизни на основе философии и методов йоги и веданты. Его подход к духовности в современных условиях уникален тем, что не обусловлен ни религиозной догмой, ни национальной культурой; он поддается проверке научным способом; он одинаково полезен для всех людей.

Свами Рама всегда хранил в памяти слова своего учителя: «Люди Востока и Запада преследуют одну и ту же цель в жизни, хотя их подходы отличаются; внутренняя сила, радость бытия, самоотверженное служение — вот основные и всеобщие жизненные принципы; человек должен осознать свое положение в универсуме; человек — это часть универсума, географические и другие границы не в состоянии размежевать человечество».

Далее мы приводим выдержки из писем, лекций и частных бесед Свамиджи с учениками.

Ученик: В чем смысл жизни?

Свами Рама: Смысл жизни состоит в том, чтобы осознать себя на каждом уровне бытия.

Помехи, возникающие на физическом уровне, могут быть предотвращены сбалансированной диетой, йогическими упражнениями и регулированием четырех простых импульсов — потребности в еде, сне, сексе и самозащите, а также следованием строгому распорядку сна и бодрствования.

Но после того, как физическое благосостояние достигнуто, необходимо понять, что истинное счастье исходит не из тела, а из ума. Нездоровое тело мешает достижению умиротворения и счастья, но телесное здоровье еще не делает человека абсолютно счастливым. Счастье может дать только **здоровый**, управляемый и дисциплинированный ум. Ключом к достижению этого является дыхание.

Человек состоит не только из тела и ума, но и из праны — внутренних воздушных потоков. Тело и ум связаны друг с другом при помощи пранической силы, главное проявление которой — дыхание. Пока люди дышат, они живы. Функция дыхания похожа на функцию таможенника, который регистрирует все, что ввозится и вывозится из страны. Согласно *Упанишад*ам, дыхание подобно пчелиной матке. Тело и ум со всеми органами следуют за ним, как пчелы за главной пчелой.

Источник здоровья и физической силы — полноценная жизнь, а также **практика очищения и пранаямы**. По мере продвижения на этом пути у нас развивается способность обнаруживать и устранять малейшие причины беспокойств, возникающих в уме. А это, в свою очередь, побуждает нас совершить путешествие ко внутреннему «я», то есть подводит к практике медитации.

Но в реке жизни много таинственных, подводных течений. Начиная заниматься медитацией, ученики вдруг вспоминают то, о чем давно забыли, их сознание извлекает из глубин подсознания множество воспоминаний. На первых стадиях невозможно полностью устранить эти *самскар*ы. Однако, опираясь на *вайрагью* (непривязанность), с помощью систематической медитации и созерцания духовные искатели погружаются все глубже и глубже в подсознание, что дает возможность исследовать тонкую мотивацию своих ранее неизвестных склонностей и сделать свою психику более устойчивой. Так ученики раз и навсегда освобождаются от самскар — сознательных и бессознательных склонностей. Ум превращается в чистое зеркало. И в этом зеркале естественным образом отражается Атман, внутреннее «я».

Мудрецы, прошедшие весь путь от начала и до конца, выделяют три вида жизни: **смертная, полусмертная и бессмертная**. Тело, дыхание и сознательный ум — это смертная часть человека, а душа, внутреннее «Я», — бессмертная часть. Между ними — бессознательный ум, полусмертный или полубессмертный. Наша смертная часть проходит

сквозь стадии постоянных изменений и приближается к смерти и распаду. Что рождено, то должно умереть. Что бы мы ни совершали с помощью этой смертной части нашего существа — посредством тела, слов или мыслей, — все отпечатывается на бессознательном уровне. Эти отпечатки накапливаются в форме самскар и обуславливают наш ум, чувства и тело, побуждая к дальнейшим действиям.

Этот порочный круг никогда не прервется, если не разорвать его методами духовной дисциплины. После смерти, когда сознание покидает тело, мы продолжаем жить в тонком теле ума, пребывая в бессознательном состоянии. И в этом состоянии неосуществленные желания в форме самскар вынуждают бессознательный ум искать новое тело. Так живые существа вновь вовлекаются в процесс перерождения.

Как только ты освободишься от самскар, семена которых сохраняются в бессознательной, полусмертной части твоего бытия, ты поймешь, что ты — чистый Атман, вечное «Я», никогда не рождающийся и не умирающий. Такая реализованная личность бессмертна в духовном смысле.

Ученик: В таком случае, мне кажется, мы должны работать с этими тонкими семенами деяний, которые дремлют в подсознании. **Как нам избавиться от этих самскар раз и навсегда?**

Свами Рама: **При помощи дисциплины в сочетании с *ваирагьей*.** Независимо от того, по какому пути ты следуешь, какую садхану практикуешь, к какой традиции принадлежишь, ты нуждаешься в дисциплинированном уме. Разнузданный ум не способен успешно совершенствоваться.

Практикуешь ли ты садхану дома или отрекаешься для этого от мира, **все равно тебе придется столкнуться со старыми сам-скарами.** Чтобы избавиться от них, потребуется много времени, но не стоит опускать руки. Запасись терпением и продолжай работать в этом направлении. Систематические упражнения помогут тебе очистить и обновить содержание ума.

Сторонись учителей и проповедников, которые учат медитации, не настаивая при этом на соблюдении дисциплины. **Если ученики не приучены к дисциплине, такое обучение подобно засеиванию пустыни.** Все, что тебе действительно нужно, — **взглянуть на свою жизнь в широкой перспективе, определиться с приоритетами** и навести мост между внутренней и внешней жизнью. Дисциплина является основанием этого моста.

Ученик: Действительно ли для достижения конечной самореализации необходимо сочетание собственных усилий и Божьей милости?

Свами Рама: Без Божьей милости самореализация невозможна. Рассчитывать только на самого себя, особенно на ранней стадии духовного поиска, — большая ошибка. Божья

милость подобна дождю, падающему без разбора на огромную территорию. Вода проливается и на достойного, и на недостойного. Но даже после дождя земля не способна рожать, если ее предварительно не обработать и не засеять семенами. Напротив, засеянная семенами плодородная земля начинает сразу же давать всходы. Так и от нашей личной подготовленности зависит, сможем ли мы извлечь пользу из Божьей милости или нет.

В йогической литературе такая милость называется *шактипатом*. Но получить шактипат можно при условии, что ученик выдержал длительный период дисциплины, аскетизма и духовной практики. *Шактипат* — это естественное открытие божественной милости. Однако для достижения высшей реализации следует свести воедино четыре типа милости: *шастра крипу*, милость священных писаний; *атма крипу*, милость самосознания; *гуру крипу*, милость гуру; и *Ишвара крипу*, милость Бога.

Благодаря милости священных писаний, или *шастра крипе*, твой ум возвысится до понимания более высоких измерений жизни; ты обрешь бесстрашие, уверенно преодолеешь всякого рода беспокойства и сомнения. Затем тебе понадобится *атма крипа*, милость твоего «Я», результат которого — полное посвящение себя духовной практике.

Искренность, дисциплинированность, отстраненность от бесполезных вещей и бесполезных людей, непоколебимая решимость — все это следствия *атма крипы*.

Следующая за этими двумя разновидность милости, которую тебе необходимо получить, — *гуру крипа*, милость гуру. Именно поэтому говорят: «Когда ученик готов — гуру приходит». Как только тебе будет явлена *гуру крипа*, за ней немедленно последует *Ишвара крипа*, милость Бога. Фактически *гуру крипа* превращается в милость Бога.

За всеми видами милости стоит *каруна* — сострадание, безусловная любовь Божественного ко всем индивидуальным душам. Именно этот поток божественного сострадания, проявленный в форме четырех видов милости, и ведет искателей истины к высшей цели.

Ученик: Можно ли в результате упорных занятий садханой получить руководство непосредственно изнутри? Или все же необходимы инструкции конкретного гуру? Свами Рама: Для открытия в себе внутреннего гуру необходим внешний учитель. Если ты говоришь «я не нуждаюсь в гуру», это голос эго. Есть две опасности: можно стать слишком рациональным и забыть о своей интуиции, или напротив — стать слишком эмоциональным и забыть о рассудке. Обе ситуации одинаково опасны. Кроме того, существует несметное количество духовной литературы, и часто неопиты не знают, чему следовать, а что отвергать. Таким образом, гуру необходим как духовный наставник, который поможет искателю следовать по выбранному пути.

Ученик: Говорят, что нелегко найти *сад гуру*, духовного мастера. А без настоящего мастера как можно получить настоящее руководство?

Свами Рама: Хороший ученик никогда не встретит плохого гуру, и наоборот. Подобное стремится к подобному. Если по каким-то причинам тебе повстречается лже-учитель, вмешается высшая сила и избавит тебя от его общества. Не беспокойся о том, что ты не узнаешь истинного или ложного гуру. Лучше сам стань настоящим учеником. Очищай себя. Найди силу в себе. Тогда Бог явится сам и скажет: «Я хочу войти в твое сердце — твой живой храм». Приготовься к этому. Устрани все помехи внутри себя и увидишь: источник реальности находится в тебе самом.

Ученик: Как йоги рассматривают феномен смерти?

Свами Рама: Смерть — это привычка тела, необходимое изменение. Пока мы живы, мы не обращаем внимания на важность знания о том, как умереть по желанию; поэтому в момент смерти мы оказываемся психологически к ней не готовыми. С момента рождения нам постоянно внушают, что объекты мира являются реальными и что наше счастье и совершенство зависят от материальных ценностей. Но со временем мы замечаем, что приобретенные материальные ценности ветшают, как и наши взаимоотношения с окружающими. Мы разочарованы жизнью и в то же время сильно привязаны к детям и имуществу. С приближением старости одиночество и страх ощущается все острее. Мы боимся, что смерть будет болезненной. Фактически нас угнетает не страх перед смертью, а страх перед страданиями.

Способность мозга чувствовать физическую боль ограничена, и при определенном состоянии психики мозг вообще не реагирует на боль. Таким образом, перед смертью люди страдают не столько от физической боли, сколько от психологического стресса. Подобно тому как роженицу подготавливают к родам, чтобы облегчить ее страдания, умирающего также необходимо готовить к освобождению от страха и боли.

Йоги обнаружили несколько способов добровольного и безболезненного оставления тела. У приближающейся смерти существует много признаков и симптомов, и йоги точно знают, когда и как это случится. Этот момент они приветствуют с радостью и оставляют тело так же просто, как сбрасывают с себя старую одежду.

Существуют такие известные йогические методы оставления тела, как *хима-самадхи* (когда тело оставляют в глубоком снегу), *джала-самадхи* (когда тело оставляют в воде), *стхала-самадхи* (когда тело оставляют, сев в совершенную позу *сиддхасана* и сознательно раскрыв родничок), медитация на солнечное сплетение и превращение тела в горстку пепла за несколько секунд, выход через *брахма-рандхру* или *брахма-шди*.

Если регулярно медитировать на свою мантру, можно обнаружить, что мантра—друг, который никогда не оставит тебя. Тот, кто постоянно медитирует, не одинок и не боится приближения смерти. Он взял себе в проводники мантру — она переведет его из этого мира в следующий, и этот переход наступит прежде смерти. Таким образом, медитирующий уже при этой жизни освобождается от страха и одиночества и легко переходит в следующую ипостась.

Ученик: Я родился и воспитывался в другой культуре, которой не знакома медитация или иная форма духовной практики. Мне также не хотелось бы принимать чужую веру. Это помешает мне продвигаться по духовному пути?

Свами Рама: Не имеет значения, где ты родился и к какой вере принадлежишь. Поддерживая тело здоровым и ум в равновесии, ты можешь заниматься тем, что для тебя важно. Нет необходимости изменять своей вере и приобщаться к другой. Оставайся там, где тебе хорошо. Не беспокой свою семью и общину.

Будь правдив в мыслях, словах и поступках. Любовь к истине поможет тебе понять, что для тебя более важно, какие проблемы являются насущными и как избавиться от лишнего беспокойства. Вскоре ты сам заметишь, что тебя меньше всего волнует ад или рай — ты просто хочешь быть счастливым и миролюбивым.

На ранних стадиях духовных поисков ты начинаешь работать с телом, поскольку оно является инструментом для достижения как мирского, так и духовного богатства. Ты должен выполнять упражнения, которые сделают тело здоровым, — неважно, христианин ты или индуист, мусульманин или иудаист, буддист или вообще атеист. Точно так же и дыхательные упражнения не противоречат никакой религии.

Тебе надо также познакомиться с системой управления чувствами, культивируя непривязанность к внешнему миру. Важно научиться расслабляться и отдыхать, чтобы тело перестало жаловаться на расстроенные чувства и нервы. Для этого вовсе не требуется рождаться в определенной религиозной или культурной среде.

Затем надо научиться концентрировать внимание. На этой стадии необходимо выбрать объект для концентрации. Ум должен быть максимально спокойным и свободным от багажа сектанских предрассудков. Улучшай концентрацию и постоянно сосредоточивай ум на выбранном объекте. Так ты сможешь сделать ум однонаправленным.

Ум привык перескакивать с одного объекта на другой. Такая тенденция ума блуждать истощает энергию, ослабляет и расстраивает тебя. С рассеянным умом никто не добьется успеха ни во внешнем мире, ни во внутреннем, духовном. Напротив, уравновешенный и сконцентрированный ум справится с самыми сложными проблемами. Ты можешь про-

никнуть в тайну всех тайн. В конце концов ты обнаружишь истину, которую разделяют все святые различных конфессий.

Если у тебя здоровое тело и однонаправленный ум, ты сможешь гораздо успешнее исповедовать христианство, иудаизм, индуизм, ислам или буддизм, чем ведущие нездоровый образ жизни верующие.

Согласно мудрецам Гималаев, лучшей духовной дисциплиной является та, которая помогает мобилизовать все доступные средства для духовной практики. Именно поэтому они разработали целостную систему жизни, которую назвали *раджа-йогой*. Такие простые принципы, как ненасилие, правдивость, не присвоение чужого, воздержание, нестяжательство, чистота, удовлетворенность, *танас* (дисциплина тела, ума и чувств), изучение подлинных священных писаний и вера в наивысшую истину, лежат в основе целостной жизни. Нет в мире таких религиозных, этических, моральных или социальных школ, которые бы не почитали эти десять принципов.

С помощью этой простой духовной практики (соблюдения десяти принципов, а также физических и дыхательных упражнений, расслабления, концентрации и медитации) ты преодолеешь все свои сомнения и скептицизм. Ты станешь лучше понимать свою веру, своих домашних, твои взаимоотношения с ними поднимутся на новый уровень. Ты станешь более терпимым к другим. Само по себе это уже большое достижение.

Впоследствии ум и сердце подскажут тебе, что делать дальше. Процесс постепенного преобразования и расширения потенциальных возможностей занимает много времени. В зависимости от степени эмоциональной и интеллектуальной зрелости ты будешь выбирать для себя наиболее совершенный путь. В магазине может быть много привлекательных костюмов, но лучшим является тот, который подходит именно тебе. То же самое можно сказать о духовном пути и духовных методах. Все они ведут к одной и той же цели, но различными путями. Лучший путь — тот, который ты выбрал сам. Искусственно созданные человеком культурные и религиозные институты должны следовать за истиной, а не наоборот.

Глава 10

Практические аспекты Гималайской традиции

На первый взгляд может показаться, что учения мудрецов отличаются друг от друга, но на самом деле это объясняется многоликостью истины. На начальных и промежуточных стадиях духовного развития мудрецы получают различный опыт, но как только границы времени, пространства и причинности преодолеваются, все они достигают наивысшего самадхи, т. е. получают опыт единого, универсального, абсолютного Брахмана. Когда истина открывается искателю, он видит ее ослепительное сияние как снаружи, так и внутри себя. Для того, кто постиг это высшее знание, настоящая и будущая жизнь, проявленная и непроявленная природа реальности более не представляют собой тайны.

Но как передать этот опыт тем, чье сознание находится во власти внешних обстоятельств? Для этого мудрецы наводят мосты между универсальным и обыденным сознанием. В результате они вынуждены ограничить свой опыт и раскрыть только ту его часть, которая будет понятна современникам. Они используют символы, обороты речи и идиомы, принятые в языке в данном месте и в данное время. Следовательно, причину различий следует искать не в основе учений, а в способах передачи знаний. Если отбросить все эти внешние различия, то можно услышать общее требование всех святых и мудрецов: «Расширяйте свои духовные горизонты, используя знания на практике!»

Все мудрецы акцентируют важность начальной стадии нашего духовного путешествия и советуют прежде всего осмыслить, на каком этапе личной эволюции мы находимся, каковы наши потребности, каковы ресурсы и насколько мы свободны в своих поступках. Все они также солидарны в том, что единственный способ свести помехи к минимуму состоит в том, чтобы точно оценить текущую ситуацию, а затем неуклонно следовать выбранному пути.

Необходимо с самого начала шире посмотреть на свою жизнь. Подобно тому как над поверхностью океана видна лишь малая часть айсберга, в океане космического бытия каждое мгновение мы видим лишь его микроскопический фрагмент. Как у малых детей, наша радость часто сменяется отчаянием. Порой нас привлекают яркие, но тривиальные вещи; распознав их сущность, мы чувствуем разочарование и горечь. Каждое удовольствие и страдание, успех и неудача, потеря и приобретение волнуют нас, отвлекая от главного смысла нашей жизни.

Мы живем в двух различных мирах, между которыми не можем перекинуть мост. Внешние обстоятельства отвлекают нас от сосредоточения на внутреннем мире. Погрузившись во внешние удовольствия, мы забываем о духовной цели, а когда вспоминаем о ней, начинаем ругать себя за беспечность. В глубине души мы чувствуем, что истинное счастье возможно только после освобождения из цикла рождений и смертей. Также интуитивно мы ощущаем, что **неспособность преодолеть смерть — самое большое несчастье.**

В священных писаниях представлены различные способы решения этой проблемы. В одних писаниях предлагается активно взаимодействовать с внешним миром. В других, напротив, даются советы, как отречься от него и мирских дел. Но, независимо от выбранного пути, существует несколько важных правил, с которыми искателю следует ознакомиться.

Начинайте с того уровня, на котором находитесь сейчас

Прежде чем отправиться в любое путешествие, необходимо ознакомиться с картой маршрута и определить, где вы находитесь в настоящий момент. Успех вашего путешествия во многом будет зависеть от вашего знакомства с данной местностью. Для того чтобы отправиться в духовное путешествие, вам необходимо оценить ваш характер, привычки, достоинства и недостатки. Внимательно присмотритесь к той части вашей жизни, которая беспокоит вас больше всего, — возможно, вы устаете после работы или, быть может, вас расстраивают неоплаченные счета. Вы не в состоянии избежать всех проблем, но решать их необходимо.

Большинство проблем возникает вследствие невыполнения вами служебных и иных обязательств, но вам не следует отрекаться от них. Вам не удастся приступить к духовной практике, если вы не разрешите своих мирских проблем. Многие рассматривают духовную практику как средство, позволяющее сбежать от ответственности, однако они сильно заблуждаются. Если вы будете пренебрегать своими обязанностями, это будет равнозначно попытке забраться на недоступный вам уровень садханы.

Вам необходимо трезво оценивать и свои физические возможности. Согласно священным писаниям, тело является основным инструментом духовного развития. Телесное здоровье — обязательное условие успешного духовного развития, к нему надо стремиться. Необходимо также трезво оценивать свое физическое состояние и не закрывать глаза на боль, болезни и недомогания, которые обычны в вашей жизни. Никакая философия не поможет вам избавиться от болезней или не обращать на них внимания. Поэтому следует культивировать такую практику, которая не усугубит ваши физические проблемы, а,

наоборот, устранил их. Начните с того, на что вы действительно способны, и затем, постепенно, увеличивайте нагрузки.

Выберите путь

Проанализируйте свой характер и привычки, определите ваши склонности. Это поможет вам выбрать наиболее подходящую для вас форму йоги и сосредоточиться на решении проблем. Если вы по природе интеллеktуал, то для вас наиболее эффективной будет *жняна-йога* (путь знания). Если вы эмоциональны, то сможете преобразовать ваши чувства в любовь и преданность и достичь союза с Богом при помощи *бхакти-йоги*. Если вас больше интересует здоровье, а не изучение священных писаний, совершенствование интеллекта или очищение чувств, то вам подойдет путь *хатха-йоги* под руководством компетентного инструктора. Путь *карма-йоги* (йога самоотверженного действия) подойдет тем, кто любит что-то делать для других и делиться плодами своих действий с другими. Если же вас больше всего интересует процесс пробуждения могучих, дремлющих внутри вас сил, следуйте по пути *кундалини-йоги*.

Независимо от выбранного пути, следует начинать с заботы о здоровье тела и успокоении ума. Если у вас много красивых костюмов, но вы больны и не можете выйти из спальни, то все эти костюмы бесполезны. Точно так же, если вы обучены многим духовным практикам и знакомы с советами компетентных преподавателей, но при этом испытываете боль в коленях или вас постоянно отвлекает беспокойный ум, не надейтесь добиться больших успехов в медитации.

Тело и ум можно укрепить только путем регулярной практики асан (йоговских поз), дыхательных упражнений (пранаямы), расслабления и систематической медитации. Далее предлагаются некоторые основные руководящие принципы.

Физические упражнения

Согласно науке йоги, лучшими упражнениями являются те, которые укрепляют весь организм, а не только отдельные мышцы. Йоговские позы (асаны) растягивают и активизируют мышцы, связки и суставы, восстанавливают их эластичность, нормализуют кровообращение, укрепляют внутренние органы, мозг, уравнивают нервную систему. Они дают возможность легким более эффективно поглощать кислород и освобождаться от накопившихся в теле токсинов, увеличивают сопротивляемость организма к различным болезням, избавляют от усталости и снимают напряженность. Система упражнений разработана таким образом, чтобы напряжение всегда сменялось отдыхом и расслаблением.

Аэробика не может заменить йогу. Если вы правильно выполняете даже наиболее сложные упражнения йоги, то они не нарушают нормального функционирования легких и сердца. Потому такие упражнения могут выполнять практически все. Позы йоги направлены на оздоровление как тела, так и психики. Есть четыре важных правила, которые надо помнить:

- Координация дыхания с движением. При каждом движении следите за дыханием. Убедитесь в том, что физическое движение не противодействует дыханию и наоборот. Когда грудная клетка расширяется — вдыхайте, а сужается — выдыхайте.

- Не выходите за пределы своих возможностей. Правильно оценивайте свои силы, гибкость и выносливость. Остановитесь, если почувствовали усталость. Главное, чтобы вы чувствовали себя хорошо не только во время

- Сбалансируйте упражнения. Если возникает напряженность в какой-либо части тела, органе или группе мышц, следует сразу же выполнить упражнение, снимающее эту напряженность. Например, за позой плуга, вытягивающей заднюю часть шеи, должна следовать поза рыбы, которая вытягивает переднюю часть шеи.

- Расслабляйтесь. Начинайте и заканчивайте каждую серию упражнений систематическим расслаблением.

Поскольку упражнения йоги действуют на весь организм, включая и внутренние органы, следует быть очень осторожным и не перенапрягать себя большим количеством упражнений. Лучше всего начинать с простых *асан* и уделять им от двадцати до тридцати минут, внимательно наблюдая за реакцией тела; в дальнейшем можно приступить к более сложным позам. Занимаясь регулярно и умеренно, делая паузы для расслабления, вы заметите, что ваши возможности резко возрастают. Личное самочувствие должно быть главным индикатором того, сколько времени уделять упражнениям.

Лучшим временем для выполнения *асан* обычно считается утро, так как желудок еще пуст, кишечник не отягощен пищей и окружающая атмосфера спокойна. Но многие люди, уставая на работе, ночью никак не могут выспаться и, проснувшись, ощущают напряженность в теле. Кроме того, утром они часто спешат и не позволяют себе расслабиться. Поэтому для современного человека оптимальным временем для занятий является вечер.

Главный недостаток вечерней практики состоит в том, что люди после лихорадочного дня часто бывают настолько уставшими (или переполнены впечатлениями), что у них хватает сил только на пустые разговоры. Если все же вы намерены практиковать вечером,

постарайтесь выделить для этого соответствующее время, не отвлекайтесь и не наедайтесь; а также постарайтесь расслабиться перед выполнением упражнений.

Дыхательные упражнения

В священных текстах сказано: дыхание — это жизнь, а жизнь — это дыхание. Там говорится о том, что дыхание является связующим звеном не только между телом и умом, но также между индивидуальной душой («я») и космическим бытием. Благодаря дыханию человек впитывает в себя из атмосферы жизненную силу??? и соединяется с космическим сознанием. Иными словами, здоровое дыхание наделяет здоровьем и тело, и ум. Техника йогического дыхания называется *пранаямой* (буквально — расширение жизненной силы). Далее предлагаются наиболее популярные дыхательные упражнения.

Дыхание диафрагмой

Диафрагма, или брюшная перегородка, представляет собой мышцу, отделяющую живот от грудной клетки. Эта мышца расположена сразу же под грудной клеткой, у основания легких. Во время выдоха этот куполообразный мышечный пресс расслабляется и опускается вниз, при вдохе напрягается, поднимаясь вверх.

У здорового человека подвижная диафрагма обеспечивает семьдесят пять процентов газообмена в легких. Однако если диафрагма постоянно напряжена, она блокирует естественное дыхание, человек теряет силы и возникают серьезные проблемы. Одна из главных задач йоги состоит в том, чтобы восстановить здоровое дыхание и нормальное функционирование диафрагмы.

Диафрагменное дыхание лучше всего изучать в позе крокодила: ложитесь удобно на живот с вытянутыми и слегка расставленными ногами (см. рисунок). Пальцы ног могут быть направлены в стороны или вовнутрь, как вам удобнее.

Сложите руки и опустите на них голову так, чтобы основание грудной клетки упиралось в пол.

При вдохе диафрагма, расположенная ниже легких, упирается в пол, живот расширяется и поднимает грудную клетку. При выдохе живот расслабляется и грудная клетка опускается. Эти движения приводят в действие диафрагму. Приучите себя к дыханию диафрагмой все двадцать четыре часа. Можно начинать с позы крокодила, выполняя ее два раза в день по пять-десять минут. Когда вы закончите, перевернитесь на спину и наблюдайте, как при диафрагменном дыхании поднимается и опускается живот. Затем

сядьте на стул и опять наблюдайте за своим дыханием. Наконец, встаньте и продолжайте диафрагменное дыхание стоя. Так постепенно вы приучитесь дышать диафрагмой.

Сверяйте ваше дыхание со следующим списком, это поможет оценить качество вашего дыхания:

- Дыхание ровное и спокойное.
- Нет интервала между вдохом и выдохом.
- Поток дыхания бесшумный.
- Протяженность выдоха и вдоха приблизительно одна и та же.
- Дыхание глубокое, грудь едва перемещается.

Дыхание диафрагмой улучшит самочувствие, уравнивает чувства, устранит усталость.

Привычка дышать диафрагмой является основой для всех дыхательных упражнений йоги.

Очищение каналов

Попеременное дыхание через левую и правую ноздрю (очищение энергетических каналов) укрепляет и уравнивает нервную систему.

Сядьте так, чтобы ваша голова, шея и спина находились на прямой, устойчивой вертикальной линии, дышите свободно. Закройте глаза.

Дышите диафрагмой. Пусть каждый выдох и вдох будет ровным и спокойным. Не прилагайте больших усилий и избегайте резкого, судорожного дыхания. Со временем протяженность дыхания будет увеличиваться.

Закройте одну ноздрю, выдохните и вдохните ровно и спокойно через другую. Вдох и выдох имеют равную длительность, при этом нет необходимости форсировать дыхание.

Теперь закройте эту ноздрю, откройте другую, точно так же выдохните через нее и вдохните.

Продолжайте поочередное дыхание ноздрями, пока не закончите полный круг (по три дыхания на каждой стороне, всего шесть дыханий). После этого опустите руку и дышите легко и свободно через обе ноздри. Для более глубокой практики можно добавить еще два круга. (*Примечание:* При трех кругах второй начинается на противоположной ноздре. Поэтому образец чередования выглядит так: одна и та же ноздря приходится на первый и третий круг.)

Дыхание два-на-один

Данная практика дыхания абсолютно необходима тем, кто живет в городах с загрязненным воздухом. Такое дыхание очищает легкие и кровь. Метод заключается в следующем.

Сначала настройтесь на то, чтобы продолжительность вдоха и выдоха была бы одной и той же. Это упражнение можно делать в позе трупа (шавасана) или сидя с прямой спиной. Мысленно можно контролировать длительность вдоха и выдоха с помощью счета.

После того как этот метод дыхания усвоен (что может занять от нескольких дней до пары недель), начинайте удлинять вдох. Можно считать до восьми на вдохе и до четырех на выдохе. Как только вы привыкли к соотношению дыхания два-на-один, продолжайте некоторое время практиковать на этом уровне. По мере того как такое дыхание станет для вас привычным, можно прекратить мысленный подсчет и поддерживать соотношение 2:1, полагаясь на ваше внутреннее чувство.

Через некоторое время более продвинутые ученики могут удлинять продолжительность дыхания до соотношений 10:5, 12:6, 14:7 и 16:8. Совершенствование на каждом уровне потребует от вас регулярных упражнений в течение нескольких недель (или месяцев).

Релаксация

Слово «релаксация» (расслабление) может ввести вас в заблуждение, так как попытка немедленно достичь полной релаксации ни к чему не приведет. Следует сначала хорошо изучить и понять пользу расслабления и затем естественно развивать в себе способность расслабляться. Практикуя релаксацию, вы постигаете искусство отрешаться от всего мирского.

В йоге существует много приемов расслабления. Следующее упражнение представляет собой основу для выполнения и других упражнений. Релаксация эффективно устраняет напряженность и приводит ум в состояние расслабленной концентрации.

Лягте на спину. Подложите под голову небольшую подушечку. Укройте тело покрывалом или тонкой шалью, вытяните ноги и слегка расставьте их. Руки лежат вдоль туловища ладонями вверх. Тело не должно наклоняться ни влево, ни вправо. Не спешите — всем этим важным приготовлениям требуется уделить достаточно времени. Закройте глаза и мысленным взором посмотрите на свое тело и на то, что окружает его. Посмотрите мысленно на все тело от головы до пальцев ног. Наслаждайтесь его совершенной неподвижностью.

Теперь обратите внимание на дыхание. Наблюдайте за каждым выдохом и вдохом и позвольте дыханию стать глубоким и диафрагменным. Выдыхая, мысленно избавляйтесь от всякой напряженности, недомогания, усталости и беспокойства. Вдыхая, впитывайте в себя жизненную силу и здоровье. Не делайте пауз между дыханиями. Повторите несколько раз. Затем мысленно посмотрите на свое тело — вы избавили его от напряженности. Этот процесс и называется релаксацией.

Перемещайте свое внимание от головы к пальцам ног и назад в такой последовательности:

Лоб

Межбровье и глаза

нос*

Щеки

Рот

Челюсти

Подбородок

Шея

Плечи

Верхняя часть рук

Нижняя часть рук

Кисти

Пальцы

Суставы пальцев*

Пальцы

КИСТИ

Нижняя часть рук

Верхняя часть рук

Плечи

Грудная клетка Сердечный центр **

Область солнечного сплетения

Пупок

Область таза

Верхняя часть ног

Нижняя часть ног

Стопы

Пальцы ног (носки) **

На этих местах можно делать паузу на два* или четыре с расслабленным дыханием, когда внимание продвигается от головы к пальцам ног.**

Теперь, не останавливаясь, идите в обратном порядке снизу вверх.

Потребуется регулярная практика, чтобы выполнять это упражнение без напряжения.

Если ваш ум блуждает, мягко верните его к процессу расслабления.

Расслабленное тело расслабит и ваш ум. Перенесите внимание на поток дыхания. В течение нескольких минут наслаждайтесь отдыхом и представляйте, как тонкий поток дыхания связывает вас с космосом. Вы в океане гармонии и мира. А теперь возвращайтесь в свое обычное состояние и сядьте.

Концентрация и медитация

Прежде чем приступать к медитации, необходимо с помощью релаксации снять усталость, а затем проделать упражнение на поочередное ноздревое дыхание. Мысленно прикажите себе на протяжении 20-30 минут не думать ни о прошлом, ни о будущем.

Сядьте скрестив ноги («по-турецки») на пол или просто на стул. Убедитесь, что ваша голова, шея и спина расположены вертикально. Расслабьте плечи и опустите руки на колени.

Дышите мягко, естественно, свободно, не задерживая дыхание. Сосредоточьтесь на дыхании и представьте, как при вдохе поток воздуха течет от ваших ноздрей к сердечному центру, а при выдохе — от сердечного центра к ноздрям.

После нескольких вдохов-выдохов, мысленно сосредоточьтесь на звуке «со хам». При вдохе прислушайтесь к звуку «со», а при выдохе к звуку «хам». Пусть ум, дыхание и вибрация «со хам» сольются воедино. Практикуйте, пока вам это доставляет удовольствие.

Если при посвящении вы получили персональную мантру, можете на ней сосредоточиться и следовать полученным от учителя медитативным инструкциям. Личные инструкции наставника стоят выше данных здесь общих принципов.

Настоящее путешествие

Йоговские упражнения, дыхательные техники, релаксация и концентрация на дыхании готовят вас к духовному путешествию. Вы обнаружите, как ваше тело и ум все легче следуют инструкциям. Спокойный и ритмичный поток вашего дыхания поможет устранить множество препятствий, и вы почувствуете переполняющую вас радость. Но пока вы еще не достигли этого уровня.

Для начала медитируйте на звук «со хам», это приблизит вас к цели. Наступит время, когда потребуется наставник. Опытные йоги помогут вам установить истинную природу вашей садханы и услышать внутреннего наставника.

Настоящий наставник приведет вас к Божественности при помощи посвящения в мантру, то есть при помощи священного Слова, которое в начале творения «было у Бога, и ... было Бог». В санскритской литературе это Слово называется «мантрой», в другой духовной литературе оно называется «нам». В иудео-христианской традиции его называют «Словом».

Духовный учитель даст четкую инструкцию, как натянуть стрелу мантры на тетиве ума и точно отправить ее в цель. Как только стрела поразит цель, многоликая тайна сбросит свое покрывало и предстанет в истинном свете. Самореализация, которая является целью жизни, достигается именно в этот момент. Страх неизвестности рассеется, и умиротворение поглотит вас в прямом смысле этого слова. Это рассвет знания и в свете этого знания ни настоящее, ни прошлое больше не будут связывать вас. Личность???, которая стала свободной здесь и сейчас, называют *дживанмуктой*.

Исполнив наивысшую обязанность (обязанность осознать себя), *дживанмукта* освобождается от всех других обязанностей и долгов. Однако такие реализованные души не бездействуют. Их мысли, слова и дела пропитаны прекрасной божественной силой. Их тело и ум совершают действия спонтанно, на благо всех живых существ. Эти действия совершенно непринужденные, так как направляются Божественной волей.

Даже удалившись от мира, эти просветленные души продолжают свою садхану, но совершают ее не ради достижения какой-либо цели, а потому что находят в этом наслаждение. Исследование тонких энергетических законов, контролирующих проявленный мир, — развлечение для них. Они практикуют и совершенствуют такие высокие духовные учения, как *прана видья*, науку о пране; *Захара видья*, науку духовных сокровищ; *сурья виджняну*, науку о мистическом солнце; и *Шри Видья*, наивысшую из всех духовных наук.

С точки зрения повседневной жизни, духовные занятия могут показаться трудной работой — они требуют заботы о теле, дисциплины чувств (чего чувства не любят), самоуглубления ума (о чем он совершенно забыл) и, наконец, постижения Атмана, души. Чтобы совершать все это, нам необходимо оставить в покое прошлое и начать жить в настоящем. Кроме того, если мы действительно желаем насладиться ароматом божественного «Я», следует избавиться от мирского хлама. Если мы сможем этого добиться, дальнейшее наше путешествие будет проходить легко. Когда мы подготовим себя, просветленные души — *брахма риши* — придут нам на помощь и поведут к высоким вершинам.

Как сказал Свами Рама: «Просветленный, обладая божественными силами, пребывает в спокойствии и пьет вино бесконечного блаженства. Такое дитя бессмертия всегда находится под защитой Божественной Матери. И это восторженное дитя счастья, опьяненное блаженством, никогда не расстается с Божественным. Он стал мудрецом, неутомимым посланником и вечным проводником для тех, кто встал на ту же тропу. Такой вождь идет впереди народа, утешая, помогая и просвещая его».

Словарь

АБХАСА ВАДА — Философия отражения; философская доктрина, согласно которой материальный мир является просто отражением того, что находится в царстве чистого сознания. По этой теории существует только одна абсолютная реальность, а внешний мир является лишь призрачным отражением ее.

АБХЬЯСА — Практика; йогический термин, определяющий процесс концентрации на чем-то одном, то есть на объекте медитации.

АВАДХУТА — Так называют того, кто освободился от своих *васан* и *самскар*; просветленная личность, которая превзошла мирской уровень понимания и не обусловлена мирскими нормами.

АВИДЬЯ — Неведение, невежество; недостаток знания; ошибочное принятие одной сущности, явления, ситуации и т. д. за другую сущность и т. п.; изначальный недостаток, мать таких недостатков, как эгоизм, привязанность, ненависть и страх. Авидью можно преодолеть только *Видьей*, истинным знанием, или осознанием своего подлинного «Я».

АГХОРА МАРГА — Один из наиболее тайных духовных путей. Буквально *a* означает «не», а *гхора* — «интенсивный, разрушительный». Этот путь ведет к реализации *агхора шакти*, наиболее благосклонной и милостивой формы божественной силы.

АГНИ ВИДЬЯ — Эзотерическая наука об огне.

АДВАЙТА — Недвойственная трансцендентальная истина. Согласно философии Веданты, за всем многообразием форм и имен скрывается лишь одна истина — Брахман. По своему неведению человек видит двойственность там, где с рассветом знания она исчезает, и тогда он реализует свое единство с абсолютной истиной.

АДВАЙТА-БХАКТИ — Выражение божественной любви, в которой любящий и объект любви сливаются в состоянии экстаза в единое Божественное целое.

АДВАЙТА-ВЕДАНТА — Философское учение Веданты о недвойственной Истине. Существует несколько направлений Веданты: *двайта*, учение о двойственной природе Истины; *вишишта адвайта*, учение об ограниченной недвойственности и т. д. Адвайта-веданта мудрецов *Упанишад* является самой выдающейся из всех направлений Веданты.

АПАРА БХАКТИ — См. бхакти.

АПАРИГРАХА — Нестяжательство; одно из пяти ограничений в йоге.

АСАНА — Место, на котором сидят; медитативная поза; практика поз.

АТМА КРИПА — См. крипа.

АТМА ШАКТИ — Сила Атмана; внутренняя сила; отождествление с *кундалини шакти*.

АТМАН — Безупречно чистое Я; чистое сознание. Атман является подлинным субъектом Я в отличие от эго, которое отождествляется с объектами внешнего мира.

АХАРА ПТУДДХИ — Очищение пищи. Согласно священным писаниям, пища воздействует не только на тело, но и на образ нашего мышления. Поэтому весьма важно есть свежую, питательную и легко усваиваемую пищу в определенное время, с определенным умственным настроением и в разумных пределах. Без правильной диеты невозможно успешно заниматься самосовершенствованием.

АХИМСА — Отказ от насилия, непричинение вреда; первое и самое важное из пяти ограничений (*яма*), упомянутых в литературе йоги.

АЧАРАХА — Здоровая жизнь; кодекс поведения, составленный из руководящих принципов здоровой жизни.

АЧАРЬЯ — Тот, чей пример может служить уроком для других во всех областях жизни; учитель, который является авторитетом в одной из наук; человек, хорошо знающий священные тексты; духовный наставник.

АШВАМЕДХА — Принесение в жертву коня. В *Упанишадах* под этим подразумевается духовная дисциплина, которая систематически приручает чувства-скакуны, очищая их в огне Брахмана.

БХАКТИ — Преданность; безграничная любовь к Божественному. Подлинная любовь и преданность высшей

истине, которая одна лишь способна возвысить сознание ищущего. Благодаря интенсивной любви и преданности по отношению к Божественному человек может достичь состояния наивысшего блаженства. Существует два уровня *бхакти*: *анара бхакти* и *пара бхакти*. *Анара бхакти* — начальная стадия *бхакти*, для которой характерно ощущение отделенности от Возлюбленного Бога и, как следствие, стремление выразить любовь и преданность посредством прославления Бога, песнопений, поклонения и т. д. Однако когда человек осознает постоянное присутствие Бога, когда каждая мысль, слово и действие неотделимы от Бога, такое состояние называется *пара бхакти*, наивысшим состоянием *бхакти*. *Анара бхакти* — это процесс культивирования нежной любви к Богу, в то время как *пара бхакти* — это состояние опьянения божественной любовью.

БХАКТИ-ЙОГА — Путь любви и преданности.

БРАХМАЧАРИ — Ученик свами. Тот, кто пребывает в сознании Брахмана, практикует воздержание, полностью поглощен изучением *Веда* и не вовлечен в светскую или семейную жизнь.

БРАХМАН — Всепроницающая, вечная, абсолютная, недвойственная Истина.

БРАХМАНА — Особый раздел Вед, посвященный ритуалам и церемониям.

БРАХМА-НАДИ — Наиболее тонкие *нади*, или энергетические каналы, которые локализованы за пределами *сумшумны*. Используя нади, йог проникает за аджня-чакру и входит в особое состояние *самадхи*, *унмани*, то есть выходит за пределы ума. См. также брахма-рандхра.

БРАХМА-РАНДХРА — Буквально, отверстие Брахмана или проход, ведущий к Брахману; специфический канал *нади*, известный также как *брахма-нади*, расположенный между аджня-чакрой и *сахасрара-чакрой*.

БРАХМАРИШИ — Знаток Брахмана; провидец; реализованная душа.

БУДДХИ — Интеллект; ум и проницательность.

ВАЙРАГЬЯ — Непривязанность; равнодушие к блеску и искушениям внешнего мира; защищенность ума от мирских осквернений.

ВАСАНЫ — Тонкие впечатления от прошлых деяний, которые оказывают влияние на поступки, совершаемые нами в настоящем; привычные нормы поведения; врожденные тенденции ума; тонкие, характерные черты индивидуума.

ВЕДЫ — Древнейшие священные писания, которые отражают мудрость древних провидцев. Согласно индийской традиции, каждое слово Вед является результатом глубокой медитации. Веды — не измышления человеческого ума.

ВЕДАНТА — Кульминация ведической мудрости; завершающая фаза ведического наследия; философия, которая разъясняет теорию недвойственности.

ВИЧАРА — Правильное размышление; созерцание; способность к различению, распознаванию; созерцательная мудрость.

ВИДЬЯ — Духовная наука; знание.

ГАЯТРИ-МАНТРА — Одна из наиболее известных ведических мантр; ее название происходит от ритма, в котором она была записана.

ГАЯТРИ ПУРАШЧАРАНА — Практика систематической медитации на гаятрм-мантру в определенные периоды времени.

Г.АЯТРИ ШАКТИ — Сила гаятри-мантры; синоним Савитри.

ГУНЫ — Силы природы, а именно: *саттва*, *раджас* и *тамас*.

ГУРУ — Духовный мастер.

ГУРУДЕВА — Уважительное и почтительное обращение к учителю.

ГУРУ КРИПА — См. крипа.

ДАМА — Сдержанность; самообладание; дисциплина чувств.

ДАНДА — Посох, с которым принявший обет отречения никогда не расстается.

ДАРШАНА — Видение; непосредственная реализация, в отличие от получения информации при помощи чувств; способность созерцать божественное.

ДАХАРА ВИДЬЯ — Духовная наука, которая ведет к реализации чистого сознания.

ДАШАНАМИ — Десять традиций отречения в дополнение к пяти основным монашеским орденам, основанным Шанкарачарьей.

ДЕХА ВИДЖНЯНА — Йогическая наука о глубоких взаимосвязях между человеческим телом и тонкими энергиями, которые управляют всеми его функциями. Данная наука выделяет в структуре тела не только мышцы, скелет и нервную систему, но и пранические потоки и энергетические каналы *нади*.

ДЖАЛА САМАДХИ — Выход из тела в воде.

ДЖАЛЕБИ — Индийская сладость.

ДЖИВА — Индивидуальное существо; сознание, отождествляющее себя с телом, чувствами и умом, в результате чего оно становится жертвами удовольствия и страдания, рождения и смерти.

ДЖИВАНМУКТА — Тот, кто свободен здесь и сейчас; кто достиг высшего знания, которое защищает от искушений изменчивого и двойственного мира удовольствий и страданий, потерь и приобретений, успехов и неудач.

ДЖНЯНА-ЙОГА — Йога знания. Согласно этой школе после достижения подлинного знания человек обретает освобождение и сжигает все *самсары* раз и навсегда. ДЖНЯНИ

— Знаток истины; тот, кто овладел подлинным знанием.

ДХАРМА — Закон; духовные и этические дисциплины, которые полезны как для роста отдельного индивидуума, так и для всего общества в целом.

ДХУНИ — Огонь, который йоги разжигают и постоянно поддерживают; это является частью духовной практики.

ИЧЧХА ШАКТИ — Сила воли; изначальная склонность к Божественному; сила, присущая сознанию; творческая энергия, сопровождаемая силами знания и действия.

Наиболее глубокое исследование *иччха шакти* можно обнаружить в традиции *шактизма* и в философии *Шри Видья*.

ИШВАРА КРИПА — См. крипа.

ИШТА ДЕВАТА — Одно из выбранных имен и форм Божества.

КАМА — Желание; врожденный аспект божественного желания; первый шаг понижения сознания и притяжения его к проявленному материальному миру.

КАМА КАЛА — Изначальное желание, сила воли (*иччха шакти*); в *тантра* шастре это отражено символическим треугольником и силами, заключенными в нем.

КАМАНДАЛУ — Сосуд для воды; традиционный сосуд, который носят с собой *садху*.

КАРМА-ЙОГА — Йога деяний.

КАРУНА — Сострадание; безграничная любовь Божественного ко всем индивидуальным душам.

КРИПА — Милость; покровительство; божественная поддержка. Согласно йогическим текстам, наиболее тонкие препятствия устраняются божественной милостью, которая обычно снисходит после того, как искатель завершил

духовную практику. В полной мере божественная милость проявляется тогда, когда сочетаются воедино четыре

милости: *шастра крипа*, милость священных писаний; *атма крипа*, милость подлинного Я; *гуру крипа*, милость гуру, и *Ишвара крипа*, милость Бога.

КУНДАЛИНИ-ЙОГА — Наука йоги, помогающая каждому найти и при помощи систематических занятий пробудить могучую дремлющую силу, продвигая ее шаг за шагом к *сахасраре*, высшему центру сознания.

ЛАКШМАНА РЕКХА — Окружность, которую нарисовал Лакшмана, младший брат Рамы, главного героя Рамаяны. Эта пограничная линия заряжена духовной энергией и охраняет того, кто находится внутри нее, в том числе и от всех духовных препятствий.

ЛИЛА — Божественная игра; игра божественной силы, которая проявляется в форме творения, сохранения и разрушения вселенной.

МАЙЯ — Творческая сила Брахмана. См. также маха майя.

МАНАНА — Размышление; созерцание.

МАНДАЛА — Наглядное изображение персонифицированной формы мантры визуальное описание незримых сил природы и различных аспектов человеческой души. Мандала раскрывает сущность мифов и символов.

МАХА МАЙЯ — Высшая творческая сила; власть, присущая Брахману.

МАХА ПУРАШЧАРАНА — Великий духовный обет; для практикующих медитацию на гаятри-мантру *Маха пурашчарана* состоит в том, чтобы повторить эту мантру 2 400 000 раз за определенный период времени (например, за 16 или 32 месяца). При этом наряду с практикой необходимо соблюдать строгую дисциплину (сидеть на диете, хранить молчание, воздерживаться от общения, спать умеренно и т. д.).

МАХАВИДЬЯ — Великое знание или великая духовная тропа; традиция йоги описывает десять основных тайных путей *шакти садханы*: Кали, Тара, Чхиннамаста, Содаши (Шри Видья), Матанги, Трипура-бхайрави, Бхуванешвари, Багаламукхи, Камала и Дхумавати.

МИМАНСА — Философская система, восходящая к Ведам и делающая акцент на ритуалах.

МОКШАКАМ ДЖНЯНАМ — Освобождающее знание.

МУМУКША — Жажда освобождения. Одно из качеств, которое последователь джняна-йоги должен взрастить в себе до того, как он приступит к изучению священных писаний, созерцая и расширяя свой духовный потенциал.

НАДА — Вечная звуковая вибрация, которую слышат йоги во время медитации.

НИДИДХЬЯСАНА — Практическое применение знания, полученного из священных писаний.

ПАНДИТ — Ученый; знаток санскрита; тот, кто имеет доступ к древним священным писаниям. Идеальным пандитом

можно назвать того, чьи действия не обусловлены личными прихотями и кто сжег все семена корыстных действий в огне знания.

ПАРА БХАКТИ — См. бхакти.

ПАРА ВИДЬЯ — Наивысшее знание.

ПАРАКАЯ ПР АВЕША — Сложная йогическая техника, которая позволяет йогиному освободиться от тела по желанию и войти в другое тело.

ПАРИВРАДЖАКА — Монах, не имеющий ни постоянного места жительства, ни собственности и непрерывно странствующий.

ПРАКРИТИ — Изначальная причина вселенной; природа.

ПРАНА — Жизненная сила.

ПРАНА ВИДЬЯ — Наука о пране, жизненной силе.

ПРАНАЯМА — Контроль над расширением жизненной силы; дыхательные упражнения.

ПРАТИБИМБА ВАДА — Отражение. См. также абхаса вада.

ПРАТЬЯХАРА — Отвлечение чувств; пятая из восьми ступеней раджа-йоги.

РАДЖА-ЙОГА — Царский путь йоги; йога, состоящая из восьми ступеней: яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна, самадхи.

РИШИ — Провидец; знаток истины; мудрец, которому в откровении явились мантры или сочетания мантр.

САДГУРУ — Подлинный духовный мастер, в отличие от учителей, которые собирают информацию о различных предметах и явлениях; духовный наставник, способный очистить сердца своих учеников и открыть их духовные очи.

САДХАКА — Духовный ученик; искатель.

САДХАНА — Духовная практика.

САДХУ — Святой; тот, кто посвятил свою жизнь духовному поиску. Странствующий монах.

САМАДХАНА — Совместное размещение или распределение в надлежащем порядке; классификация различных учителей и священных писаний в зависимости от обстоятельств.

САМАДХИ — Состояние равновесия; состояние безмыслия и свободы.

САМАЯ — Одна из трех стадий или школ тантрической йоги. См. также тантра.

САМСКАРЫ — Тонкие впечатления от прошлых-деяний.

САНКАЛЬПА — Твердое намерение, решимость.

САНКАЛЬПА ШАКТИ — Сила твердого намерения и решимости, сила воли.

САНЬЯСА — Путь отречения.

САНЬЯСИН — Тот, кто дал обет отречения.

САТСАНГ — Общение с мудрым человеком.

САТТВА — Один из атрибутов природы; светлая и легкая энергия, обладающая тенденцией двигаться вверх; сила света.

САТТВИЧЕСКИЙ — Благостный, возвышенный; в отношении мыслей, чувств, энергий и т. д.

СВАДХЬЯ — Самосовершенствование; изучение священных писаний **наряду с самоанализом на каждом уровне духовного развития.**

СВАРА ВИДЖНЯНА — Наука дыхания; учение о жизненных силах.

СИДДХАСАНА — Совершенная поза; одна из традиционных медитативных *асан*.

СТХАЛА САМАДХИ — Выход из тела в позе *сиддхасаны*.

СУРЬЯ ВИДЖНЯНА — Мистическая наука солнца; солнечная наука; наука, исследующая источник жизненных сил.

ТАНТРА — Йога, которая распределяет духовный прогресс на три стадии: каула, мишра и самая. На стадии каула человек исследует, что из внешнего мира можно использовать как средство для духовного совершенствования. На уровне мишра внешние средства еще используются, но приоритетными уже считаются внутренние медитативные методы. На уровне самая практикующий больше не вовлекается во внешние, ритуальные практики, но углубляет и совершенствует медитацию, продвигаясь к высшей *сахасрара-чакре*.

ТАПАС — Аскеза; метод йогической дисциплины, который помогает уравновесить энергии тела *ваату, питту и капху*; а также противоположности (удовольствие и боль, влечение и отвращение, горячее и холодное, и т. д.).

ТИТИКША — Аскетизм; терпимость; выносливость.

ТИВРА МУМУКША — Сильное желание освобождения, в отличие от простого любопытства.

УПАНИШАДЫ — Собрание древних священных текстов, которые ученики изучают у ног учителя. Великий философ и йогин Шанкарачарья написал комментарии к одиннадцати основным *Упанишад*ам.

УПАРАТИ — Воздержание от чувственных удовольствий; отвлечение чувств от привязанности к искушениям мира; преодоление тяги к мирским удовольствиям.

ХАНСА — Лебедь; термин, определяющий совершенных йогин, живущих в Гималаях, вокруг и выше Ганготри.

ХАТХА-ЙОГА — Путь йоги, состоящий из первых четырех стадий раджа-йоги: *ямы, ниямы, асан и пранаямы,*

ХИМА САМАДХИ — Выход из тела и сохранение его глубоко под снегом.

ЧАНДРА ВИДЬЯ — Лунная наука; наука мистической луны; она известна также под именем *сома видья*. Первая ссылка

на эту науку обнаружена в десятой книге Ригведы и позже

х.ь детально исследована в *Упанишад*ах и тантрических текстах.

ЧИТТ А — Ум; сфера ума. Общий термин всех способностей ума: *манас*, низшая стадия; *ахамкара*, *эго*, и *буддхи*, разум. Иногда *читту* относят к бессознательной природе ума.

ШАКТИ — Мощь; сила; энергия.

ШАКТИПАТ — Наделение духовной энергией; снисхождение божественной милости; передача духовной мудрости.

ШАКТИЗМ — Философская школа, которая обосновывает превосходство шакти и утверждает, что весь мир возникает из шакти, развивается в царстве шакти и в конечном счете исчезает в шакти.

ШАСТРА КРИПА — См. крипа.

ШРАВANA — Слушание священных писаний или учителей; первый шаг ведантической *садханы*.

ШРИ ВИДЬЯ — Высшая среди всех духовных наук; кульминация философской, метафизической и духовной мудрости

а древних провидцев. Согласно этому учению, все, что существует в макром мире,

существует и в микромире. Именно в этой системе йоги можно найти глубокое обсуждение янтр, мантр, чакр и кундалини шакти.

ШРОТРИЯ БРАМИН — Знаток *Вед*, живущий по ведическим предписаниям.

ЯДЖНОПАВИТА — Священный шнур, который получают ученики, приступающие к изучению *Вед*.

ЯНТРА — Геометрическая диаграмма, дающая возможность рассмотреть и понять механизм действия невидимых сил природы; геометрические фигуры с символическими значениями, часто используемые как объект для концентрации.

Издания Гималайского института

Книги

От смерти к рождению: осознание кармы и реинкарнация

Пандит Раджмани Тигунайт, д-р философии

Мощь тантры и тайна посвящения

Пандит Раджмани Тигунайт, д-р философии

Открытая тантра

Пандит Раджмани Тигунайт, д-р философии

Практическая медитация **Свами Рама**

Путь Огня и Света, 1-я и 2-я книга

Свами Рама

Практическое руководство к целостному здоровью

Свами Рама *Царская тропа: практические уроки йоги*

Свами Рама *Наука дыхания: практическое руководство*

Свами Рама и другие *Йога: знакомство с основами*

Сандра Андерсон и Рольф Совик,

д-р психологии *Скучно медитировать?*

Как направить жизнь в духовное русло

Линда Джонсон

Здравый смысл необыкновенной мудрости **Дхрув С. Каджи**

Выбор пути

Свами Рама *Освобождение из-под гнета кармы*

Свами Рама

Духовность: преображение внутри и снаружи **Свами Рама**

Йога и психотерапия: развитие сознания

Свами Рама и другие

Аудио

Восемь шагов к самопреобразованию

Пандит Раджмани Тигунайт, д-р философии

Девять шагов к обузданию ума

Пандит Раджмани Тигунайт, д-р философии

Руководство по медитации для начинающих

Свами Рама

Учитесь медитировать

Рольф Совик, д-р психологии

Об авторе

Доктор философии пандит Раджмани Тигунайт является духовным руководителем Гималайского института и преемником Свами Рама Гималайского. Уже на протяжении четверти столетия его лекционная и преподавательская деятельность обращена ко всем людям на земле. Кроме того, он сотрудничает с журналом «Международная Йога» и является автором одиннадцати книг, включая классическое исследование «В последнюю минуту: Жизнь Свами Рама».

Пандит Тигунайт имеет две докторские степени: одну по санскриту, полученную в Университете Аллахабада (Индия), и другую по востоковедению, полученную в Университете штата Пенсильвания. С самого раннего возраста пандит Тигунайт имел доступ к обширному наследию духовной мудрости, которая сохранилась до наших дней, как в письменной, так и в устной традиции. Еще до встречи со своим учителем он знал не только санскрит, язык священных древнейших писаний, но и языки буддистских, джайнских и зороастрийских традиций. В 1976 году Свами Рама посвятил пандита Тигунайта в 5000-летнюю Гималайскую традицию мудрецов.

Пандит Тигунайт продолжает миссию своего учителя — пишет, обучает, руководит и управляет деятельностью Гималайского института, с радостью выполняя свое обещание, данное учителю. Он женат, имеет двоих детей и стремится жить в соответствии с древней гималайской мудростью: «Живи в мире, но будь выше его; найди равновесие между божественным и земным, между мирским успехом и внутренней самореализацией».

Гималайский институт

1971 году Свами Рама основал Гималайский институт, нацеленный на то, чтобы помочь людям укрепить свое физическое здоровье, уравновесить ум и расширить духовные горизонты, включив в его программы все лучшее, что было создано на Востоке и Западе.

Наша международная штаб-квартира находится в университетском городке, который занимает площадь в 400 акров и расположен в красивой холмистой местности Поконо в северо-восточной части штата Пенсильвания. Умиротворяющая атмосфера способствует росту и развитию духовного сознания, обеспечивая здоровую обстановку для наших семинаров и расширенных программ. К нам приезжают ученики со всего мира, чтобы принять участие в таких программах, как хатха-йога, медитация, релаксация, аюрведа, питание, восточная философия, психология, и в других мероприятиях. Мы устраиваем медитативные программы по выходным дням, а также еженедельные духовные и оздоровительные семинары. Мы приглашаем также и вас присоединиться к нам и вместе с нами включиться в процесс индивидуального роста и всестороннего развития.

Институт является некоммерческой организацией. Все ваши пожертвования пойдут на развитие его программ. Пожалуйста, звоните или пишите нам, если желаете получить информацию о том, как стать членом нашей организации.

Программы и услуги

Институт предлагает следующие программы, нацеленные на развитие самосознания и индивидуальное самосовершенствование:

- Развитие навыков и изучение методов оздоровления и достижения целостной жизни
- Уединенная и углубленная медитация, философские инструкции
- Вегетарианская кухня и правильное питание
- Занятия по хатха-йоге
- Подготовка инструкторов по хатха-йоге
- Программы саморазвития по месту жительства
- Целостное медицинское обслуживание, восстановление сил при помощи аюрведы и программ панчакармы при Центре Института здоровья и исцеления.

Ежеквартальный буклет с описанием программ и других предложений рассылается бесплатно в пределах США. Для получения буклетов и другой информации звоните по телефону 800-822-4547 или 570-253-5551, факс 570-253-9078.

Наша электронная почта: Vajinfo@HimalayanInstitute.org

Почтовый адрес: Himalayan Institute, RR 1 Box 1127, Honesdale, PA 18431-9706 USA

Посетите наш вебсайт: www.HimalayanInstitute.org.

Издательство Гималайского института

Издательство Гималайского института издает множество книг, а также аудио и видео продукцию, предлагающие практические методы по гармонизации жизни и достижению внутреннего равновесия. Наше отношение к человеку учитывает все — его тело, ум и душу. Мы привлекаем самые современные научные знания в сочетании с древними методами исцеления и самосовершенствования.

Мы предлагаем широкий спектр публикаций о психофизическом здоровье, о способах духовного роста при помощи медитации и других йогических методов, а также переводы йогических священных текстов.

Мы предлагаем всем желающим комплект для практической джапа-медитации, горшочек для нети™, как идеальное средство для очищения носовых пазух и устранения аллергии, подушки для дыхания™, уникальный инструмент для исследования здорового диафрагменного дыхания.

Вы можете подписаться на журнал «*Yoga International*», который выходит дважды в месяц и в котором публикуются статьи, посвященные всем аспектам медитации и йоги, включая информацию об аюрведе — родной сестре йоги.

Звоните по тел. 800-822-4547 или 570-253-5551, факс 570-253-9078. Наша электронная почта: Voinfo@HimalayanInstitute.org. Почтовый адрес: Himalayan Institute, RR 1 Box 1127, Honesdale, PA 18431-9706 USA.

Посетите наш вебсайт: www.HimalayanInstitute.org.