

The Sadhana and the Sadhya **Средства и Цель**

Свами Даянанда Сарасвати

Перевод с английского
Свами Видьянанды Сарасвати



Адвайта Веданта в России

advaitavedanta.ru

2016

Предисловие

Катха упанишада описывает человеческую жизнь как путешествие, цель которого – достижение безграничного. Все необходимое для этого путешествия дается человеку. В его распоряжении – колесница в виде тела, кони в виде органов чувств, вожжи в виде разума и разум-колесничий. С помощью этой колесницы каждый непрестанно путешествует по жизни и попадает в разные места, достигая разнообразные цели. Но путешествие, т.е. жизнь, становится полной только при достижении той цели, для которой и предназначена колесница. Поэтому сначала необходимо понимание цели, или садхьи. Средства, или садхана, обретают смысл только когда человек знает свою цель, садхья. Размышления о садхане обязательно требуют и понимания садхьи.

Каждый является искателем, стремящимся к полноте жизни. Но большинство людей или совсем не знают, или не понимают ясно, какова их цель, что они на самом деле ищут. Значительное непонимание существует даже в так называемой духовной среде, где видится огромный выбор разнообразных путей, т.е. средств, садхан, которым следуют искатели без ясного понимания, соответствуют они или нет тому, к чему они стремятся. Чтобы пролить свет на это непонимание относительно средств, садханы, Свамиджи Даянанда Сарасвати прочел несколько лекций о садхане, в соответствии с тем, как эта тема объясняется в писаниях, т.е. в Упанишадах, Бхагавад Гите и т.д. Эта книга в основном основана на этих лекциях и является результатом большой работы по транскрипции лекций, печати, редактуры и т.д., проведенной учениками Свамиджи.

Свамиджи объясняет, что садхана, - это ничто иное, как раскрытие того, что есть, потому что садхья, безграничное, воистину, является мной самим. То, что я являюсь целью, к которой я устремлен, должно быть обнаружено. Некоторые препятствия внутри меня не позволяют мне знать себя и быть своим реальным Я. Садхана является ничем иным, как избавлением от этих препятствий, которые создают иллюзорную дистанцию между мной как искателем и мной как искомой целью поиска. Это уникальное путешествие, для которого нет необходимости в путешествии.

Свами Видитатмананда,
Для Шри Гангадхарешвар Траста.

Содержание

Предисловие

1 Искатель и искомое

2 Первичная и вторичная Садханы

3 Мала, нечистота разума

4 Карма йога

5 Ценности

6 Викшепа, или отвлечение

7 Упасана, или медитация

1

Искатель и искомое

Слово *садхана* имеет несколько значений, но самое распространенное – «средства, которыми что-то достигается». Поэтому *садхана* обозначает то, с помощью чего достигается желанная цель*, потому что то, к чему стремятся, всегда желанно. Цель, которую желают достичь, называется *садхья*, и поэтому *садхана* естественным образом проливает свет на *садхью*. Тот, кто желает достичь желанной цели, называется *садхакой*. *Садхья*, или желаемая цель, всегда подразумевается *садхаком*, или искателем, который связывается с целью, *садхьей*, через *садхану*, средства. Когда цель достигнута, искатель становится *сиддхой*, или достигшим. Когда искатель достигает желанной цели, он перестает быть искателем.

Жизнь-поиск

На жизнь можно посмотреть как на цепочку целей, *садхья*, которые были уже достигнуты и которые еще не достигнуты. Обычно, для достижения каждой конкретной цели подходит не одно средство, а несколько. Эти средства могут быть правильными и благими, когда искатель принимает во внимание права и требования других. Человек имеет возможность выбора, и поэтому может выбрать средства, которые считает наиболее подходящими. Мое появление здесь для лекций – это мой выбор. У вас тоже есть выбор, приходить ли сюда, - вы можете выбрать вместо этого поспать или сделать что-то другое. Если я хочу попасть в определенное место, я могу пойти пешком, поехать на машине или сесть в автобус. Точно также и в случае любых целей, - я могу выбрать сделать действие одним образом, другим образом или вообще его не делать ** .

Когда мы анализируем то, что предпринимается в жизни, мы обнаруживаем, что цель или искомое всегда отдельно от искателя, - то, что я хочу достичь, отдельно от меня. Целью могут быть деньги, жена, дети, имя, слава, власть и т.д., которых у меня нет в настоящее время и которые надо обрести. Если цель отлична от меня, т.е. отделена от меня во времени, пространстве или как-то еще, тогда и она, и средства ее достижения, могут мной выбираться. Когда цель жизни не понята, средства постоянно меняются. На какое-то время очень маленькая цель обретает пропорции ОГРОМНОЙ ЦЕЛИ. Но, когда она достигнута, она уступает свое место другой цели, и процесс повторяется. Цели становятся бесконечными и в конце концов наступает конец жизни человека. Перед смертью у него нет ощущения, что он достиг всего, чего хотел достичь. У каждого обычно остается длинный список того, чего бы ему хотелось достичь, несмотря на уже достигнутое, потому что главная цель жизни остается недостигнутой. Похоже, что я брожу темными тропами, ничего не обретая, и не могу остановиться, хотя прошел уже так много.

* साध्यते अनेन इति साधनम् ।

** कर्तुं शक्यं, अकर्तुं शक्यं, अन्यथा वा कर्तुं शक्यम् ।

Искомое

Что же это за настоящая цель, и что такое я постоянно ищу, но оно всегда избегает меня? Это должна быть цель, искомое, которая освободила бы меня от всех желаний, потому что ни одно из желаний не ради самого желания. Все желания – ради меня. Я только хочу избавиться от желания. Желая, никто не становится счастливым. Мы желаем не для того, чтобы желание продолжалось, а для того, чтобы обрести желаемое и окончить желание. В наших размышлениях о *садхане*, это именно та цель, которую мы должны исследовать, а не ограниченные цели, подобные богатству, славе и т.д., которые только продолжают желание. Мы заинтересованы в такой цели, которая могла бы быть названа Целью. И относительно этой цели человек не имеет свободы выбора. Это та же самая Цель, к которой стремились наши предки, и та же Цель, к которой устремлены современники, и это та же Цель, которую будут искать будущие поколения. Это та Цель, достичь которой желают все, во все времена, во любом месте и при любых обстоятельствах. Даже если кажется, что человек стремится к разным целям, за всеми этими целями стоит эта самая Цель. Средства достижения этой Цели мы называем *садханой* в этом исследовании.

Жизнь должна иметь смысл и цель. Я должен видеть смысл жизни, и только затем вся жизнь становится средством достижения этого смысла. Жизнь обретает цель, когда она становится ясной. Если я знаю эту Цель, остальные цели в жизни – покупка дома, работа, жена или муж – будут видеться в правильной перспективе. Они все становятся средствами для достижения высшей Цели. Если цель жизни не ясна, я обнаруживаю, что я ничего не достиг, несмотря на все достигнутое.

Садхана, средство достижения, обретает смысл только тогда, когда я знаю *садхью*, цель. Если я хочу видеть цвет, средством будет открыть глаза. Если я хочу услышать звук, то все, что мне необходимо сделать – это применить свой слух и включить разум за органами слуха. Когда цель ясна, средства тоже становятся ясными.

Как мы сказали ранее, настоящая Цель за всеми целями – прекратить желание. Есть три подхода к прекращению желания – 1) обретением объекта желания; 2) отказ от желания путем превращения его в нежелательное; 3) перерасти желание. Тот, кто следует первому пути избавления от желания, называется *самсари*, следующий второму пути называется *тьяги* и следующий третьим путем называется *саньяси*.

Тот, кто стремится удовлетворить желания, как только они появляются в разуме, обнаруживает, что все больше желаний появляется даже до того, как обретается одно. Он всегда остается желающим. Никакая цель не может его удовлетворить, потому что он обнаруживает, что цель теряет свое значение к тому времени, как она достигается. Он оказывается зависимым от объектов своего желания, и чем более желает, тем больше зависит. Никакая цель не дает ему свободы от зависимости. Такой человек, обнаруживающий себя в зависимости от обретения

желаемого, является *самсари*, мирским человеком, вне зависимости от того, женат (замужем) он или нет.

Тьяги, отрекшийся, - это тот, кто отказался от объекта или желания или из-за какой-то идеи, или из-за желания получить что-то лучшее. У такого человека по-прежнему остается влечение к объекту. Возьмем к примеру мальчика, играющего в стеклянные шарики. Они очень дороги ему и он ни за что не согласится их отдать, даже за деньги. Если отец попросит мальчика прекратить игру, он может послушаться, потому что ценит желания своего отца или потому что ему пообещали лучшую вещь, если он прекратит играть с шариками. В таком случае ребенок отказывается от шариков, но продолжает их ценить и желать. Он может продолжать хотеть играть шариками с другими детьми, которые играют на улице. Этот ребенок по отношению к шарикам – отрекшийся, *тьяги*. Многие из нас, кто отказались от удовольствий или объектов, могут быть *тьяги*, т.е. внутреннее стремление к этим объектам по-прежнему остается. Это не очень зрелый способ избавиться от желаний, потому что зависимость не уничтожается полностью.

Но тот же самый мальчик, когда подрастет, теряет весь интерес к шарикам. Он вырос из этого желания. Они его больше не привлекают, даже если их ему предложить. Он может поиграть шариками со своим сыном, но он не будет чувствовать себя счастливее при выигрыше, и не будет страдать от того, что потеряет или проиграет шарики. У него нет ни привязанности (*рага*), ни отвращения (*двеша*) по отношению к шарикам. Он не привязан к этим шарикам, он свободен в этом отношении. Он – *саньяси* по отношению к шарикам. Бхагавад Гита описывает *саньяси* как не имеющего ни привязанностей, ни отвращений *. *Саньяси* – это тот, кто вырос из желаний и поэтому наслаждается настоящей свободой. *Саньяси* не зависит ни от какого внешнего объекта или ситуации для своего счастья.

Каждый из нас – *саньяси* по отношению к некоторым вещам. Например, мы все *саньяси* по отношению к мусору, как только мы посчитаем что-то мусором! По отношению к некоторым другим вещам, мы – *тьяги*, в том смысле что с сожалением отказались от чего-то, но продолжаем это ценить. И есть некоторые другие вещи, без которых мы не можем обойтись; мы зависим от них и по отношению к ним мы являемся *самсари*.

В нашей жизни, *садхья* и *садханы* продолжают изменяться, но одно остается постоянным – сам искатель, или *садхака*. Хочу ли я постоянно оставаться искателем? Хочу ли я оставаться зависимым от объектов и ситуаций для своего счастья или же я хочу быть свободным? Несомненно, каждый хочет быть счастливым, но также каждый хочет быть и свободным. В свободе есть счастье и в зависимости – несчастье **, и поэтому каждый хочет быть *саньяси*, который для своего счастья ни от чего не зависит. Никто не может быть счастливым, будучи зависимым. Даже у ребенка мы видим это желание свободы и независимости. Когда ребенок учится ходить, он не

* ज्ञेयः स नित्यसंन्यासी यो न द्वेषति न काङ्क्षति । (भ० गी० 5.3)

** सर्वं परवशं दुःखं सर्वमात्मवशं सुखम् । (म० स्मृ० 4.160)

хочет ходить по стенке или держаться за руку матери. Стремление к независимости заставляет его даже принять риск падения. Ребенок держится за руку только до тех пор, пока ему это необходимо. Точно также и с каждым человеком – каждый хочет быть полностью свободным. Эта полная свобода называется *мокшей*, что означает свободу или освобождение от зависимости. Любовь к свободе, *мокше*, - это изначальное стремление в каждом. Во всем я хочу быть независимым. Я хочу быть свободным от желаний, поэтому я должен быть свободным поддерживать любое желание, которое я хочу иметь! Моя жизнь не должна быть зависимой от выполнения желания. Только когда я узнаю в себе полноту, богатство и великолепие, которое есть ничто иное, как я сам, я ощущаю полноту – не случайную полноту, которая покидает меня и оставляет меня воодушевленным и бессильным. Это должна быть свобода, которая изначальна для меня, не отдельна от меня. *Садхана* должна быть такой, чтобы с ее помощью можно было достигнуть *садхью*, цель, *мокшу* или вечную полноту, к которой стремится каждый, для которой каждый трудится и борется.

Единственное средство

Естественно, возникает вопрос – «каковы средства для достижения этой цели?». Никто не будет предпринимать усилия, если не будет знать, что они способны привести к желаемой цели. Проблемы на так называемом духовном пути возникают вследствие того факта, что *садхья*, или цель, не ясна, и поэтому любой экзотично выглядящий человек принимается за гуру и любой необычный метод принимается как *садхана*.

Сущность средства зависит от цели. Поэтому цель должна быть понята, чтобы можно было понять верные для этой цели методы. Именно поэтому в Бхагавад Гите Бхагаван Кришна сначала объясняет Арджуне цель, а не средства. Бхагаван говорит – «Нереальное не существует, а реальное не может не существовать»*, «Знай, что это неразруσιμο»**. Эти высказывания описывают Реальность, или Цель. Только позднее Бхагава будет говорить о различных методах, таких как *карма йога* и т.д.

То, чего желает каждый – это абсолютная свобода, полнота, бесконечность. Но мы обнаруживаем, что во всех наших попытках обрести и наслаждаться всегда присутствует и потеря, сопровождающая каждое обретение. Если я обретаю власть, то я теряю деньги или ресурсы, с помощью которых я добился власти. Если я покупаю машину, я теряю свои накопления. Если я женюсь, я теряю холостяцкую свободу. С точки зрения того, что я обретаю, есть обретение, но с точки зрения того, что я потратил для этого, есть потеря. Такова природа любого обретения, и нет такого обретения, которое не включало бы в себя потерю. Даже если это обретение рая, где

* नासतो विद्यते भावो नाभावो विद्यते सतः । (भ० गी० 2.16)

** अविनाशि तु तद्विद्धि । (भ० गी० 2.17)

доступны любые наслаждения, - при этом теряется *лунья*, благие заслуги, которые я накопил в этом мире. И даже находящийся в раю и наслаждающийся райскими наслаждениями не может наслаждаться маленькими земными радостями! Невозможно одновременно наслаждаться этим миром и раем. Одно из двух теряется для обретения другого. Такова человеческая доля.

В этом относительном мире каждое обретение относительно или ограничено во времени, пространстве, возможностях и т.д., потому что обретается только с помощью действий, т.е. средством, которое само ограничено во времени, пространстве и т.д. Нет обретения абсолютного или бесконечного. И множество ограниченных обретений не могут в сумме дать абсолютное обретение, к которому стремится каждый. Кажется, что невозможно обрести абсолютное обретение или внутреннюю свободу методом исполнения желаний.

Если человек не может достичь этого абсолютного достижения, этой полноты, может ли он отказаться от поиска? Нет, потому что это естественное стремление, такое же как голод, жажда и т.д. От обретенного или воспитанного желания можно отказаться с помощью разумных размышлений, но от естественного, присущего по природе, желания невозможно отказаться рассуждениями или силой. Стремление обрести полноту или внутреннюю свободу не является обретенным желанием, - это желание, с которым я родился и поэтому я вижу себя стремящимся к полноте. В этом желании нет размышлений и поэтому от него невозможно отказаться с помощью размышлений. Толкаемый этим стремлением, я стараюсь достичь разных целей разнообразными способами. Но все усилия ограничены и поэтому и достижения тоже ограничены, и всегда включают соответствующую потерю. Прилагая ограниченные усилия, неполное существо никогда не может «стать» полным. Таким образом, анализ разнообразных методов и целей, известных нам, указывает на полную безнадежность ситуации. Когда человек обнаруживает эту безнадежность, в его жизни наступает перелом. Он может понять, что во всех действиях он стремился достичь только этой одной цели.

Когда человек обнаруживает эту безнадежность в жизни, он в ней разочаровывается. Если в этот момент он не получает правильных указаний, возможно, он потеряет свою тягу к жизни и свой энтузиазм, потому что нет смысла в продолжении того, что он делал, и нет другого направления, куда можно было бы направить свои усилия. Из-за отсутствия альтернативы, он может продолжать в том же духе, но это только усиливает разочарование.

Если вы понимаете, что в жизни есть проблема, и что обычные средства и цели не могут дать вам того, что необходимо в жизни, вы – зрелая личность. Но если это приводит к унынию и депрессии, тогда вы можете попасть в зависимость от любого гуру. Также как физически слабый человек подвержен любой инфекции в воздухе, вы тоже становитесь подвержены любой странной вещи, которая кажется духовной. На этой стадии вам хочется сделать что-то странное и необычное, потому что все нормальные и привычные методы были уже испробованы. Если кто-то скажет «Продолжай делать то, что ты и делал, но просто измени свое отношение. Стань йогом и продолжай работать, продолжай руководить бизнесом, помогать людям, оставайся в семье. Делая так, ты постепенно будешь расти и однажды узнаешь Истину», - это неприемлемо для тебя.

Ты хочешь сделать что-то странное, стать просветленным, сделав что-то необычное. Поэтому если кто-то говорит тебе – «Делай эту странную штуку. Что-то начнет подниматься у тебя по спине, достигнет головы и ты увидишь свет. Ты станешь просветленным, ты станешь освобожденным!», - ты принимаешь это и устремляешься туда. Ты устремляешься к этому, потому что не понимаешь цели, не понимаешь природы Освобождения. Пока цель не будет ясной, ты будешь хвататься за все подряд. На этой стадии у тебя есть естественное стремление делать странные вещи, чтобы достичь чего-то неизвестного. Ты думаешь, что эта реализация, так называемое просветление, – событие во времени, и что это случится с тобой, если ты делаешь что-то странное, возможно даже под деревом Бодхи!

Давайте исследуем и посмотрим, может ли эта полнота быть достигнута какими-либо действиями. Как мы видели раньше, каждое обретение включает потерю. Поэтому, делая что-то, включая странные и необычные действия (так называемая духовная *садхана*), я не могу обрести полноту, потому что **полнота обозначает абсолютное обретение, в котором нет никакой потери**. Я не могу стать полным, становясь кем-то (богатым, женатым, влиятельным, уважаемым и т.д.), потому что любой процесс становления связан с изменениями, а изменение означает отказ от прошлого состояния и достижение нового состояния. Таким образом, в изменении есть как обретение, так и потеря. Последовательные изменения, включающие в себя последовательные потери, тоже не могут сделать меня полным. Неполное существо не может стать полным с помощью процесса изменения. Генетическими изменениями, возможно однажды осла превратить в лошадь, но неполнота никогда не может быть превращена в полноту. Изменениями я обретаю новые качества, но в самом этом процессе теряются старые качества и я остаюсь неполным.

Таков наш опыт в жизни – изменение не приносит в результате полноты или свободы. Ребенок хочет повзрослеть, чтобы обрести полноту, но взрослый теряет свободу ребенка. Мальчик хочет стать стариком, чтобы его все уважали. Но, став старым, он завидует молодым! Любое действие, физическое, эмоциональное или интеллектуальное, - ограничено и не делает человека полным. Например, на физическом уровне упражнениями можно сделать тело подтянутым, мускулы – сильными. Но эти физические изменения не могут сделать человека полным. Также и на эмоциональном уровне – раздражительный человек может измениться и стать любящим, но это не сделает его наполненным. Несомненно, это очень полезное изменение, потому что теперь он стал чувствительным по отношению к другим существам, но это само по себе не делает его полным. Раньше он был раздражительным и неполным, а теперь он стал любящим и неполным! То же самое происходит и в случае интеллектуальных достижений. Получив степень и даже став доктором наук, женщина не станет полной. На самом деле, она будет еще лучше осознавать свое невежество в каких-то других областях. Что бы ни делал человек, это ограничено во времени, пространстве, объектах и поэтому неполно. Любая *садхана* для достижения *садхьи* подпадает под ограничения времени и пространство. Таким образом, никакие изменения не могут сделать человека полным.

Так как никакие изменения не могут сделать меня полностью наполненным, **стать** наполненным невозможно. В этом случае остается только одна возможность, - может быть я **уже** наполнен.

Так как я люблю быть наполненным, и так как я обнаруживаю, что я желаю и стремлюсь быть полным, остается единственная возможность – я уже должен быть полным. Если я уже наполненное существо и по-прежнему хочу быть наполненным, это означает, что я не знаю самого себя. Из-за невежества относительно себя, я отказываюсь от себя и поэтому попадаю в такую сложную ситуацию.

То, что я забываю себя и потом себя ищу, - это факт. За каждым желанием и целью стоит только стремление к полноте, которая и есть я сам. Я заключил, что я неполное существо, и поэтому любое добавление ко мне или изменение во мне по-прежнему оставляет меня неполным. Какая *садхана* может избавить меня от этой надуманной неполноты? Эта *садхана* должна быть такой, чтобы она убирала это непонимание, отказ от себя, это незнание себя. Эта *садхана*, или средство, может быть только само-осознанием, потому что только знание может уничтожить невежество, отказ от самого себя, и, как следствие, избавиться от надуманной неполноты. Поэтому главным средством для достижения полноты, свободы, наполненности, является знание Себя. Так как проблема в невежестве, только знание может быть решением.

Освобождение Мистера Пространства-в-Горшке

Однажды был 5 литровый горшок. Пространство внутри горшка - Мистер Пространство-в-5-литровом-Горшке – чувствовал себя маленьким и ограниченным. Он завидовал Мистеру Пространство-в-50-литровом-Горшке, который стоял рядом с ним. Что-то сделав, он тоже стал Пространством-в-50-литровом-Горшке. Но чувство неполноценности не покидало его, потому что теперь он завидовал Мистеру Пространство-в-100-литровом-Горшке!

Со временем он осознал, что на самом деле хотел быть безграничным. Он обнаружил, что вне зависимости от того, какого ограниченного размера он станет, он останется ограниченным, потому что безграничность не достигается сложением ограниченных количеств. Он не может избавиться от своих ограничений, и не может быть счастливым, будучи ограниченным. Поэтому он почувствовал безнадежность и разочарование.

Однажды другой искатель, тоже Пространство-в-Горшке, познакомил его со странно выглядящим Пространством-в-Горшке, которого все считали очень мудрым. На самом деле он был Гуру-Пространством-в-Горшке. Придя к гуру, он сказал «О господин, я ограничен. Я пытался сделать все возможное, я набирался самого различного опыта, видел другие страны, но по-прежнему остаюсь ограниченным. Есть ли путь для освобождения от этой ограниченности? Можешь ли ты научить меня, как избавиться от этого страдания?»

Гуру-Пространство-в-Горшке сказал: «В процессе изменения ты не можешь стать безграничным. Твоя проблема в том, что ты хочешь **стать** безграничным. Ты стал Пространством-в-50-литровом-Горшке, но ты по-прежнему ограничен. Ты можешь похудеть или набрать вес, но ты останешься

ограниченным. Ограниченное не может стать безграничным. Но любое естественное стремление имеет средство удовлетворения. Твое стремление естественно и поэтому должен быть выход – и выход есть. Безо всякого изменения ты должен обнаружить, что ты и есть безграничное, полное существо. У тебя есть естественное стремление, и ты уже должен быть полным существом, но ты не знаешь этого».

Мистер Пространство-в-5-литровом-Горшке спросил: «Если, как ты говоришь, я уже безграничен, то почему я не чувствую себя таковым?»

Гуру ответил: «Это и мой вопрос! Ты есть безграничное пространство, и как ты можешь чувствовать себя ограниченным? Это может быть только из-на непонимания. Пространство-в-5-литровом-Горшке скажет – «Я Пространство-в-5-литровом-Горшке». Пространство-в-500-литровом-Горшке скажет – «Я Пространство-в-500-литровом-Горшке». Общее в этих выражениях – «Я – пространство». Разное в этих выражениях – числа 5 или 500 или 5 000 000. «Я есть пространство» - общее для каждого Пространства-в-Горшке. Это общее «я есть пространство» не известно верным образом. Только это невежество и заставляет ощущать ограниченность. С какой точки зрения ты говоришь «Я – Мистер Пространство-в-50-литровом Горшке»? Ты смотришь на себя только с точки зрения горшка. Но каков твой размер с точки зрения «Я есть пространство»? Ты, пространство, не имеешь формы. Пространство сверху и пространство внизу, пространство – повсюду. В реальности в тебе, в пространстве, находятся все горшки, маленькие и большие. Ты есть безграничное пространство».

Мистер Пространство-в-50-литровом Горшке теперь понял, кто он в реальности. Воистину, он был бесконечным пространством. Осознав это, он стал свободным.

Какое изменение произошло с Мистером Пространством-в-Горшке, из-за которого он обрел бесконечность? Как он стал бесконечным? Он обнаружил истину самого себя. Он знал, что с точки зрения горшка, он был 50-литровым-Пространством, но с точки зрения его собственной природы, с точки зрения пространства, он был само безграничное пространство. Это называется *гьяна*, мудрость в случае этого пространства-в-горшке. Главная *садхана*, учение, называется *праманой*, и учитель называется *гуру*. Учение помогло пространству-в-горшке обнаружить, что он есть безграничное пространство. Само-познание есть главная *садхана*.

2

Первичная и вторичная Садханы

Ананда, бесконечное – моя природа

«Все, что мне дорого, дорого мне потому что я люблю себя»*. Это утверждение из Брихадараньяка Упанишады ясно показывает, что я всегда люблю себя и потому счастье, или *ананда*, является моей природой, - потому что каждый любит счастье. Это также показывает, что я люблю объекты и существа в мире не ради их самих, но ради Себя. И поэтому счастье, или *ананда*, есть то, что я ищу во всех своих попытках обрести объекты или существа в моей жизни.

То, что счастье является моей природой, становится ясным, когда мы внимательно посмотрим на опыт счастья. Что случается, когда я от чего-то счастлив? Каково состояние моего разума, когда я получаю объект, который мне нравится? Мне хорошо с объектом. В этот момент, разум ничего не требует. В соответствии с моими понятиями о ценности, мне нравится объект, и разум ощущает удовлетворение, обретая что-то нравящееся и желанное. Разум прекращает требовать и поэтому он спокоен и удовлетворен сам с собой. Я ощущаю счастье. Я люблю такое состояние разума, потому что оно отражает мою природу, которая есть абсолютное спокойствие, удовлетворенность и свобода от желания. Любой объект, создающий такое состояние разума, нравится мне. С другой стороны, мне не нравится объект, в присутствии которого разум становится требовательным, желающим и стремящимся. Я не счастлив, когда разум взволнован или требователен, потому что это не отражает мою настоящую природу. В действительности, «нравится» или «не нравится» не зависит от объекта, но зависит от моего разума, с его ценностями на этот момент, который и выносит суждение. Таким образом, я люблю себя и, следовательно, также и разум, который отражает, насколько это возможно, мою истинную природу.

Моя истинная природа – счастье, потому что я люблю счастье и не люблю несчастье. Существует естественная склонность придерживаться того, что делает меня счастливым, и избегать того, что приносит мне страдания. Если в объекте чего-то не хватает, я пытаюсь взаимодействовать с ним таким образом, чтобы не соприкоснуться с тем аспектом, где объекту чего-то не хватает. К примеру, если мне нравится слушать эту музыку, но не нравятся движения музыканта, его выражение лица, то скорее всего я закрою глаза, когда слушаю. Мне нравится музыка, но не музыкант, и поэтому я попытаюсь свести наш контакт только к музыке.

Каждый счастлив с тем, что естественно для него, и несчастлив с тем, что неестественно. Я испытываю неудобства, когда песчинка попадает в глаз, - потому что это неестественно для меня, раздражает и поэтому я хочу избавиться от песчинки в глазу. Сходным образом, мне некомфортно страдание, потому что оно раздражает. Я хочу избавиться от страдания и поэтому оно

* आत्मनस्तु कामाय सर्वं प्रियं भवति । (बृ० उ० 4.5.6)

неестественно для меня. Огонь никогда не хочет избавиться от жара, потому что жар естественен для огня. Но вода стремится избавиться от жара, потому что жар неестественен для воды, для нее естественна прохлада. Я никогда не хочу избавиться от счастья, или ананды, и поэтому ананда должна быть естественной для меня. Я всегда хочу избавиться от страдания, и поэтому страдание должно быть неестественным.

Также и свобода является моей природой, потому что я люблю свободу и хочу избавиться от всех сковывающих цепей. Я безграничен, потому что я не терплю ограничений. Я никогда не смогу удовлетвориться чем-то маленьким. Если исследовать корень всех стремлений и желаний, становится совершенно ясно, что каждый хочет только огромного, безграничного, - свободы от ограничений времени, пространства и объектного мира. Это – желание, стоящее за всеми другими желаниями.

Хотя я безграничен, я не наслаждаюсь безграничностью, потому что моя природа скрыта невежеством. Избавиться от невежества можно только знанием и поэтому знание своей природы является главной *садханой*.

Прамана, или средства познания

Чтобы обрести любое знание, мы должны иметь верный и подходящий метод познания (*прамана*). Природа знания определяет природу средств познания, которые необходимо для этого применить. Например, для восприятия цвета предмета, *праманой* является глаз, а для восприятия звука *праманой* является ухо.

То, что я хочу познать, - это «Я», я сам, не тот я, за которого я себя принимаю, а безграничное полное Я. Это Я не может быть объектом для средств познания, потому что его нельзя почувствовать, как объект. Главное средство познания, которым я владею, - это восприятие через органы чувств, и это средство подходит только для познания внешнего мира. Они дают только воспринимаемое знание. Возможности органов чувств могут быть улучшены с помощью инструментов, таких как телескоп или микроскоп, которые дают нам возможность видеть объекты, которые не увидишь невооруженным глазом. Но Я – это Субъект, пребывающий вне органов чувств, - они не могут воспринять этого Я.

Другие средства познания, такие как логический вывод, предположение, сравнение и т.д. также неприменимы в случае Я, потому что эти средства познания тоже основаны на информации от органов чувств. Например, мы можем логически придти к заключению, что горит огонь (причина), когда мы видим дым (следствие), или можем предположить наличие крысы (целого), когда мы видим ее хвост (часть). Я ни с чем не связано причинно-следственными связями, и ни с чем не связано как целое или часть. Поэтому эти непрямые методы познания тоже не применимы в случае этого Я.

Все средства познания, доступные мне, бесполезны для знания Себя. Но Я должен быть познан*. Я должен знать, что я полон и достаточен, чтобы преодолеть чувство ограниченности и неполноценности. Поэтому мы должны искать внешние средства познания, и это обозначает Веданту или Упанишады**. Веданта в виде слов называется *шабда прамана*, верный метод познания в виде слов. То, что не может восприниматься органами чувств или выводиться разумом, тем не менее может быть раскрыто с помощью слов. Поэтому Я называется еще «Тем, что раскрывается Упанишадами». В одной из Упанишад так и спрашивается – «Я спрашиваю про То, что раскрывается Упанишадами»***.

Как Упанишады раскрывают это Я для меня? Изменением моего видения себя, уничтожением понятий, которые у меня есть обо мне. Я принимаю себя за ограниченное бессильное существо, искателя свободы. Из-за такого суждения о себе, я не узнаю себя. Это суждение не позволяет мне быть самим собой. Упанишады говорят – «Ты не отличен от того, чем ты хочешь быть. Ты не ограничен и не неполноценен. Воистину, ты есть безграничное, полное существо. Ты есть То (тат твам аси)». Это избавляет меня от понятий о себе самом, имевшихся у меня, избавляет от невежества или *авараны*. Избавление от невежества – это то же самое, что и знание Себя, и поэтому главным средством Само-познания является само-исследование (*вичара*) на основе Упанишад.

Слова могут раскрывать свое значение только тогда, когда слушатель понимает их в том смысле, в каком они должны быть донесены писаниями. И поэтому слова не должны быть туманны или субъективны, потому что в этом случае слушатель не будет иметь определенного и ясного понимания. Например, возьмем слово «красивый». Это слово не будет пониматься всеми в одном и том же смысле, потому что оно субъективно, и у каждого есть свое собственное понятие о красоте. Так же субъективно будут восприниматься слова «духовный», «божественный» и т.д., они будут пониматься индивидуально. Поэтому слова способны раскрыть Меня, только когда слушатель понимает или видит значения слов и предложений в том смысле, в котором они употребляются в определенном контексте. Если используются субъективные слова, слушатель получит только концепции, а не знание.

Поэтому *вичара*, или исследование, основанное на Упанишадах, является самым важным фактором в само-познании. В Брихадараньяка Упанишаде мудрец Ягьявалкья учит свою жену Майтреи – «Это Я, моя дорогая, должно быть увидено, услышано, о нем необходимо размышлять и медитировать»****. Это Я должно быть увидено тобой, т.е. это должно быть понято также ясно,

* आत्मा वा अरे द्रष्टव्यः । (बृ० उ० 4.5.6)

** वेदान्तो नाम उपनिषत् प्रमाणम् । (वेदान्तसारः 1.3)

*** तं तु औपनिषदं पुरुषं पृच्छामि । (बृ० उ० 3.9.26)

**** आत्मा वा अरे द्रष्टव्यः श्रोतव्यो मन्तव्यो निदिध्यासितव्यः (बृ० उ० 4.5.6)

как я вижу объект. Среди всех восприятий, видение – это самое очевидное восприятие, не оставляющее сомнений или неясности. Поэтому под видением в этом контексте подразумевается ясное знание без сомнений и ошибок. Что я должен делать, чтобы увидеть Я? О нем необходимо слушать. Это слушание сопровождается исследованием и анализом. Размышление и медитация помогают слушанию, или *шраване*, потом размышлением, или *мананой*, знание, обретенное с помощью *шраваны*, становится свободным от сомнений и впитывается, и медитацией, или *нидидхьясаной*, оно освобождается от ошибок, т.е. становится собственным знанием. Поэтому для произведения исследования, *вичары*, необходимо слушать учение Упанишад от компетентного учителя.

Необходимость учителя

Исследование собственной природы должно быть основано на писаниях и должно проводиться под руководством компетентного учителя. Причина этого в том, что речь идет именно обо «мне», и у меня уже имеются понятия и суждения о себе. Необходимо отказаться от имеющихся понятий и тогда только может быть понята реальная природа себя. Однако, если я самостоятельно провожу это исследование, то исследование будет проводиться эго, т.е. моими существующими понятиями о себе, и эго имеет склонность оправдывать себя и продолжать свое существование. Представьте, что веревка принимает себя за змею, - змея не может обнаружить веревку, пока она поддерживает понятие о себе, как о змее. Точно также и пока эго, или *ахамкара*, поддерживает понятие о себе, настоящий Я не может быть обнаружен. И поэтому становится необходимым сдать свое эго тому, кто знает Я, и кто также знает как верно направить само-исследование, чтобы эго могло обнаружить себя как безграничное Я. Поэтому мы видим, что Арджуна сдал свое эго, т.е. предоставил себя в полное распоряжение учителю, Бхагавану Кришне, который указал ему на его настоящую природу.

Слушание учителя, *шравана*, - это и есть само-исследование, *вичара*, которая проводится вместе с учителем. *Шастры*, или писания, раскрывают мою природу, и то что я вижу в их словах, - это Я сам. Учитель должен мудро использовать слова, и я должен понимать их в нужной перспективе.

Использование словаря для понимания смысла слов ведет нас в неверном направлении. Например, слово «*парамахамса*» словарем переводится как «божественный гусь или лебедь», а слово «*хираньягарбха*» переводится как «золотое яйцо». Подразумеваемые значения могут совсем не иметь связи со словарными значениями, потому что слова должны быть поняты в нужном контексте. Слово «*парама*» означает безграничность, а слово «*хамса*»* означает то, что уничтожает невежество. Поэтому слово «*парамахамса*» означает знание безграничного Брахмана, которое уничтожает невежество и обычно используется как определение *саньяси*, который уже избавился от невежества. Слово «*хиранья*» означает то, что сияет и используется в значении «знание». Слово «*гарбха*» означает содержание. Поэтому слово «*хираньягарбха*» должно

* अज्ञानं हन्ति इति हंसः ।

пониматься как Бхагаван в виде знания. Высказывание из Тайттирия Упанишады говорит – «в начале был *асат*»*. Слово «*асат*» обычно понимается как «не-существование», но здесь оно означает «непроявленное». Поэтому высказывание означает «В начале (т.е. до творения) мир был непроявлен». Поэтому слова должны быть правильно объяснены учителем, иначе можно легко заблудиться в неверных пониманиях.

Если мы изучаем комментарии на Упанишады разных авторов, мы обнаруживаем, что комментарии содержат дискуссии на темы, непосредственно не связанные с текстами. Смысл выражений в Упанишадах должен быть развернут с использованием определенной методологии, *сампрадаи*, которая передается от учителя к ученику. Учитель, который получил ее от своего учителя, знает, как раскрывать выражения и объяснять значение. Обычно считается, что учение дает только теоретическое знание о себе, и ученик должен сделать что-то практическое, чтобы ощутить это! Такое поверье остается, только если учение не было верным, т.е. когда значение слов не было верным образом раскрыто и понято.

Слова как средство непосредственного знания

Вера в то, что слова могут дать только опосредованное знание о себе, проистекает из нашего обычного опыта использования слов. Возьмем к примеру знание американца, когда он услышал о *ладду*. Он узнает, что это сладость размером с шарик от пинг-понга, желтого цвета и состоящий из гранул. Из такого описания он понимает, что *ладду* не размером с футбольный мяч, и это не шоколадка. Но сладость меняется в зависимости от рецепта, и поэтому он может только вообразить сладость *ладду*. У него есть только не прямое знание вкуса *ладду*. Это не окончательное знание, и оно будет меняться со временем, вместе с тем, как меняется его воображаемое *ладду*. Хотя тот, кто описал *ладду* американцу, не имеет сомнений по этому поводу, слушатель может только вообразить его, потому что он не видел *ладду* и не пробовал его. Чтобы обрести непосредственное знание *ладду*, он может приехать в Индию и использовать верный способ познания, в этом случае орган вкуса. Непрямое знание *ладду*, полученное из слов, превращается в непосредственное знание вкуса. И поэтому заключается, что слова всегда дают нам опосредованное знание, и только восприятие дает нам непосредственное знание.

Когда это заключение распространяется и на знание себя, т.е. *Атмана*, то *Атман*, который описывается как полный, вечный, безграничный, со слов воспринимается как не прямое знание, описание, и ощущается, что какие-то другие методы должны быть использованы, чтобы превратить это знание в непосредственное, как и в случае опосредованного знания *ладду*, почерпнутого из описания, которое превращается в прямое, непосредственное знание восприятием вкуса. Это отлично подходит для *ладду* и для любого другого объекта, потому что *ладду* был где-то отдельно от человека, когда его описывали словами, и поэтому его непосредственное знание было невозможным. Но это не так в случае *Атмана*. Если бы другие

* असदेव इदमग्र आसीत् । (तै० उ० 2.7.1)

методы познания могли бы привести к познанию *Атмана*, тогда слова в любом случае не назывались бы *праманой*, т.е. методом. Истина в том, что *Атман*, которого писания раскрывают с помощью слов, не пребывает где-то отдельно от меня. Когда я раскрываю словами твою природу, ты можешь увидеть это безо всяких других *праман*, таких как зрение и т.д. Сходным образом, *Атман* уже достигнут, и поэтому слова сразу дают непосредственное знание, *апарокша гьянам*. *Атман*, Я Сам, не отделен от меня, подобно *ладду*. Как вообще я могу быть отдельно от себя самого?

Тогда почему понимания не случается, даже если часто слушать о своей природе? Кажется, что слова не могут дать непосредственного знания, которое они должны дать! Кажется, что я понял уже все, что можно донести словами, и теперь мне надо что-то, что позволить мне полностью овладеть *Атманом*, который я уже понял. Но верно ли это? Слова должны прямо раскрыть то, чем я являюсь, без необходимости других средств познания. Если слова не могут раскрыть знание непосредственно, то не остается никаких других средств познать себя. Все другие средства подходят только для познания предметов, отдельных от меня. Если глаза не воспринимают цвет, и я не могу увидеть цвет глазами, это не значит, что я могу использовать уши, чтобы увидеть цвет! Тут нет выбора, нет альтернативы в выборе того, чем узнавать цвет, - помимо самих глаз. Мы должны использовать определенные средства, предназначенные для познания конкретного объекта. Глаза – единственный верный способ для знания цвета, и если мы не можем правильно различать цвета, необходимо сделать что-то, чтобы поправить зрение, а не пытаться узнать цвет ушами или другими органами восприятия.

Точно также, слова писаний являются средством познания того, чем я являюсь. Они должны дать мне понимание себя, потому что субъект знания, Я сам, уже достигнут, как десятый человек в известной истории*. Одними словами, потерянный десятый был обнаружен как он сам, потому что он уже был здесь. Если я не получаю прямого и непосредственного знания из слов, я должен посмотреть на них снова, как при невозможности увидеть цвета, необходимо проверить глаза. Т.е. *вичара*, исследование, должно быть выполнено снова и снова, чтобы действительно понять смысл писаний, потому что слова – единственный метод для само-познания, и само-исследование

* История о десятом человеке –

Однажды десять мальчиков отправились на пикник. Они переправились через реку, которая была у них на пути. Достигнув другого берега, их предводитель решил удостовериться, что все они переправились. Он попросил мальчиков выстроиться в ряд, чтобы посчитать их. Он насчитал только девятых! Когда повторный подсчет снова показал тот же результат, мальчики заключили, что десятый утонул. Они начали его повсюду разыскивать. Хотя они искали его целый день во всех возможных местах, они не могли найти потерявшегося друга, и потому сели под деревом оплакивать его потерю. Проходящий мимо старик увидел их горе. Когда ему рассказали, что случилось, он сразу понял проблему и утешил их – «не бойтесь, десятый тут». Он попросил предводителя посчитать всех снова, и когда счет достиг девяти, объявил – «ты сам – десятый». Десятым был тот самый мальчик, который забыл посчитать самого себя.

должно быть продолжено до тех пор, пока мы не поймем смысл. Непосредственное знание не случается, если я думаю, что я понял, но не «ощущаю» себя полным и безграничным существом, - это значит, что само-исследование не было достаточным. Ты должен понять, а не почувствовать. Брахма Сутры говорят, что само-исследование должно быть повторяться, чтобы прямое понимание случилось*. Также там говорится «Пусть он продолжает *шравану*, слушание, снова и снова»**. Продолжай исследовать снова и снова, пока ты это не увидишь. Нет другой альтернативы в обретении знания цвета, кроме как снова и снова пытаться увидеть их нашими глазами.

Вторичные препятствия

Мы очень хорошо понимаем, когда писания говорят о страданиях, сне, теле, органах чувств, их ощущениях и т.д. Это потому, что *шастра* не является *праманой*, методом познания для них, они известны нами непосредственно. Но когда *шастры* говорят о *сам*, *чит*, *ананде*, для которых они являются средствами познания, это становится понятным примерно также, как латынь или греческий! Потому что это нам не знакомо. Бесконечность и полнота не знакомы нам. Кажется, я не до конца понимаю слова, а уж тем более не обретаю видения, излагаемого писаниями. На самом деле, Упанишады, или *шабда прамана*, имеют целью только раскрытие знания «Я», субъекта, и у них нет другой цели. Т.е. я должен смочь увидеть себя в зеркале слов Упанишад. Если я не могу увидеть смысл, т.е. себя, в этих словах, что-то должно быть неверно с моим разумом, где значение должно быть узвано. Пока я не вижу значения выражения как самого себя, это бессмысленное выражение. Оно не становится более ясным даже при многократном повторении. Это означает, что не хватает подготовки, дисциплины интеллекта. Благодаря своему образованию, я понимаю рассуждения, но знание в моем разуме совершенно другое.

Возьмем к примеру утешение человека, который потерял дорогого и близкого ему человека. В этом его печальном состоянии, если мы ему скажем «Ты есть блаженство, *Ананда*», он не сможет понять этого, - в действительности это может опечалить его еще больше. Даже если он понимает логику и рассуждения о том, что он не может быть ничем иным, кроме *Ананды*, его печаль не уходит. Слова не оказывают на него влияния. Также и слова писания не оказывают влияния на мой разум, потому что он еще не готов увидеть их смысл.

Невежество, или *аварана*, является главным препятствием к знанию Себя, и слова должны убрать его. Но когда слова не могут привести к знанию, это показывает наличие каких-то еще препятствий. Эти вторичные препятствия бывают двух видов – *мала*, или нечистота, и *викшепа*, или отвлечение разума. Нечистота разума выражается в наличии предпочтений и отвращений, что свойственно каждому человеку. Предпочтения и отвращения окрашивают и искажают значения слов. Когда во рту находится яд, любая еда становится отравленной. Также слова, которые

* आवृत्तिः असकृत् उपदेशात् । (ब्र० सू० 4.1.1)

** पौनः पुन्येन श्रवणं कुर्यात् ।

проходят через фильтр разума, полного предпочтений и отвращений, искажаются, несмотря на детальные и ясные объяснения учителя. Ученик ими не затрагивается, хотя может продолжать слушать долгое время! Нельзя винить ни учителя, ни ученика. Ситуация только показывает наличие препятствия. Ученику может потребоваться в этом случае что-то сделать. Я должен открыть свои глаза, если я хочу увидеть цвет, - ни цветок, ни глаз нельзя винить, если глаза остаются закрытыми. Но если глаза не могут видеть, даже будучи открытыми, виноват инструмент, глаз.

Препятствия *мала* и *викшепа* должны быть уже по большей части уничтожены, и разум должен стать относительно свободным от них, прежде чем человек сможет понять смысл писаний, природу Себя самого и узнать себя как *Ананду*, свободное и безграничное блаженство. Веды указывают на два метода уничтожения этих двух препятствий. Действие, или *карма*, выполняемое как поклонение, предписывается для уничтожения нечистоты разума, или *малы*. Умственное поклонение, или медитация, т.е. *упасана*, предписываются для избавления от *викшепы*. *Карма канда*, часть Вед, относящаяся к действиям, занимает большую часть Вед, и говорит о *карме* и *упасане*. Тема конечной части Вед, называемой *Ведантой*, - это знание, *гьяна*. Знание уничтожает главное препятствие невежества, *аварану*. С помощью действий, *кармы*, делаемых с правильным отношением, человек освобождается от *малы*, загрязнения, и с помощью *упасаны*, медитации, он освобождается от *викшепы*. Когда эти две практики *кармы* и *упасаны* практикуются в достаточной мере, человек освобождается от любых препятствий для понимания учения, *праманы*.

3

Мала, нечистота разума

Источник предпочтений и отвращений

Никто не свободен от предпочтений и отвращений. По мере проживания жизни, каждый собирает предпочтения и отвращения. Родители создают структуру ценностей, которая создает предпочтения и отвращения у ребенка. Моей маме нравился синий цвет, и поэтому я тоже люблю его. Моей маме не нравился красный цвет, и я тоже его не люблю. Детям необходимо говорить, что правильно и что неправильно, пока они это не поймут сами, - другого пути воспитания детей просто нет. Также ребенок набирается предпочтений и отвращений от своих учителей, друзей и других людей вокруг него, а также из книг, фильмов, рекламы и т.д. Общество и его культура прививают каждому определенные нормы поведения, запреты и разрешения. Каждый является ничем иным, как коллекцией предпочтений и отвращений. У каждого есть система ценностей, относительно которой он смотрит на мир.

Каждый видит мир тремя разными способами, - есть предметы, которые человеку нравятся, есть другие, которые ему не нравятся и есть третьи, к которым он безразличен. В присутствии желаемого объекта, владении им, или мечтах о нем, человек становится счастливым, а отсутствие или потеря желаемого объекта делает человека несчастным. В отсутствие предмета, к которому относятся с отвращением, человек чувствует себя счастливым, и его присутствие делает человека несчастным. Нейтральные объекты, - это те, относительно которых человек безразличен, наличие или отсутствие такого объекта не вызывают ни счастья, ни несчастья.

Таким образом, в зависимости от своей системы ценностей, выстроенной за многие годы, человек смотрит на объект как на нечто привлекательное, отвратительное или безразличное. Эти объекты не созданы мной, - они существуют для выполнения какой-то цели. Любой данный объект может быть любим одним, и нелюбим другим, а у третьего не вызывает ничего, кроме безразличия. Тогда как кто-то будет счастлив что-то заполучить, другой будет столь же счастлив, избавившись от этого же самого. Это показывает, что желательность и нежелательность, - это личные, субъективные понятия личности, и мы практически живем не в мире, как он есть, но скорее в нашем собственном мире предпочтений и отвращений. При виде предмета, разум тут же накладывает на него понятия о желательности или нежелательности и такое искаженное видение предмета дается интеллекту для оценки и ответа. Я живу не в общем для всех мире, а скорее в личном мирке, созданном моими предпочтениями и отвращениями. Так что делает меня несчастным - сам мир или мой собственный мирок? Я не могу сказать, что мир как он есть делает меня несчастным, потому что я его не знаю за своими предпочтениями и отвращениями.

Предпочтения и отвращения создают проблемы

Для счастья и спокойствия своего разума человек зависит от своих предпочтений и отвращений. Когда присутствие предмета делает меня несчастным, возникает стремление избегать его, или избавиться от него. Когда присутствие предмета делает меня счастливым, я желаю владеть им и появляется стремление обрести его. Стремление к обретению желаемого и избеганию нежелаемого постоянна. Если мое взаимодействие с миром неизбежно, эти стремления тоже неизбежны. Это похоже на вождение автомобиля на дороге, когда надо быть внимательным, чтобы избежать столкновений, потому что всегда существует опасность этого. Невозможно водить машину в гараже из-за страха перед столкновениями. Так можно избежать аварий, но таким образом никуда и не доедешь.

Если предпочтения и отвращения ограничены в числе, я могу решить выполнить их все одно за другим. Но природа предпочтений и отвращений такова, что они создают все новые и новые желания и отвращения прямо в то время, когда мы их выполняем. Старые уходят и новые занимают их места. Желания и отвращения не могут прекратиться их выполнением.

Ценности человека также продолжают изменяться, потому что они субъективны. То, что нравилось сегодня, не обязательно будет нравиться завтра, и что нравилось в одном месте не обязательно будет нравиться в другом. Чашка кофе может быть очень желанной утром, не желанной в полночь. Что желается, когда я голоден, не желается, когда у меня нет аппетита. Общество жены может быть желанным дома и нежеланным на работе. Мебель может нравиться новой, и через пять лет становится безразличной, а потом может стать и объектом отвращения. Поэтому время от времени в Америке проводятся «гаражные распродажи», когда от множества накопленных домашних вещей безо всякого принуждения избавляются за бесценок. Т.е. система ценностей меняется во времени, в зависимости от места и условий, и в результате предпочтения и отвращения тоже продолжают меняться. Это создает еще большие проблемы для исполнения желаний и избавления от нежеланного. Человек кажется совершенно бессильным и полностью зависимым от выполнения желаний и отвращений, и в результате он обычно страдает, потому что невозможно ни выполнить полностью все желания, ни избавиться полностью от всего нежелаемого.

Для чувствительного разума, даже мелкая вещь может принести страдание. Мать желает, чтобы сын проснулся рано утром, чтобы сделать уроки. Несмотря на то, что она сказала ему об этом, сын не проснулся рано. Мать обнаружила, что он спит, и ее утро начинается со страдания, и она начинает жаловаться на сына. Если страдание приносят такие простые вещи, то что уж говорить о больших вещах, которых многие стремятся достичь по жизни?

Мы не можем даже принять то, что не зависит от нас. Я не хочу стареть. Мне не нравятся морщины на моем лице. Иногда мне не нравятся даже мои брови или нос, хотя у меня нет других! Некоторые люди не любят линии на своих ладонях, потому что они не хороши по словам гадалок. Кто-то недоволен своим физическим телом, - высотой, весом и т.д. И поэтому, каждый раз глядя на себя в зеркало, он несчастен. Даже религия вносит свой вклад в предпочтения и отвращения.

Для так называемого духовного человека, материалист становится предметом нелюбви. Для него все, связанное с духовным поиском, - Веданта, Свами, учение, - все становятся предметом любви. Учение писаний также проходит через фильтр предпочтений и отвращений, и создает новые предпочтения и отвращения, - мне нравится одно божество, а не другое. Если я не могу принять то, что у меня есть, относительно чего я не могу ничего сделать, можно ли предположить, что у меня будет счастливая жизнь? Никто не может исполнить все желания и избежать всего отвратительного, когда в его распоряжении только ограниченные ресурсы. Даже вождение по дорогам становится нервным занятием. Поэтому вполне естественно, что человек недоволен жизнью, а если доволен, то только потому, что человеческое сердце всегда лелеет надежду на лучшее будущее.

Предпочтения и отвращения скрывают мою природу

Предпочтения и отвращения заставляют меня быть искателем счастья и таким образом отрицают, что счастье и есть моя истинная природа. Предпочтения и отвращения удерживают меня от меня Самого, *ананды*. Они превращают меня в искателя *ананды*, блаженства. Я не могу страдать, потому что в реальности я только свидетельствую страдание, которое приходит и уходит, хотя кажется, что это *ананда* приходит и уходит! Но если бы *ананда*, блаженство, было бы посторонним для меня, т.е. не было бы моей природой, я был бы несчастен, когда *ананда* приходит. Но это не так. Я несчастлив с печалью, страданием, и именно оно должно быть посторонним для меня, как соринка в глазу. Никто не может быть счастлив с чем-то посторонним в себе. Это раздражитель, который я не могу терпеть, я должен от него избавиться. Поэтому страдание – посторонний раздражитель, это не моя природа. Я счастлив с счастьем, радостью, поэтому это – моя природа. Знающий себя как *ананду* счастлив без причины, также как огонь обжигает без какой-либо причин, но только потому что жар – это природа огня. Бхагаван Кришна описывает мудрого человека как того, кто счастлив в себе сам по себе *.

Невежественный человек, чей разум наполнен и спутан множеством предпочтений и отвращений, зависит от бесчисленных факторов для счастья. Такому человеку требуется причина, чтобы испытывать счастье и счастье кажется зависимым от факторов, отличающихся от него самого. Таким образом предпочтения и отвращения удерживают человека от наслаждения блаженством, которое он есть, и заставляют искать счастья в объектах, в которых их вообще нет.

Необходимо обнаружить ценность разума, свободного от предпочтений и отвращений. Необходимо увидеть тот факт, что страдающий разум полон предпочтений и отвращений. Но в действительности они подобны змеям, у которых вырваны ядовитые зубы. Они превращают человека в страдающего, но в действительности они не имеют над ним никакой власти. Поэтому все, что требуется, - это сделать невозможным, чтобы предпочтения и отвращения могли вызвать какое-либо волнение в моем разуме. Такое состояние разума называется *йогой* в Гите.

* आत्मन्येवात्मना तुष्टः । (भ० गी० 2.55)

Наш опыт показывает, что мы недовольны ситуацией, когда наши предпочтения и отвращения сильно выражены. Если у меня есть выраженная строгая точка зрения по поводу того, сколько соли должно быть в блюде, тогда каждый прием пищи может стать проблемой, - я буду расстраиваться, если соли больше или меньше, чем мне хотелось бы. Я был бы ужасно зол, если бы соли вообще не оказалось! В то же время, мы знаем, что есть вещи, которые нам нравятся, но которые не вызывают волнений, если они остаются недостижимыми. Я предпочитаю красную рубашку, но не страдаю, если она окажется белой. Я предпочитаю кофе, но ничего не имею против, если мне предложат чаю. В таких случаях, предпочтения и отвращения не могут управлять мной, и мы принимаем вещи, не расстраиваясь по их поводу. Тогда я остаюсь сам с собой, потому что разум не строит проекций. Разум спокоен. Равновесие, спокойствие, пребывание с самим собой, - *саматвам*, - называется *йогой**. Способность принимать желаемые и нежелаемые вещи и ситуации такими, какими они случаются, в спокойствии и равновесии, называется *саматвам* и только это и называется *йогой*. Но такое не случается, если у меня есть явные сильные желания и отвращения, *рага* и *двеша*. Тогда равновесие нарушается. Я теряю спокойствие своего разума, когда случается что-то неприемлемое для меня. Необходимо обнаружить ценность *саматвам*, необходимо понимать, что помогает мне оставаться с самим собой. Спокойный разум, пребывающий в равновесии, способен понимать и принимать мир таким, какой он есть. Такое понимание всегда приносит радость. Когда мы принимаем небо, солнце, звезды, мы видим их объективно, потому что разум не проецирует на них свои предпочтения и отвращения. Мы не желаем, чтобы они были иными, не такими какие они есть, и поэтому созерцание природы приносит радость. Разум, свободный от явных желаний и отвращений, может видеть все творение объективно, и никакой предмет не может разрушить равновесие и спокойствие его разума. Разум, пребывающий в спокойствии и равновесии, - это радостный разум, который может обнаружить и понять абсолютное спокойствие и счастье, которые являются природой меня самого.

Искателю необходимо понять ценность разума, пребывающего в равновесии и спокойствии, и стремиться достичь его подходящими средствами. Когда эта ценность понятна, человек пытается достичь спокойствия разума, нейтрализуя предпочтения и отвращения. Средство для достижения такого разума – *карма йога*, которая объясняется в Бхагавад Гите, источник знания которой – Веды.

* समत्वं योग उच्यते । (३० गी० 2.47)

4

Карма йога

Мала, или *рага* и *двеша* (предпочтения и отвращения), различны и разнообразны, и просто выполняя желания и избегая того, что вызывает отвращение, невозможно достигнуть свободы. В действительности, они отказывают мне в той свободе, которой я уже являюсь. Так как они произрастают из невежества относительно себя, только знание своей природы может освободить человека от предпочтений и отвращений. Они продолжают существовать, потому что я чувствую пустоту внутри. Если бы я знал, что я полон, желания и отвращения были бы не связующими факторами, а скорее человеческими эмоциями, потому что не стоит вопроса стать счастливее, когда я уже полон и блажен. Цепи желаний и отвращений пропадают вместе с пониманием своей природы, самого себя. Но знание может появиться, только если разум уже практически свободен от желаний и отвращений, потому что пока они есть, то я не могу понять, когда мне говорят, что я наполнен и блажен. Экстравертный, устремленный наружу разум зависит от множества внешних факторов для своего спокойствия и удовлетворения, всегда смотрит на отличные от него внешние предметы, чтобы почувствовать себя счастливым. Разум, смотрящий вовнутрь, чтобы быть счастливым, можно назвать интравертным. Но нам не нужен ни такой, ни другой разум, - нам нужен свободный разум. Пока я не знаю Себя, который полон и достаточен, желания и отвращения никуда не денутся. Поэтому желания и отвращения не могут быть уничтожены, пока нет знания и знание не может появиться, пока желания и отвращения не нейтрализованы. Они зависят друг от друга. Как, к примеру, девочка, которая хочет научиться плавать. Она не может прыгнуть в воду, пока не умеет плавать и она не может научиться плавать, пока она не прыгнет в воду. Должен быть путь для преодоления этой ситуации.

Желания и отвращения не могут быть уничтожены, но они могут быть нейтрализованы. Тогда разум становится относительно свободным от них. Бхагаван Кришна говорит в Бхагавад Гите, что йогин, - это тот, кто может контролировать страсти и раздражения (т.е. *рага* и *двеша*, желания и отвращения)*. Для такого человека, предпочтения и отвращения не могут помешать обретению знания. Средство, предлагаемое для этого, - *карма йога*, которая выражается в определенном отношении, или взгляде, на действия и их результаты. Взгляд, точка зрения йоги относительно действий называется *ишвара-арпана буддхи*, или выполнение действия как отдавание Богу. Взгляд, точка зрения относительно результатов действия называется *прасада буддхи*, или позитивное принятие тех результатов, которые приходят. Эти точки зрения становятся возможными при понимании структуры жизни и закона, которому следуют действия.

* शक्नोतीहैव यः सोढुं प्राक्शरीरविमोक्षणात् ।

कामक्रोधोद्भवं वेगं स युक्तः स सुखी नरः ॥ (भ० गी० 5.23)

Действие как поклонение Богу: Обязанность

Так как я уже полон и безграничен, жизнь должна быть скорее жизнью самораскрытия, а не достижения. То, что я делаю – не важно, потому что достижение не важно для меня – я уже то, что я хочу достигнуть. Я должен избавиться именно от этого желания, или чувства неполноты, порожденного незнанием собственной природы, и поэтому действия должны стать средством освобождения меня от чувства достижения. Что я достигаю действиями не важно, но внутренняя позиция, исходя из которой я выполняю действия, очень важна. Это внутреннее расположение описано в Бхагавад Гите Бхагаваном Кришной – «Человек достигает совершенства (чистоты разума), поклоняясь выполнением своей кармы Тому, кто есть источник всех существ, Тому, кто наполняет собой всю вселенную»*.

Бхагаван является творцом вселенной, и он поддерживает и ее существование. Мы видим, что все происходит эффективно и гармонично. Происходит великая *ягья*, жертвоприношение. Бхагаван создал этот мир и он безустанно трудится над его поддержанием. Бхагаван Вишну поддерживает вселенную и его изображают лежащим как будто во сне на ложе из колец змея. Он ничего не делает, но это не сон, - наоборот, это показывает как безусильно, спонтанно он поддерживает все творение. Это творение появляется из Него и Он наполняет его, Он поддерживает его.

Мы не отделены от творения. Каждый является его частью, небольшим звеном цепи творения, в котором все взаимосвязано. И поэтому у нас есть своя роль, как даже очень маленькая железа в теле имеет свою роль в поддержании тела. Маленькая железа делает маленькую работу, но это вносит свой вклад в бесперебойное функционирование всего тела. Если железа не выполняет правильно свою работу, вся система нарушается. Мы тоже являемся частью творения, и должны играть свою роль. Наше предназначение не в том, чтобы просто наблюдать творение, наше предназначение – быть его участниками. Если человек был бы предназначен быть только наблюдателем творения, ему были бы даны только органы восприятия – зрения, слуха, вкуса, обоняния и осязания. Это была бы только голова, наблюдающая за другой головой и всем миром! Участие в творении было бы только в этом действии наблюдения. Но нам даны руки и ноги, из чего очень ясно, что от нас ожидается действие.

Каждая часть этого творения действует, участвует. Даже дерево делает то, что должно делать, - манговое дерево выращивает манго, а мандариновое – мандарины. Коровы и даже комары тоже имеют свою роль, они тоже действуют точно так, как должны действовать. Они все выполняют свои функции в соответствии с программой. И человек тоже должен участвовать, играть свою роль.

Человек – существо, осознающее себя, ему дана свобода выбора. Разум человека не запрограммирован, как у животных или растений, и поэтому человеку в каждой ситуации

* यतः प्रवृत्तिर्भूतानां येन सर्वमिदं ततम् ।

स्वकर्मणा तमभ्यर्च्य सिद्धिं चिन्दति मानवः ॥ (३० गी० 18.46)

приходится делать выбор. У него есть свобода сделать что-то так или иначе, или вообще не делать, и поэтому ему необходимо учиться, что будет правильным для него в каждой ситуации и действовать в соответствии с этим. Это называется обязанностью.

Когда мы живем в обществе и в мире, существуют определенные требования. От каждого требуется выполнение обязательных определенных действий в соответствии с его ролью в семье, обществе, нации и т.д. Никто не является полностью отдельным и независимым. Каждый человек обязан всему остальному миру за то, что он есть. Родители дают рождение моему телу, они питали и растили его. Родители, учителя и многие другие внесли свой вклад в мое знание и другие навыки, которые я приобрел. Даже растения, животные и насекомые вносят свой вклад в мое существование. Космические силы тоже трудятся, чтобы обеспечить меня воздухом, водой, светом и бесчисленными другими вещами, необходимыми для поддержания моей жизни и для выполнения различных функций в жизни. Естественно, поэтому я благодарен всем этим факторам в моей жизни и мои действия должны отражать это понимание. Такой ответ называется обязанностью. Каждый обладает чувством обязанности относительно поддержания культуры, воспитания, семейных традиций и правил поведения, принятых в обществе. Вырастить детей - это обязанность родителей. Обязанность работника – выполнить обязательства относительно работодателя. Обязанность гражданина – уважать законы нации. Благодаря культуре или традиции, мы также можем чувствовать обязанность относительно своего соседа, окружающих людей, гостей, стариков и даже животных и растений.

Чувство обязанности – это ценность, которая возвращается во мне и от нее невозможно отказаться. Я выращиваю своего ребенка ради выращивания, а не ради себя, потому что человеческий ребенок требует заботы, любви, руководства и помощи. Я делаю это, потому что я автор своего ребенка, иначе у меня нет права произвести его на свет. Это точка зрения обязанности. С другой стороны, если я забочусь о своем сыне только потому что он будет присматривать за мной в старости, могут возникнуть проблемы. Тогда отношение сына может затронуть меня. Я беспокоюсь, любит ли он меня. Мой разум не может избавиться от волнений. Моя функция – объяснить сыну его обязанности и я сам становлюсь примером для него своим отношением к своим родителям. Сыну не выдвигаются требования взамен заботы о нем. Я выращиваю его с радостью, потому что это должно быть сделано. Т.к. достижение не важно – важно действие – поэтому нет ожиданий выгоды от действия. Я оказываюсь в ситуации, в ней должен быть смысл и поэтому что-то должно быть сделано. И это сделано. Это называется *арчана*, или поклонение Господу. Действие, выполняемое с чувством обязанности, возникающим из-за приятия ситуации, называется *арчана*.

Я выполняю действие как выражение благодарности за все, что я достиг, и тогда каждое действие становится поднесением Господу. Это работа, выполняемая для наслаждения самим трудом, а не для получения выгоды. Я не нахожусь в руках фантазий или предпочтений и отвращений. Я вижу ситуацию и делаю то, что должно быть сделано. Может быть, в данной ситуации мне что-то хотелось бы сделать, но я удерживаюсь от этого, если это не соответствует ситуации. Я отказываюсь от своих предпочтений и отвращений и делаю то, что даже мне не нравится – это

обязанность. Обязанность – это то, что должно быть сделано, нравится мне это или нет. Если мои предпочтения совпадают с обязанностью, тогда действие становится спонтанным. Если предпочтения не совпадают с обязанностью, действие становится сознательным, - и это есть *карма йога* в отношении действия. Если я делаю то, что хочу, безотносительно того, можно это или нельзя, - это импульсивное действие. Импульсивный человек находится в руках собственных предпочтений и отвращений и поэтому в нем множество конфликтов. Сознательный человек, который делает то, что должно быть сделано, постепенно освобождает разум от предпочтений и отвращений. Чувство обязанности вырастает в нем и обязанности выполняются также естественно, как дыхание и еда. Разум такого человека является подходящим инструментом для понимания учения.

Действия, основанные на желании

Предпочтения и отвращения остаются в разуме, пока человек не обнаруживает собственную полноту. Предпочтения и отвращения создают желания. Когда я ощущаю счастье в присутствии объекта, совершенно естественно, что возникает желание обрести этот объект. Когда я несчастлив в присутствии объекта, желание избежать его тоже появится. Пока в разуме есть предпочтения и отвращения, желания неизбежны и желания будут приводить к действиям по их достижению. Если предпочтения и отвращения не очень сильные, то от желаний, вызываемых ими, можно отказаться размышлениями или силой воли. Но это невозможно, если предпочтения и отвращения сильны. В этом случае, желания тоже будут сильными и от них невозможно отказаться силой воли. Отказ от выраженных желаний будет насилием и однажды человек просто взорвется. Поэтому должно быть признано существование действия, основанного на желании, *камья карма*. Действия, основанные на желании безопасности, удовольствия, силы и т.д. – это *камья кармы*. Такие действия делаются ради меня самого, а не ради самих действий и поэтому они не могут быть обязанностями.

Действия, основанные на желаниях, обычно приводят к появлению еще больших предпочтений и отвращений. Никто не совершает действия, не имея в виду какой-то цели, и поэтому действие, основанное на желании, выполняется с целью достичь определенного результата. Если результат действия соответствует ожиданиям, выполняющий считает себя успешным и ощущает счастье. Если результат не соответствует ожиданиям, или соответствует, но не полностью, человек ощущает неудачу и страдания. Ощущение успеха или неудачи – естественные последствия действий, основанных на желаниях.

Успех приносит желание и счастье и поэтому приводит к желанию достижения больше успеха. Неудача приносит отвращение и страдание и поэтому приводит к желанию избегать действий. Поэтому неважно, как действие совершается и к какой у него результат, – последствиями будут желания и отвращения, за которыми следуют еще действия, основанные на желании, приносящие новые предпочтения и отвращения и новые действия. Так действия, основанные на желаниях, продолжают цепь предпочтений и отвращений и человек всегда остается в их власти.

Желания и предпочтения невозможно избежать, отказавшись от действий, потому что отказ от действий не является выбором невежественного человека. Человек не может остаться без действий даже на мгновение*. Пока остаются предпочтения и отвращения, желания продолжают возникать и пока желания продолжают возникать, действия неизбежны, потому что иначе пришлось бы сдерживать желания. От действий невозможно отказаться, пока желания и предпочтения не нейтрализованы.

Закон действия

Как выполнять действия, основанные на желаниях, чтобы не создавать новых предпочтений и отвращений? Не оценивая успех и поражение. Потому что когда результат оценивается как успех, возникает *рага*, или предпочтение, и когда результат оценивается как неудача, возникает *двеша*, или отвращение. Если результат не принимается ни как успех, ни как неудача, в результате действия новые *рага* и *двеша* не могут возникнуть. Чтобы избежать обозначения результата как успеха или неуспеха, требуется понимание взаимоотношения между действием и его результатом и Бхагаван Кришна объясняет это в Бхагавад Гите.

Бхагаван Кришна приводит общее правило касательно природы действия и его результата в знаменитом стихе – «У тебя есть выбор в выполнении действия, но никогда в определении его результата»**. Человеку дарована возможность выбора, которой не обладает ни одно другое живое существо. С различающим интеллектом, ты можешь выбирать, планировать и выполнять действие с целью достижения желаемого результата, но у тебя нет выбора в определении результата действия. Результат действия не в твоих руках, потому что тогда ты бы всегда был успешен, ты бы достигал всего. Если бы человеку была дана свобода определения результата собственной волей, во вселенной не было бы порядка, потому что люди имеют противоречивые желания, и если бы они были одновременно удовлетворены, все должно было бы остановиться и закончиться. Но в действительности результат определяется законом действия, законом причины и следствия. Этот закон действия не в наших руках. Мы можем прикинуть результат, основываясь на нашем текущем понимании, но в лучшем случае это только попытка угадать. Бесчисленное количество факторов играют роль в определении результата, и у нас нет понимания всех их. Мы знаем некоторые законы и, основываясь на этом понимании, мы можем с некоторой определенностью предсказать результат действия, но мы не можем быть в этом полностью уверенными. Это похоже на выстрел из лука. Лучник может прицелиться стрелой в желаемую цель и выпустить стрелу с требуемой силой. Лучник может выпустить стрелу по цели, основываясь на своем понимании, но он не может быть полностью уверенным, что стрела точно попадет в цель. Когда стрела уже выпущена из лука, ее полет идет по законам природы. Такие факторы, как ветер, скорость и т.д. тоже определяют результат. Лучник может принять во внимание эти факторы, но не имеет над ними контроля.

* न हि कश्चित्क्षणमपि जातु तिष्ठत्यकर्मकृत् । (भ० गी० 3.6)

** कर्मण्येवाऽधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन । (भ० गी० 2.47)

Бхагаван Кришна как будто предупреждает – «Будь готов к неудаче, потому что результат не в твоей власти». Когда две ладони соединены вместе, это становится приветствием. Если ладони соединяются с усилием, получается хлопок, появляется характерный звук. Я не контролирую тот факт, что соединение ладоней создает звук. Несмотря на мое желание, я не могу избежать звука. Результат – не мой выбор. Он возникает по закону, который не я создавал. Мы связаны законами. Они существовали и до нашего рождения. Результат получается в соответствии законами возникновения звука при столкновении. Поэтому Бхагаван говорит – «Ты делаешь действие. У тебя есть возможность выбора и поэтому ты можешь выбрать действие. Животные не обладают возможностью выбора, и поэтому ты благословен. У тебя есть свобода, или *адхикара*, в выполнении действия, *кармы*. Но у тебя нет возможности контролировать результат». Если я хлопаю в ладоши и одновременно прошу тишины, Бог может только посмеяться надо мной. Я не могу задаться вопросом почему Бог шумит, потому что я сам создаю звуки. Мои ожидания тишины неверны. Законы никогда не ошибаются; Бог не делает ошибок. Например, закон гравитации работает одинаково в любое время и в любом месте, и только при таких условиях возможна наука. Только тогда мы можем строить отношения с миром. Действия никогда нас не подводят, они только приводят к результату. Какое-то данное ожидание можно назвать неуспешным, но это не я неуспешен. То, что я неуспешен, или действие неуспешно, – неверное заключение, просто ожидания были неверными. Поэтому никто не неуспешен. Это только вопрос неверной оценки, потому что человек не всезнающ, и не может знать всех факторов, которые влияют на действия. Никто не может точно предсказать результат. Каждый может ошибиться в оценке, и рано или поздно каждый будет ошибаться. Но мы должны понимать, что у нас есть свобода, или *адхикара*, только в действии, *карме*, и какой бы ни был результат, он появляется в соответствии с законами, касающимися действия. Ни я не создавал этих законов, ни мои предки. Того, кто является автором творения и его законов, мы называем Богом, или *Ишварой*.

Поэтому нет таких явлений, как успех или неудача, есть только действие и его результат. Если я хлопаю в ладоши и называю себя неудачником, потому что я не ожидал, что будет звук, то проблема только во мне. Если, с другой стороны, я считаю себя успешным, потому что появился звук, я точно также ошибаюсь. У меня есть свобода выбора в выполнении действия, но только законы, созданные Богом, создают результат.

Бхагаван Кришна просит нас только иметь в виду этот фундаментальный закон действия, и не называть результат успехом или неудачей. Такое отношение к результату, принятие его таким, как есть, т.е. поддержание равновесия и спокойствия разума при успехе и при поражении, называется *йогой**.

* समत्वं योग उच्यते । (३० गी० 2.47)

Прасада буддхи

Бог является автором творения и соответственно всех законов, действующих в творении. Поэтому, когда говорится, что законы создали результат, то на самом деле Бог – это тот, кто в действительности создал его. Поэтому каждый результат приходит от Бога. Для поклоняющегося Богу вся жизнь основана на этом факте. У меня есть выбор только в выполнении действия, но результат приходит в соответствии с желанием Бога. Бог беспристрастен, и поэтому только правильный, соответствующий действиям, результат приходит ко мне. Это понимание приводит к определенному отношению к результату, – результат становится *прасадом*.

У индусов есть распространенная традиция сначала предлагать пищу Богу. Это называется *найведья*. Когда пищу получают от Бога обратно, она становится *прасадом*, потому что она благословлена Богом. *Прасад* обычно раздают в храмах. В *прасаде* важно, что он приходит от Бога и несет его благословление, и поэтому он благословляет того, кто принимает его с уважением и благодарностью.

Все, приходящее от Бога, является *прасадом*. Это может быть лист тулси, кристалл сахара или пепел (*вибхути*), - все это принимается одинаково с уважением и благодарностью. Поклоняющийся не смотрит на объект как просто на объект, хотя он видит его именно как объект. У него **видимость** объекта, а **отношение** к нему – как к *прасаду*. Природа, количество или качество этих объектов не имеет последствий. Но каждый из них – это *прасад*. Бог говорит – «Примите такое отношение к результату в своей повседневной жизни, что каждый результат приходит только от Меня». У меня нет свободы в выборе результата действия, и поэтому нет неуспеха, даже если результат не соответствует ожиданиям. Успех является *прасадом* и поэтому я не прыгаю от радости до потолка. Неудача тоже является *прасадом* и поэтому я не тону в депрессии. Результат, *фала*, освящен, потому что приходит от Бога, и поэтому любой результат принимается с радостью.

Чувство успеха или неудачи отсутствует, но каждый результат принимается с ощущением благодарности. Это принятие результата как *прасада* приводит к исчезновению всех страданий*.

Действия могут создавать предпочтения и отвращения только если оценивать результат как успех или неудачу. Когда результат видится как функция неизменных законов действия, или если результат видится как *прасад* от Бога, отсутствует реакция успеха или неудачи. Разум спокоен и умиротворен, несмотря на кажущиеся успехи и неудачи, и поэтому новые предпочтения и отвращения не создаются. Существующие предпочтения и отвращения, без сомнения, создают желания и приводят к действию, но новые предпочтения и отвращения не создаются. Прерывается опасная цепь «действие - успех или неудача – предпочтения или отвращения – желание – действие». С такой точки зрения, называемой *прасада буддхи*, или с позиции *карма-*

* प्रसादे सर्वदुःखानां हानिरस्योपजायते । (भ० गी० 2.65)

Йоги по отношению к результату, действие, порожденное предпочтениями и отвращениями, само становится средством избавления от предпочтений и отвращений. Разум, свободный от реакции успеха или неудачи, свободен от волнения, восторга или депрессии. Такой разум спокоен. Такой разум способен к наблюдению и размышлению. Он может оценить результаты и учиться.

Человек учится только когда разум спокоен. Это относится к любому знанию – политике, науке, финансам или Веданте. Спокойный разум, пребывающий в равновесии, - это разум, не занятый страданиями и восторгами. Такой разум может быть внимательным. Действия, выполненные внимательным разумом, становятся прекрасными. Простое действие приема пищи тоже становится прекрасным, если разум внимателен и осознан в процессе еды. Спокойный, внимательный, свежий разум, - это разум, который учится. Но такой разум невозможен, пока предпочтения и отвращения владеют им. Искателям советуют выполнять действие с позиции *карма-йоги*, - делать все, что должно быть сделано и принимать результат как *прасад* от Бога. В этом случае нет привязанности к результату, т.е нет требования, чтобы результат соответствовал моим ожиданиям. Тогда результат теряет способность создавать реакции и волнения в моем разуме. С таким внимательным активным интеллектом, *буддхи*, все предпочтения и отвращения становятся бессильными, как прожаренные семена, которые не могут прорасти. И то же самое становится с остающимися предпочтениями и отвращениями. Таким образом, *прасада буддхи* является предохранителем от последствий предпочтений и отвращений. Тогда я могу чему-то научиться и при неудаче, могу исправить, могу поменять свои действия и возможно получить нужный результат в следующий раз. Таким образом, я остаюсь с самим собой каждое мгновение. То, что позволяет мне быть с самим собой – ценно, и это то, что дает *карма-йога*. Она не позволяет мне создавать собственные проекции по любому поводу. Одна из жизненных ценностей, которым Бхагаван учит в Бхагавад Гите, - это способность всегда поддерживать спокойствие разума, получая желаемое и нежелаемое*.

Продолжение действий рекомендуется всем, чей разум поддерживает желания. Мы не знаем всего разнообразия предпочтений и отвращений, скрывающихся в разуме, и действие – единственный способ для их выражения. Они выражаются в виде действия каждый раз, и каждый раз они обезвреживаются. Со временем разум становится относительно спокойным, свободным от власти предпочтений и отвращений. Такой разум обнаруживает свободу.

Отречение от действий

В разных местах Бхагавад Гиты Бхагаван Кришна повторяет, что «важно не отречение от действий (*карма-саньяса*), а отречение от результатов действий (*карма-фала-त्याга*). Бхагаван говорит и о *саньясе*, или отречении, но отречение, о котором Он говорит, появляется как результат знания, и оно случается само по себе. Невежественный человек не может совсем отказаться от кармы, потому что из-за предпочтений и отвращений он не может отказаться от чувства деятеля, т.е. от

* नित्यं च समचित्तत्वमिष्टानिष्टोपपत्तिषु । (भ० गी० 13.9)

ощущения «я делаю». Полное отречение, возможное при понимании собственной природы, состоит в открытии для себя факта, что я не являюсь деятелем. Бхагаван много раз повторяет два важных момента – видение не действующего Сознания в действиях* и непривязанность к результатам действия. Такова природа *садхьи*, цели, и *садханы*, средства достижения, соответственно. Целью является осознание того, что я не выполняю никаких действий, Я есть Сознание, которое оживляет тело, разум и интеллект, и которое само не выполняет никаких действий, подобно солнцу, которое освещает все случающееся на земле, не принимая участие ни в чем случающемся. Такова его природа. Также и Я, всегда существующий *Атман*, проливаю свет Сознания на все, с чем взаимодействую. Как кусок железа становится горячим и светящимся при взаимодействии с огнем, также интеллект и т.д. становятся сознательными в присутствии *Атмана*, который не выполняет никаких действий.

Невежественный человек, не знающий Я как не-деятеля (*акарта*), отказывается от действий из-за заблуждения, считая, что он достигнет высот, просто став *карма-саньяси*. Тот, кто имеет понятие «я-деятель» из-за отождествления с телом, не может полностью отказаться от действий**. Поэтому выбор между *карма-йогой* и *саньасой* делается по собственной прихоти. Должен ли я делать то, что от меня ожидается, или я должен отказаться от этого в пользу знания? Пока существует этот конфликт, необходимо продолжать выполнять действия. Должно существовать поле деятельности, где можно выполнять действия и обезвреживать предпочтения и отвращения. Человеческому сердцу суждено иметь предпочтения и отвращения, но у них не должно быть возможности награждать меня страданиями, сожалениями или пустыми восторгами. Тогда я сделал то, что должно быть сделано относительно *садханы*.

Отречение от действий – естественное следствие *карма-йоги*. Когда большинство предпочтений и отвращений обезврежено, разум больше не волнуется от желания достичь счастья и обеспечить безопасность, потому что он сам по себе довольный и спокойный. На этой стадии, искатель готов отречься от действий. От действий необходимо отказаться только тогда, когда больше нет необходимости выполнять их. *Саньясу* не принимают по одному желанию, но это должно быть естественным следствием и указывать на зрелый разум, который удовлетворен самим собой, который не требует других предметов или существ для своего счастья, и не зависит от них. Если *саньяса* принимается без такого зрелого разума, это приводит к избеганию действий, которые необходимы для излечения от предпочтений и отвращений. Только оранжевые одежды, означающие *саньясу*, не приносят удовлетворения. Без *карма-йоги* очень трудно достичь *саньясы****, т.е. зрелого разума. Отречение от действий показывает, что искатель готов к поиску знания Себя, который исключает любые другие вовлечения и увлечения. Устремление к знанию приводит к обретению окончательной цели, *садхьи*, т.е. *саньясы*, включающей знание Себя.

* कर्मण्यकर्म यः पश्येत् । (भ० गी० 4.18)

** न हि देहभृता शक्यं त्यक्तुं कर्माण्यशेषतः ॥ (भ० गी० 18.11)

*** सन्न्यासस्तु महाबाहो दुःखमाप्तुमयोगतः । (भ० गी० 5.7)

5

Ценности

Каждый любит счастье. Счастье – самая большая ценность для каждого. Счастье, или *ананда*, - это собственная природа и человек способен ощущать его в любой момент, когда разум спокоен, удовлетворен, свободен от предпочтений и отвращений и не фантазирует. При таком разуме я пребываю с самим собой. Поэтому все, что помогает мне обратиться к себе самому, становится объектом любви. Если какой-либо объект провоцирует во мне противоположные аспекты, я не могу любить этот объект, и он становится объектом отвращения, источником несчастья. Дело не в том, что у самого объекта есть качество счастья или несчастья, но моя собственная система ценностей – причина, по которой объект делает разум или способствующим пребыванию с самим собой, или вызывающим отторжение от себя. Поэтому ценность *ананды*, себя, отражается как ценность спокойного и удовлетворенного разума, который позволяет мне быть с самим собой. Когда я наслаждаюсь таким состоянием разума, я пребываю с собой, не завися от внешних предметов или обстоятельств для счастья.

Что такое ценности?

Ценность пребывания с собой, или наслаждения спокойным разумом, приводит к появлению разных ценностей жизни, таких как правдивость, не нанесение вреда, сострадание и т.д. *Карма-йога* – это тоже ценность в отношении выполнения действий, потому что она приносит спокойствие разума, свободного от предпочтений и отвращений. Другие ценности тоже требуются нам для взаимодействия с людьми вокруг, для выбора правильных методов при разных условиях. Ценности помогают человеку при выполнении действий, в ведении дел и взаимодействии с другими. Они важны, потому что люди постоянно оказываются перед выбором, что делать и чего избегать. Человеку постоянно приходится судить и решать, что верно и что не верно. Часто множество энергии и времени теряется в конфликтах, и поэтому ценности как критерии очень важны для повседневной жизни. Следуя ценностям в жизни, выбор в различных ситуациях больше не основывается на собственных предпочтениях и отвращениях, но основывается скорее на критериях, определяемых ценностями. Таким образом, ценности позволяют человеку побеждать реакции предпочтений и отвращений, и со временем полностью нейтрализовать их и обрести чистый и спокойный разум.

Ценность ценностей

Каждое писание рекомендует ценности, которым необходимо следовать, как *садхану*, или как качества, которые необходимо обрести искателям. При анализе ценностей становится понятным, что любая из них ведет только к одной цели - обретению спокойного разума, и тогда понимается вся важность и необходимость следования ценностям. Без такого понимания ценности становятся только системой разрешений и запретов. Главная проблема ценностей жизни в том, что люди часто принимают их, не понимая их смысла. Я ребенок, и отец учит меня «Говори правду». Я не

понимаю, почему я должен говорить правду или не говорить неправды, но мой разум только формируется и поэтому я принимаю слова отца как приказ. Отец тоже не объясняет мне смысл говорения правды, - но ценностью это становится только когда я понимаю смысл и ценность этого. Но отец никогда этого не объяснял, - возможно, он считал, что я не пойму, или же потому что не знал сам! Таким образом «говори правду» стало приказом, и это остается непроработанной ценностью, к которой я не могу использовать в повседневной жизни. То же самое происходит и с другими ценностями, которые рекомендуют писания, и поэтому оказывается, что и сами писания не имеют для меня ценности в повседневной жизни.

Ценность говорения правды подтверждается снова учителями и мудрыми людьми, и поэтому я принимаю ее. Я говорю правду, но как как это относится к жизни остается для меня непонятым.

По мере взросления, я также начинаю ценить деньги, власть и т.д. Ребенком я наблюдал, что за деньги можно купить шоколадки и игрушки. Потом я обнаруживаю, что деньги требуются для жизни, для получения удовольствий, обеспечения безопасности и т.д. То же самое – с силой и влиянием, - то, что может сделать сила, невозможно купить за деньги. Это очевидный наблюдаемый факт, и так я обнаруживаю ценность силы и власть. Деньги, власть, сила и т.д. становятся для меня ценными, потому что я обнаруживаю их ценность. Это не просто приказы, а именно принятые ценности. Поэтому, если для получения денег и силы потребуется сказать неправду, я скажу ее, потому что понимаю их ценность, но не ценность правдивости. Говорить правду – это только обязанность по отношению к родителям, учителям, обществу и т.д., в то время как деньги и прочее – это мои личные, сокровенные, принятые сердцем ценности. Какой остается теперь шанс для правды и других ценностей, когда я ценю деньги, силу, друзей и влияние? У них не остается шансов, потому что я обнаружил ценность денег, но не ценность правды. Современное общество считает важным завоевание друзей и влияние на людей, и поэтому я принимаю ценность этого. Правду же я говорю только пока это удобно, пока это не мешает моим ценным целям. Ценность денег и всего подобного всегда смеется последней, а правда всегда страдает, т.к. для нее находится место только когда она не затрагивает другие ценности. Нормой становится удобство, а не правда. И это является проблемой, потому что мне давали только запрещающие или разрешающие приказы, и я вырос, не зная ценности ценностей.

Непрожитые, непонятые ценности приводят к внутренним конфликтам и чувству вины. Когда у меня не хватает силы убежденности пожертвовать деньгами и удовольствиями, чтобы следовать ценностям, появляется чувство вины, потому что я не способен следовать общепринятой морали. Я продолжаю страдать от чувства вины, или совершенно отказываюсь от попыток следовать правилам морали.

Смысл ценностей должен быть понят, чтобы они стали моими собственными ценностями. Ценность является ценностью только когда мне ценна ценность ценности. Просто спокойный разум – самая ценная для меня цель, потому что именно это я стремлюсь получить во всех своих жизненных поисках и стремлениях. Поэтому ценность, которая позволяет мне обрести такое состояние разума, должна быть самой большой для меня ценностью. Только если я обнаружу, что

ценность правдивых слов выше, или по крайней мере равна ценности денег, тогда я не поступлюсь правдой ради денег. В конце концов, деньги мне нужны ради меня. Я хочу денег, потому что я хочу оставаться с собой путем обретения комфорта. Я откажусь от денег, если они создают проблемы для комфортного разума. Например, если бы было необходимо отчитываться об использовании каждой принадлежащей мне вещи, я скорее откажусь от некоторых удобств, чтобы избежать неловкости, если я не могу о чем-то отчитаться. Я не хочу беспокоиться или раздражаться по такому поводу. Я скорее откажусь от вещи, если она мешает моему спокойствию с самим собой.

Это верно и относительно других предметов и событий в жизни. Я не хочу ощущать неудобства или раздражение, потому что тогда мой разум беспокоен, а я в действительности ценю это больше всего. Всегда, когда возможен выбор, я инстинктивно принимаю решение, которое, по моему мнению, позволило бы оставаться с самим собой. Но этот факт редко понимается ясно. Я не осознаю, что я хочу денег, власти и т.д. не ради них, но ради себя самого. Я приписывал неверную значимость деньгам, власти и т.д., считая, что они приносят счастье сами по себе. На самом деле, они ценны только если способствуют спокойствию разума и не способствуют беспокойству. Когда понимается этот факт, неверная оценка денег, силы и т.д., пропадает и осознается ценность правдивости и т.д., т.е. всего, что способствует спокойствию разума.

Каждый инстинктивно ценит правду, ненасилие и все остальные ценности, потому что они соответствуют моей природе и человек инстинктивно знает, что они позволяют наслаждаться спокойным разумом. Когда эта инстинктивная ценность, не принятая интеллектуально, встречается с неверными, но принятыми интеллектуально ценностями денег и т.д., возникает конфликт. Ценность таких ценностей, как правдивость, ненасилие и т.д. должны быть поняты и приняты, чтобы избежать внутренних конфликтов и принести спокойствие разуму. Давайте разберем на примере *сатьи*, или правдивости, как она способствует пребыванию меня с самим собой и как ложь лишает меня спокойствия разума.

Сатья или правдивость

Истина – моя природа, и я ее инстинктивно ценю. В большинстве случаев я также знаю, что является правдой в конкретной ситуации и поэтому, когда мне приходится говорить ложь, это создает разделение внутри меня. Правда мне известна, а ложь приходится выдумывать. Когда я говорю ложь, я становлюсь деятелем, т.е. сознательно выполняю неверное действие на уровне органа речи. Как знающий, я знаю правду, но как говорящий (т.е. делающий действие говорения), я делаю нечто противоположное. И есть только одна сущность, которая является и знающим, и деятелем, и наслаждающимся, и это – я сам. Тот же самый «я» знает, действует и ощущает эмоции. В этом «я» появляется разделение, когда деятель играет роль, отличную от думающего или знающего. Это разделение неудобно, но с течением времени, это может стать привычкой. Приходит время, когда каждый раз, когда я должен что-то сделать, думающий «я» решает одно, но делающий «я» делает что-то другое. Я становлюсь личностью, которая не может делать то, что хочет делать. Когда действующий и думающий являются одним, они друг другу не противоречат, и тут нет чувства вины или страха. Но когда между ними есть разделение, появляется ощущение

вины или страха. Потом возникает оценка себя. Я считаю себя человеком, который не может делать то, что он хочет. Это самый большой вред, который я могу себе нанести. Я не уважаю самого себя. Я не могу быть *адхикари*, или достойным учеником Веданты. Поэтому что действительно ценно – иметь деньги или говорить правду? Когда это понимается, правдивость никогда не пойдет на компромисс. Правдивость становится ценной для меня, только когда понимается и ценится ценность правдивости. Иначе, это понятие остается непринятой ценностью, плавающей в разуме как пена, и создающей проблемы. Правдивость, когда она понята и я убежден в ее ценности, поддерживает непротиворечивость в мыслях и действиях, позволяет избегать волнений и конфликтов и поддерживает спокойствие разума.

Ахимса или ненасилие

Ахимса – это жизненная позиция, появляющаяся при понимании того факта, что я не должен никому вредить, потому что мне не хочется, чтобы кто-то вредил мне. Если ты внимателен к своим состояниям, ты будешь внимателен и по отношению к другим. Человек, нечувствительный к другим, нечувствителен и к себе самому. К примеру, я не буду ругаться на других, если мне не нравятся бранные слова. Жизнь – это последовательность небольших изменений, и поэтому изменение должно произойти во мне, а не в других. Если человек знает, что он будет страдать, если сделает что-то, то он не будет это делать. Живой, чувствительный, внимательный к себе человек будет чувствительным и внимательным и к другим, и не будет делать по отношению к другим того, чего ему самому не хотелось бы по отношению к себе. Мы обычно прячемся от себя, когда мы обижаем и вредим другим, потому что не приняли сердцем ценность ненасилия. Мы пытаемся спрятаться от того, чем мы являемся и поэтому не можем ничему научиться из ситуации. Мы продолжаем наносить другим вред множество раз, потому что мы не поняли, насколько болезненно насилие. Ненасилие может быть определено как чувствительность к правам и мнениям других, включая животных и растения. В творении природы жизнь каждого зависит от другого, но сознательное причинение вреда свыше необходимости – это *химса*, или насилие.

Мы можем нанести другому рану телом, словом или разумом. Ненасилие на уровне тела просто, но практика на уровне речи требует контроля над языком. Считается, что необходимо говорить истину, которая не вредит другим, и которая в то же время приятна и полезна для других*. Поэтому даже говоря истину, не следует оскорблять чувства других. Такое правило сводит разговоры к минимуму.

Ненасилие на уровне мыслей – это отсутствие плохих или негативных мыслей о другом. Это более сложно, чем ненасилие на двух предыдущих уровнях.

Практика непринесения вреда, ненасилия, повышает чувствительность к себе самому, позволяет мне действительно быть собой. Сила человека – в чувствительности.

* अनुद्वेगकरं वाक्यं सत्यं प्रियहितं च यत् । (ॐ गी० 17.15)

Отсутствие гордости, или *аманитвам*

Отсутствие надменности и чувства превосходства над другими называется *аманитвам*.

Ощущающий свое превосходство требует уважения к себе. Такой человек действительно может обладать некоторыми качествами, но ожидает, что другие будут признавать это и уважать его. Это желание уважения появляется из ощущения недостаточности в себе. Я хочу, чтобы другие были мной очарованы. Мое счастье зависит от других, которые должны уважать меня. Отсутствие уважения приводит к раздражению и волнению. Но я должен знать, что уважение, оказываемое по требованию, - не настоящее уважение. Высокопоставленный чиновник восхваляется людьми вокруг него, но как только он потеряет свое положение, мы увидим, сколько уважения ему будет оказываться. Настоящее уважение невозможно вытребовать. Такая личность как Махатма Ганди должен быть уважаем, обладает он властью или нет, потому что такой человек вызывает уважение как личность, а не из-за своего положения или власти, которые приходят и уходят. Это подобно тому, как цветок розы вызывает уважение и восхищение, а не требует его. Если это становится понятным, я никогда не буду требовать уважения, и только тогда я буду с самим собой. Если мне требуется уважение, я буду зависеть от других, потому что я буду беспокоиться, кто меня уважает и кто – нет. Если у вас есть какие-то качества – вызывайте уважение и восхищение, как цветок, пребывающий с самим собой со своим ароматом, и вызывающий восхищение.

Я должен быть счастлив с тем, что имею. Если это вызывает уважение, - хорошо. Если это не приносит уважения, то это не должно нарушать спокойствие моего разума, потому что я счастлив с тем, что я есть, а не из-за того, что думают обо мне другие. Я должен быть доволен собой. Это – скромность, которая помогает мне оставаться в спокойном расположении разума, оставаться с самим собой.

***Адамбитвам* или не-притворство**

Дамбитвам означает желание выдать себя за что-то, чем я не являюсь, и *а-дамбитвам* означает отсутствие такого стремления. В то время как человек с большим самомнением и гордостью ожидает уважения за то, чем он является, притворяющийся человек пытается выдать себя за нечто большее, чем то, что он есть. Человек притворяется великим, выставляя на показ одежду, изменяя свою речь и т.д. Он говорит ложь, чтобы скрыть свои недостатки, делая их похожими на достоинства. Очень многие говорят ложь о своем возрасте, зарплате, достижениях и т.д., чтобы поддержать определенную роль или принадлежать определенному кругу. Это стремление возникает из чувства недовольства собой, из-за чего неверное преувеличенное значение приписывается статусу или роли. Человек, обманывающий других относительно себя, должен постоянно помнить и следить за своими разнообразными обманами, которые он сообщает другим. Он постоянно манипулирует. Говоря ложь и претворяясь не тем, кем он в действительности является, он создает разделение в себе и всегда остается отделенным от самого себя. Когда он даже не может быть с самим собой, может ли он задуматься о своей природе? С другой стороны, тот кто принимает себя и свои недостатки, избегает разрушения личности.

***Кшанти* или приятие**

Соблюдение *ахимсы*, или ненасилия, делает человека чувствительным. Чувствительность проявляется как способность тонкого различения и поэтому, чем более человек чувствителен, тем больше его может задевать поведение других. Обычно, другие люди не соответствуют ожиданиям, и поэтому человек склонен реагировать на поведение других. Становится необходимым следовать еще одной ценности – *кшанти*, - приятию, или терпению. Это состояние разума, при котором он остается в равновесии даже когда есть причина для расстройств. *Кшанти* позволяет принимать ошибки и ограничения других людей.

Поэтому необходимо помнить, что каждый страдает от своих собственных ограничений и пытается справиться с разумом. В этом процессе, каждый реагирует на окружающий мир. Такие реакции нельзя принимать всерьез. Когда становится понятной причина реакций другого человека, может возникнуть только симпатия, а не раздражение. На каждую ситуацию необходимо посмотреть с точки зрения другого. Тогда появится сочувствие и желание помочь. Так как я хочу, чтобы принимали меня, я должен принимать других. Терпение помогает поддерживать равновесие и спокойствие разума.

***Арджавам* или прямота**

Арджавам – это свобода от уловок, свобода от выстраивания козней и плетения интриг. Это прямота, открытость и честность, и это качество доступно только для того, кто поддерживает соответствие между мыслью, словом и делом. Это возможно для того, кто честен, принимает себя таким, какой он есть, осознавая собственные ограничения и достоинства. *Арджавам* помогает человеку оставаться с самим собой.

Проживание ценностей

Я не могу отказаться от того, что для меня ценно. Я следую ценностям, потому что это я сам. К примеру, ты голодаешь три дня и вдруг замечаешь кусок хлеба в помойке. Потянется ли твоя рука к помойке, чтобы взять кусок хлеба? Нет. Лучше оставаться голодным, чем есть такое, - настолько самоуважение и понятия о гигиене мной усвоены. Ты не делаешь одолжения кому-то, не беря хлеб с помойки. Ситуация была бы совершенно другой, если бы ты не брал хлеб с помойки из-за послушания и уважения к отцу или кому-то другому.

Люди не следуют ценностям *сатьи*, *ахимсы* и другим, потому что у них есть другие ценности, которые усвоены лучше, и которые противостоят этим ценностям. Поэтому у *сатьи* и др. не остается никаких шансов. В разуме возникает конфликт, потому что мое поведение противоречит моей природе. С другой стороны, ценность отказа питаться с помойки мной усвоена, она мной прожита и поэтому я следую этой ценности, даже когда тело требует пищи. В моем разуме нет конфликта при следовании этой усвоенной ценности, даже если мой голод продолжается. Точно также, когда я обнаруживаю ценность ценности, когда ценность становится значимой лично для меня, ценной в *моей* жизни, конфликта не возникает.

Я могу следовать *ахимсе* или ненасилию, когда мне ясно, что я не хочу, чтобы мне кто-то причинял мне боль, и поэтому я не могу причинять боль другому. «Я не буду никому причинять боль» или «я не должен никому причинять боль» - это ответ на требование. «Я **не могу** никому причинить боль» - это усвоенная ценность. «Для меня невозможно говорить ложь» - это усвоенная ценность. Если, несмотря на слушание лекций по Веданте в течение долгого времени, в ком-то не видны заметные изменения, то только потому что все эти ценности плавают в разуме, как пена на воде, они не усвоены и не прожиты. Если я говорю «я не буду лгать» - я делаю кому-то одолжение. Если я не могу не быть правдивым, то это усвоенная ценность.

Если мне требуются напоминания, чтобы не врать, это не будет работать в неблагоприятных условиях. Ценности, записанные на бумажке и положенные под стекло на стол в качестве напоминания, делают меня обычным человеком, который кому-то делает одолжение и в результате разочаровывается. Не следует делать одолжений – ценности должны стать частью моей личности.

Ценность усваивается, когда следование ей становится естественным. Сначала требуется осознанное усилие, чтобы говорить правду, потому что это, возможно, требует чем-то пожертвовать. Но когда ты постоянно следуешь ценности, понимаешь ее, и тогда правдивость становится естественной. Тогда человек не может говорить ничего другого. Тогда это уже больше не ценность, это его собственная природа. Каждая ценность должна быть усвоена таким образом.

Так как каждая ценность нацелена только на то, чтобы позволить мне оставаться с собой, никакая одна ценность не может практиковаться отдельно от других. Правдивость потребует отсутствия притворства и практика ненасилия потребует приятия других. Все ценности взаимосвязаны. На самом деле, все они с другой точки зрения составляют только одну ценность – ценность простого спокойного разума.

Каждая ценность отсылает меня к себе. Жизнь становится простой. Разум, усвоивший ценности – это чистый разум, *шуддха антахкарана*. Такой разум сможет понять, что его природа – блаженство, *ананда*, когда этот факт раскрывается ему. Такой человек является *адхикари*, - искателем, обладающим необходимыми качествами, чтобы учиться и понимать Веданту.

6

Викшепа или отвлечение

Препятствия

Препятствия, отделяющие меня от того, чем я хочу быть, отделяющие меня от меня, это – *аварана* (невежество), *мала* (нечистота) и *викшепа* (отвлечение). Чтобы избавиться от *авараны*, которая скрывает от меня понимание себя, я провожу исследование, *вичару*, с помощью *шрути*, или писаний. *Вичара* – это исследование природы самого себя, мира, а также создателя мира. Все три аспекта должны быть исследованы и поняты, потому что каждый связан с двумя другими. Это возможно только когда разум достаточно чист и зрел, т.е. в достаточной мере свободен от нечистоты предпочтений и отвращений. Для достижения такой чистоты лучшим доступным способом является *карма йога*.

«Поклонением Ему своими действиями человек обретает чистоту разума». Все, что должно быть сделано, должно делаться с позиции поклонения, с позиции исполнения обязанности. С такой точки зрения предпочтения и отвращения, набранные мной сознательно или бессознательно, со временем теряют силу. Это и есть очищение разума. Избавление от нечистоты (*мала*) предпочтений и отвращений, с помощью тренировки верного отношения к действию, является *садханой*, которая готовит искателя для обретения знания.

Теперь мы подходим к третьему препятствию, отвлечению или отсутствию постоянства в разуме.

Разум не является проблемой

Быстрые изменения – это природа разума. Поэтому только естественно, когда кто-то жалуется, что разум непостоянен. Если разум не меняется быстро, восприятие предыдущего объекта не уходило бы дальше из разума, что затрудняло бы восприятие нового объекта, и разум не мог бы справляться с быстрым потоком внешних восприятий. Объект создает соответствующую мыслеформу или *вритти*, и именно ее человек видит, и именно так происходит восприятие. Когда я вижу своего друга, возникает мысль-друг. Теперь, если я вижу буйвола, идущего позади друга, должна возникнуть мысль-буйвол. Но если мысль-друг не уходит достаточно быстро, две мысли смешаются и у меня будет некое восприятие друга, смешанного с буйволом.

Если разум медлен, невозможно ясно различать формы восприятия. Разм должен меняться быстро и полностью, не оставляя даже следа предыдущего восприятия. Только тогда объект может восприниматься таким, какой есть. Восприятие всегда должно быть свежим. Знание объекта не должно иметь признаков других объектов, помимо того, который воспринимается. Восприятие должно соответствовать объекту, потому что в ином случае было бы невозможно правильное понимание объекта. Только тогда возможно формирование памяти, истинной по отношению к объекту, потому что тогда можно вспомнить истинную форму объекта.

То, что разум меняется – это благословение. Восприятие тоже не проблема, потому что у человека есть органы чувств, и в мире есть соответствующие объекты для этих органов. Поэтому это тоже благословение. Если бы мы хотели иметь разум, нечувствительный к восприятиям, то в этом не было бы никакой пользы. Даже сейчас не возникает проблем, когда я вижу небо, звезды или солнце. Сам факт того, что я вижу небо – не проблема. Мысль сама по себе тоже не проблема, потому что каждый объект создает соответствующее понятие, и поэтому мысль-небо тоже не проблема. Процесс мышления не проблема, и исследование и решение – тоже не проблема. Память тоже не проблема, но проблема возникает, когда хорошая память отсутствует. Таким образом, изменяющийся разум, восприятия, мысли, память – ничто из этого не составляет для человека проблемы. Проблему создает что-то еще, и это – неспособность разума оставаться в самом себе, когда ты хочешь, чтобы он там оставался.

Проблема - автоматизмы

Мы не знаем всех свойств разума. Кажется, что разум работает собственными методами, которые я не могу контролировать. Так, мышление и восприятие проблемами не являются, но невнимательность, неспособность управлять разумом и мое понимание этой неспособности – в этом проблема. Кажется, что мышление происходит само собой, т.к. мы не контролируем, как оно происходит. Возьмем, к примеру, разговор с другом. В течение часа вы обсуждаете множество тем и проблем, но вы не знаете, каким образом разум переходит от одной темы к другой. Обычно я больше беспокоюсь о потраченном времени, но не о темах разговора. Разум тебя ведет от одной темы к другой. Нет ничего плохого в смене тем или в самом разговоре, но ты должен осознавать связь – как одна тема перетекает в другую. Очень часто даже невозможно вспомнить все темы, которые обсуждались. Иногда даже забывается, как разговор начался. Смена тем разговора происходит не по твоему желанию, а потому что колесо разговора повернулось само собой, - как водитель за рулем, не особо замечая того, поворачивает и продолжает ехать по другой дороге. То же самое относится ко всему происходящему в нашей жизни, - мы позволяем ситуациям случаться случайным, неподконтрольным мне образом, не замечая этого.

Отвлекающийся разум не эффективен. Даже для мирских достижений, таких как накопление богатства, обретение славы или власти, требуется разум относительно свободный от отвлечений, способный постоянно работать в направлении избранной цели. Если в процессе достижения цели разум отвлекается или с легкостью разочаровывается при небольших затруднениях, человек не может ничего достичь. Отвлекающийся разум – огромная проблема в медитации. Разум очень скоро отвлекается. Когда искатель начинает размышлять о Боге, часто он размышляет о чем угодно, но не о Боге! Хотя начинается все правильно, разум легко отвлекается на другие темы несмотря на мое желание. Это наблюдается и в повседневной жизни. Это случается с ораторами, учителями и остальными. Такой человек не является *юктой*, т.е. обладающим само-контролем. *Юкта* – это тот, кто знает, как работает разум. Дело не в том, что человек не может призвать разум к молчанию, а в том, что он не контролирует работу разума. Автоматизм работы разума является проблемой.

Если ты внимателен в течение дня и осознаешь связь одной темы с другой, ты осознан и свободно можешь менять темы по своему желанию. Пока ты ведешь машину, проблемы нет, но если позволить машине вести себя, начнут случаться всевозможные происшествия, т.е. возникает проблема. Разум – это только инструмент в твоих руках и ты должен его использовать, должен его контролировать. Но обычно кажется, что дело обстоит совершенно наоборот. Примерно как пес, которого моя соседка каждое утро выводит погулять – сначала она выгуливает собаку, а через какое-то время уже собака выгуливает ее. Если мы позволим разуму делать то, что ему хочется, мы теряем контроль над разумом и теряем осознанность по отношению к нему. Разум становится автоматичным, механистичным. Мысли и восприятия проблемой не являются, но проблемой является автоматичность и неосознанность мышления. Автоматичный разум делает автоматичной и жизнь. Все происходит только по прихоти случая. Моменты спокойствия и тишины случаются только изредка, случайно.

Тишина является природой

Тишина – естественная природа разума, который наслаждается возможностью мыслить. Когда разум не размышляет, он является тишиной. Для тишины нам не требуется думать или что-то делать. Например, во время этой лекции, если вы получаете слова непосредственно, вы не думаете и разум молчит. Единственное, что вы делаете, - это ничего не делаете. С другой стороны, тебе необходимо что-то делать, чтобы быть беспокойным или печальным, ты должен думать о чем-то или о ком-то, что и вызывает беспокойство, которое все больше разрастается. Молчание – это состояние разума, когда не о чем думать. Тогда что естественнее – тишина или волнение? Тишина естественна. Для печали и страдания необходимо потрудиться. Насколько беспокойными мы не были бы, время от времени каждый оказывается в тишине разума, потому что тишина является природой разума.

Отвлечение

То есть мне нет необходимости что-то делать, чтобы оставаться в молчании, потому что тишина – моя природа. Желание быть собой не является проблемой. Проблемой является недисциплинированный способ мышления, автоматические переходы разума от одного предмета или темы к другому. Это и есть *викшепа*, или отвлечение. Без автоматичности, неосознанности в работе разума, в нем нет и *викшепы*. Если волнение – это свойство разума, то он может стать молчаливым, но обычно разум является только самим волнением. Арджуна говорит Бхагавану Кришне – «Разум беспокоен, суетлив, раздражителен, силен и упрям»*.

Я хочу подумать об одном, а он увлекается чем-то другим, и я следую за ним. Если бы он сообщал мне, и только потом отвлекался, было бы хорошо. Но он отвлекается, не спрашивая моего согласия. Если бы я помнил, что он отвлекся без разрешения, я бы мог за ним наблюдать, но он заставляет меня забыть себя и раз за разом обводит меня вокруг пальца. Разум как будто владеет

* चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम् । (३० गी० 6.34)

методами гипноза, он усыпляет меня, и потом уходит по своим делам. Только когда он сам забредает обратно и возвращается к объекту медитации, я просыпаюсь и осознаю, что я отвлекся.

Большинство из вас, наверняка как-то медитировали. Вы знаете позу для медитации и прочие детали. Но в огромном большинстве случаев к концу медитации ты еще более напряжен, взволнован, чем до медитации, и к тому же теперь тебя гложет чувство вины. Медитация только еще раз напоминает, насколько ты беспомощен. Ты желаешь повторять мантру, но через какое-то время оказывается, что повторяется что угодно, только не мантра. К концу получаса ты раздражен и винишь других в том, что не получилось, - как танцор, который не умеет танцевать и жалуется на слишком скользкий пол. Настоящей проблемой является механистичность работы твоего разума.

Когда разум отвлекается, вместе с ним отвлекаюсь и я. Или я засыпаю, потому что не осознаю, что происходит. Поэтому медитатору советуют возвращать разум каждый раз, когда он отвлекается. Но возвращение отвлекшегося разума и пребывание его в тишине легко на словах и сложно в деле. Когда разум где-то бродит, меня тоже нет на месте, и я не могу поймать и вернуть его назад. Я брожу по всему миру и потом возвращаюсь обратно. Медитация становится тяжелой работой и каждый день я увеличиваю чувство вины, накапливаю все больше и больше напряжения. Я становлюсь более раздраженным и разочарованным. Поэтому необходимо следовать постепенно, чтобы понемногу стать хозяином своему разуму.

7

Упасана или медитация

Механистичность – это ответная реакция

Отвлечение случается в основном по причине механистичности мышления. Если я осознаю то, что случается в разуме, мое мышление перестанет быть механистичным. Когда я теряю власть над тем, как происходит мышление, тогда оно происходит вне моего осознания того, что случается. Любая психологическая реакция механическая, а не осознанная. Действие осознано, реакция – нет. Если ты сознательно ударишь кого-то за то, что он сделал, это будет действием, хотя и не обязательно правильным. Но если ты ударишь этого человека без размышления, то ты не контролируешь свои действия и это будет реакцией, а не действием. У тебя есть свобода выбора, когда ты действуешь, и нет свободы, когда ты реагируешь. Психологическая реакция порождается механистичностью, и свобода выбора в этом случае не используется. Если ты действуешь осознанно, у тебя есть выбор и ты можешь при необходимости поменять метод своего действия.

Человеку дана возможность выбора действия, но это не относится к тому случаю, когда я не действую, а реагирую, т.е. действую механистично. Ты – сознательное существо, имеющее свободу выбора. Все действия должны быть осознанными или благословленными возможностью выбора. Каждое действие должно выполняться после моего разрешения, быть утвержденным и иметь подпись твоих размышлений. Твое действие может быть неверным, но тогда ты можешь чему-то научиться. Осознанное действие может быть основой для изменений, но обычно мы не меняемся, несмотря на все события жизни – потому что обычно мы только реагируем, а не действуем осознанно. Все просто случается, когда мы теряем себя. Потом возможны приступы гнева, что есть физический ответ на психологическую реакцию, и сожаления, что так случилось. Если я продолжаю жить, просто реагируя, исходя из зависти или раздражения, то я становлюсь автоматом, роботом, который запрограммирован на определенные реакции. Любой может меня мгновенно вывести из себя, потому что они знают, как я буду реагировать. Несмотря на наличие свободы выбора, человек теряет свой высокий статус человека и становится автоматом. Он не всегда машина, и не всегда человек. Иногда он размышляет, иногда он механистичен и никто не может предсказать, как он будет действовать. Он становится непредсказуемым, потому что им руководят случайные необдуманные импульсы.

Самовнушение

Таким образом, *викшепа* появляется благодаря неспособности контролировать то, что происходит в разуме. Обычно мы реагируем, а потом снова реагируем на реакции, порождая таким образом нескончаемую цепь реакций. Но если у нас есть дефект, проблема, от нее можно чему-то научиться и в следующий раз измениться к лучшему. К примеру, я решаю и настраиваюсь не раздражаться сегодня – это и есть самовнушение – и это может работать, если ты убежден, что раздражение – это враг и его надо избегать. Раздражение и злость случаются из-за

механистичности работы разума и они будут появляться несмотря на мое решение, потому что долгое время разум работал механически. Только когда приступ злости уже прошел и принес вред, ты понимаешь, что ты злился. Не стоит расстраиваться, в следующий раз повезет больше. Если ты осознаешь ценность свободы от раздражения, ты не должен сожалеть и расстраиваться. Тогда самовнушение постепенно начинает работать с тобой и ты начинаешь осознавать, что начинаешь раздражаться. До того, как раздражение полностью созреет и покажет свой отвратительный лик, ты видишь его приближение и ты готов его принять. Ты можешь принять раздражение с улыбкой на лице.

Внимательность как садхана

Человек должен стать внимательным, или осознанным, чтобы избежать раздражения. Очень многое связано с этим. Как если мы потянем за одну ножку кровати, потянутся все четыре, также и если мы найдем способ работы с разумом в чем-то одном, найдется решение многих проблем, потому что все реакции порождаются механистичностью. Работа с механистичностью – это *садхана*. *Садхана* – это не просто сидение на одном месте и медитация. Полчаса медитации не смогут помочь во все остальные времена дня. Конечно, какой-то результат будет, но он будет незначительным, потому что ты делаешь это только время от времени. Мы не можем разделить жизнь на части «серьезную» и «повседневную». Жизнь – это последовательность событий и ощущений и такое разделение бессмысленно. Мы не можем разделить жизнь на работу, семью, духовный поиск, стремление к материальному и т.д. Жизнь всегда целая и на части не делится. Каждый является смесью материального, духовного и т.д. и поэтому все должно восприниматься или серьезно или повседневно. Ничто не является более глубоким или более обычным, чем другое. Так как Брахман является субстратом всего, все одинаково возвышенно и т.к. все является *митьей*, иллюзией, то все одинаково нереляно. Духовный искатель пытается решать проблемы осознанно, а тот, чей разум беспокоен, просто не понимает того, что происходит. Если каждый поворот разума отмечается, механистичность пропадает. Если мы замечаем различные реакции, случаются день ото дня, повседневная жизнь становится осознанной.

В каждодневной жизни механистичность проявляется во всех событиях. Именно поэтому в писаниях даются указания даже по поводу простых действий – еды, работы, сна и т.д. Человек должен стать осознанным во всех таких действиях, в точности следуя указаниям. Важна внимательность, а не просто соблюдение правила. Например, пробуждение в четыре часа утра – это полезно, но если человек остается сонным потом в течение всего дня, никакие цели ранним пробуждением не достигаются. Необходимо найти свое собственное время пробуждения, которое позволит быть осознанным в течение всего дня. Подобные же указания есть и по поводу питания – «Наполни половину желудка едой, четверть – водой и оставь четверть для движения воздуха»*. Также, Бхагаван Кришна говорит в Бхагавад Гите – «Того, кто осознан в еде и движении, тот, кто осознан в

* पूर्येदशनेनार्धं तृतीयमुदकेन तु ।

वायोः सञ्चरणार्थाय चतुर्थमवशेषयेन् ॥

действиях, кто осознан во сне и в бодрствовании, - того йога избавляет от боли».* *Йога*, или *садхана*, имеют смысл только когда осознанность поддерживается во всех действиях, при этом не поможет ни сверх-усилия, ни их отсутствие.

Упасана или медитация. Положение тела

Медитация становится проще, когда разум относительно свободен от предпочтений и отвращений в результате жизни в духе *карма-йоги* и проживания других ценностей, а также свободен от отвлечений в результате осознанной жизни. Некоторые указатели даны в Бхагавад Гите относительно места медитации и положения тела при медитации, но это только указания, а не правила. Там говорится – «Используй место, которое не слишком высоко и не слишком низко, расстели циновку, оленью шкуру и кусок ткани (чтобы не мешала влага)»**. Также говорится – «Сядь так, чтобы голова, шея и туловище составляли прямую линию, с неподвижными телом и разумом»***. Не предписывается определенной позиции тела, но если человек способен сидеть в такой позиции в течении 45 минут, физическое тело не будет мешать во время медитации. Это может быть достигнуто после некоторой тренировки.

Обращение к Богу

Сев для медитации, положите руки на колени, соедините пальцы, расслабьте тело, закройте глаза и разумом отвернитесь от объектов органов чувств. Когда разум не вовлечен во внешние взаимодействия, он свободен для всего, на что вы его хотите направить. Со спокойным, замолкшим разумом, обратитесь к Богу, осознавая Единое, из которого все приходит, кем все поддерживается и во что все возвращается****.

Во время медитации обращаются к этому Богу. Все есть проявление Бога, потому что Он является материальной и созидающей причиной всего творения. По этой причине, когда мы предлагаем сладости Ганapati, кажется, что он ничего не взял. Он - материальная причина, ничто не отлично и не отдельно от Него, как моя рука не может быть мной взята. Поэтому в действительности мы можем выбрать любой алтарь или символ для обращения к Богу. Но чисто практически мы обращаемся к Богу, видя его в объекте, который свободен от предпочтений и отвращений. Форма, с помощью которой я обращаюсь к Богу, не имеет значения, потому что *сахасранама* (тысяча имен) любого божества на самом деле описывает одного Бога, из которого проявляется вся вселенная, который ее поддерживает и в которого она возвращается. Из-за наших *самскар*, или впитанных привычек, обращение к Богу облегчается использованием идола. Однако необходимо

* युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।

युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥ (भ० गी० 6.17)

** नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम् । (भ० गी० 6.11)

*** समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः । (भ० गी० 6.13)

**** यतो वा इमानि भूतानि जायन्ते । येन जातानि जीवन्ति । यत्प्रयन्त्यभिसंविशन्ति (तै० उ० 3.1.1)

понимать, что воплощает в себе идол. *Садху* (святой) или ребенок часто становится объектом поклонения, потому что у них нет предпочтений или отвращений. Любой другой человек или предмет тоже может стать объектом поклонения, если он превосходит предпочтения и отвращения. Поэтому человек выбирает предмет или алтарь, который свободен от предпочтений и отвращений и с помощью которого он может обратиться к Богу из-за своих *самскар*.

Обращаясь к Богу, гордое эго, полное страстей и отвращений (*рага* и *двеша*), сдается. Эта самоотдача эго Ему - в самом обращении к Богу как к сущности творения, природе всего, вездесущему, всемогущему. Тот, кто сдается, - это эго, состоящее из страстей и отвращений. Подтверждение подтверждающего эго пропадает, и остается смиренное эго, которое поклоняется, полное смирения, преданности и благодарности. А что это за эго, которое не утверждает себя? Таким образом, гордость и самомнение пропадают.

Умственное поклонение

Следующий шаг – это умственное поклонение. Направьте разум к *ишта девата*, образу избранного божества, или к алтарю с умственным поклонением. Шива-манаса-пуджа (Умственное поклонение Шиве), сложенная Шри Шанкарачарьей – это типичный пример поклонения в уме. Первая строфа говорит – «Сиденье, украшенное драгоценными камнями, сосуд с прохладной водой, божественные одежды, декорированные драгоценностями, сандаловая паста с примесью аромата кастури, гирлянда цветов джати, чампака, билва и другие, ароматические вещества и лампы, О Бог всех существ, О Океан сострадания, прими милостиво это поклонение, проводимое мной в разуме». Мы чествуем Бога, как уважаемого гостя. Поэтому создайте алтарь Господу в уме. Преподнесите ему самое лучшее и ваше подношение может быть как угодно детальным. В следующей строфе Шри Шанкара говорит – «Паясам (молоко) в сосуде из золота с драгоценным орнаментом, пять видов пищи, включающих сливки, курд, банан, сладкую воду и разнообразные овощи, чистая питьевая вода с ароматом камфары, и тамбула, - все это было приготовлено и поднесено умственно. О Бог, милостиво прими это». Ярко визуализируйте то, что вы предлагаете, ничего не пропуская. Каждое действие ярко видится. Умственное поклонение заключается нижайшим поклоном, в котором все тело простирается перед Богом.

Джапа, повторение мантры

Следующий шаг – *джапа*, или повторение мантры. Из-за отвлечения, *викшепы*, разум переходит от одного предмета к другому по ассоциации. Одна мысль приводит к другой, потому что все в этом творении взаимосвязано со всем остальным; горшок-глина-земля-элементы-творение. Все связано со всем. Разум движется от одного предмета к другому по ассоциации. Например, при пропевании мантры «Ом намах Шивая», разум вспоминает о знакомом по имени Шиварам, и оттуда – к моему опозданию на работу, потом к дому, к сыну, к его женьте, к астрологу и так далее. Возможно, разум вернется и к мантре, но никто не знает, когда. С одного предмета может начаться любая мысленная ассоциация. Автоматизмы мышления выстраиваются в разуме и разум продолжает блуждание от одной мысли к другой, не осознавая этого.

Хотя объекты, из-за которых мысли продолжают течь, многочисленны и разнообразны, между двумя последовательными мыслями есть промежуток. Мы не замечаем этого промежутка, потому что мысли быстро сменяют друг друга. Но между любыми двумя мыслями существует промежуток, в котором нет никаких мыслей. Присутствую ли я, когда мыслей нет? Да, я присутствую в виде состояния без мыслей; бесформенная тишина, осознание – я есть. В этом промежутке я существую как тишина, *шанти*, спокойствие. В следующий миг я опять мысль, потом опять – тишина. Мышление происходит так – я мысль, тишина, мысль, тишина. Но если я есть тишина до мысли и тишина после мысли, разве я не являюсь тишиной и во время мысли тоже? Моя природа – это тишина или мысль? Если я есть мысль, мысль должна существовать всегда, потому что я всегда есть. Мысль не должна меняться. Но объект мысли постоянно меняется, в то время как я остаюсь постоянным существом, знающим мысли, приходящие мне в голову. В то же время, нет различия в тишине между различными мыслями. Таким образом, я являюсь тишиной, даже когда я размышляю. Относительно разума, я есть мысль, но без мысли, я есть тишина. Я есть тишина, свободная от отвлечений, но из-за механистичности, я отвлекаюсь от тишины и забываю себя среди мыслей.

Чтобы избежать механистичности, и действительно стать собой, т.е. тишиной, я делаю особенную практику, повторение имени Бога. При выполнении *джалпы* повторяется одна и та же мантра снова и снова, но не механически, а осознанно. Например, мантра Ом намах Шивая («поклонения Господу Шиве, который есть Ом или Брахман»). Ментально произнеси эту мантру и не переходи к ее повторению, не заметив тишину между двумя мантрами. Когда мысли не похожи, создается цепочка мыслей, но когда мысли одинаковые, цепочка не может появиться. В *джале*, одно имя или мантра повторяются, чтобы избежать возможности построения ментальных конструкций, ассоциаций и развития мысленных сюжетов. Если повторение имени или мантры делается полностью осознанно, и ничто новое не может последовать, цепочка ассоциаций ломается. Когда *джапа* выполняется с пониманием шастр, или писаний, ты замечаешь тишину. Осознавая тишину между двумя последовательными повторениями, мы избегаешь механистичности и обнаруживаешь, что разум естественно остается в тишине. Если ты постоянно обращаешься к тишине между двумя повторениями, то с течением времени ты обнаружишь, что звук окружен тишиной, которая существует и сначала, и в конце. Последовательность мысль-тишина-мысль становится последовательностью тишина-мысль-тишина. В тишине я не думаю. Это естественная тишина, и эта тишина продолжается. Если мысль возникает, ты ее возвращаешь назад мантрой. Вернись к мантре, когда возникает отличная от нее мысль. Этот процесс *джалпы* постоянно позволяет тебе возвращаться к себе, знакомиться с собой, быть в покое с собой – с тишиной и полнотой.

Медитация позволяет мне оставаться с собой. *Джапа* сама становится медитацией, потому что она возвращает меня к себе. Она разрушает механистичность разума, она возвращает меня к себе и оставляет меня с собой. И благодаря имени Господа и состоянию смирения и отдавания,

которые с этим связаны, это разрушается. Бхагаван Кришна говорит – «Среди жертвоприношений, я – подношение *джапы*».* Отвлечения, непостоянство разума уничтожаются *джапой*.

Заключение

Единственная цель, к которой стремится по жизни каждый – это быть свободным, наполненным, полным. Но свобода – это изначальная природа каждого существа и только невежество относительно собственной природы лишает меня моей естественной свободы. Поэтому, невежество относительно себя самого, или *аварана*, является главной помехой, не позволяющей мне быть собой, и эта помеха уничтожается знанием себя, обретенным в результате *вичары*, или само-исследования, с помощью анализа учений писаний, объясняемых учителем. Это главная *садхана*, методология познания себя для обретения свободы.

Если невежество относительно своей природы было бы единственным препятствием, то слушание учителя должно было бы избавить меня от него. В большинстве случаев, несмотря на слушание и даже следование логике учителя, искатель не может ясно увидеть смысл слов. Так как текущее видение, понимание себя совершенно противоположно тому, что раскрывается писаниями, разум искажает смысл слов и пытается понять учение не тем образом, как оно должно быть понято. Это возможно, потому что в разуме существует еще и два дополнительных, вторичных препятствия. Это – *мала*, или нечистота в виде желаний и отвращений, и *викшепа*, или отвлечение, непостоянство разума. Две вторичные *садханы*, методологии, рекомендуются для избавления от этих вторичных препятствий. Это – *карма-йога* и следование другим ценностям для избавления от *малы*, и *упасана* (поклонение) и *джапа* для избавления от *викшепы*.

С помощью *карма-йоги* и *дхармы*, т.е. ценностей, я разрушаю нечистоту и с помощью поклонения и *джапы* я разрушаю отвлечение и беспокойствие разума. Вместе они составляют вторичные методологии, которые также важны, как и главная *садхана*. Мое исследование, или *вичара*, продолжается с изучением писаний и таким образом, наконец, *аварана*, или невежество, тоже пропадает. С помощью этих *садхан* я разрешаю проблемы ограниченности и страдания и достигаю понимания, что я есть полное, безграничное Существо, которое я искал всю свою жизнь.

* यज्ञानां जपयज्ञऽस्मि । (ॐ गी० 10.25)