

# Жизнь с Шивой

СОВРЕМЕННАЯ КУЛЬТУРА ИНДУИЗМА

Садгуру Шивайя Субрамуниясвами



365 ежедневных уроков, основанных на древних ведических законах, раскрывающих правильное отношение к семье, браку, деньгам, современным технологиям, питанию, поклонению, карме и йоге, чтобы жить по-настоящему духовной жизнью.



Satguru Sivaya Subramuniyaswami

# Living With Siva

Hinduism's Contemporary Culture

शिवेन सह जीवनम्

சிவனோடு வாழ்தல்



Садгуру Шивайя Субрамуниясвами

# Жизнь с Шивой

Современная культура индуизма

**Śivena Saha Jīvanam**

**Sivanōṭu Vāltal**



УДК 294.5  
ББК 86.33  
С 89

### **Садгуру Шивайя Субрамуниясвами**

С 89 Жизнь с Шивой. Современная культура индуизма. / Перев. с англ. – А. Костенко, Б. Динанатха (Д. Борзунов), 2021. – 960 с., ил.

ISBN 978-5-6043339-1-4

Книга «Жизнь с Шивой. Современная культура индуизма» – 2-я книга трилогии, «Мастер-курса» Садгуру Ш. Субрамуниясвами: «Танец с Шивой», «Жизнь с Шивой» и «Слияние с Шивой».

Книга отвечает на вечные вопросы, стоящие перед человеком, указывает благо-родный путь дхармы, размышляет о проблемах, с которыми сталкивается в век бы-стро развивающихся цифровых технологий мир и в частности индуизм.

Следуя общей стилистике трилогии, книга включает 365 уроков-сатсангов, рас-крывающих на основе древних ведических законов, «знания на все времена», пра-вильное отношение к семье, браку, деньгам, питанию, поклонению, карме и йоге, что-бы жить по-настоящему полноценной, духовной жизнью. Книга учит о том, как видеть Шиву везде и в каждом, о познании Себя через себя, о работе со своей кармой, вну-треннем личном Боге, о том, как жить с Шивой, следуя естественным законам бытия.

Тамилы назвали книгу «Жизнь с Шивой» «Тируккуралом XXI века»: в 365 афо-ризмах её «Нандинатха сутр» заключена доктрина праведной жизни индуиста.

Неиндуисты приняли её как мост из прошлого в настоящее, по которому мож-но идти к счастливому будущему.

Книга адресована прежде всего индуистам различных деноминаций, а также всем интересующимся индийской философией, религией и культурой.

На русском языке книга «Жизнь с Шивой» публикуется впервые.

### **О художественном оформлении**

**Обложка:** художник С. Раджам изображает жизнь в южноиндийской прибрежной де-ревне. Дети играют возле святилища дерева тулси, пастух выводит животных из леса, жен-щины черпают воду из колодца, а семьи выполняют свои домашние обязанности. Их раз-меренная жизнь протекает под неустанным благословенным взором Господа Шивы.

**Танцующий Ганеша:** знаменитый индийский художник Индра Шарма, имитируя стиль резьбы по камню, который встречается повсеместно в индийских храмах, изображает ра-достного, изящно танцующего, тучного Господа Ганешу, чтобы благословить начало книги.

**Авантитул:** С. Раджам ведёт нас в алтарную комнату, где муж и жена собираются со-вершить поклонение кристальному Шивалингаму. Ещё мгновение и он установит лингам на питуху, и она омоет Шиву водой. В сердцах обоих видно живое присутствие Господа Шивы.

Все права защищены. Книга может быть использована в благих целях популяризации Ин-дуистской Дхармы, но воспроизведение её целиком или отдельных её частей любыми спо-собами возможно только с письменного разрешения правообладателей.

ISBN 978-5-6043339-1-4

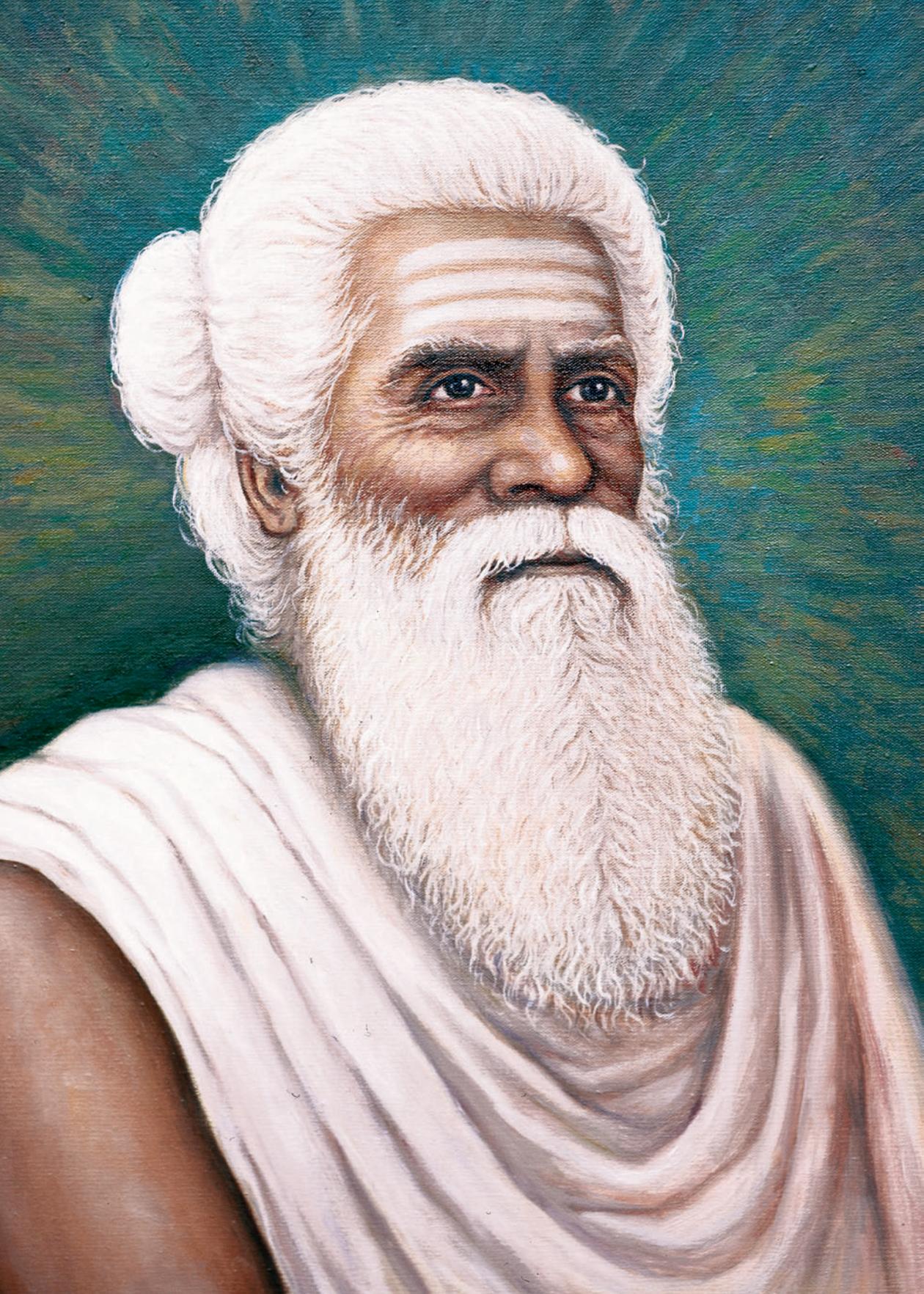
© Himalayan Academy, 2004

© Издательство «Индуизм сегодня», 2021

*«Всё в этой жизни должно вращаться вокруг религии.  
Лишь духовные стороны жизни имеют будущее...»*

*Гурудэва*

**Русское издание книги приурочено  
к 20-й годовщине Махасамадхи  
Садгуру Шивайя Субрамуниясвами**





## Посвящение

### Samarpaṇam

### समर्पणम्

**Н**аполненная силой божественного откровения книга «Жизнь с Шивой» адресована всем верующим в Шиву для помощи им на пути к достижению Высшей Цели – Парашиве. Мы посвящаем это произведение культуры Садгуру Шива Йогасвами (1872–1964) и всем его предшественникам, принадлежащим к священной Кайласа парампаре. Мы получили от Господа Ганеши благословение и разрешение действовать в очень особенное время и совершенно особым образом. Мы получили от Господа Муругана силу разряда молнии и Его разрешение на создание этой книги. Да живут все души в Благодати нашего Всевышнего Бога Шивы – создателя, хранителя и разрушителя всего хорошего, плохого, смешанного и нейтрального, источника благодати, творца дхармы, подателя всех благ, света и любви в мире, – который всегда распространял, распространяет и будет распространять Свою благодать и славу повсеместно. Дух, наполняющий «Жизнь с Шивой», был точно и лаконично передан ещё 2200 лет назад святым ткачом Тируваллуваром в следующих стихах его знаменитого трактата по этике – священном «Тируккурале»:

*Привяжись к Нему, свободному от всех привязанностей. Свяжи себя этими узами, дабы все другие узы были разорваны (350).*

*Сказано, что все благие вещи естественны для того, кто знает свой долг и идёт путём совершенной добродетели (981).*

*Любовь, скромность, умиротворённость, сочувствие и правдивость – вот пять столпов, на которых зиждется совершенная добродетель (983).*

---

Так художник Индра Шарма изобразил Садгуру Шива Йогасвами (1872–1964) из Джафны, Шри-Ланка. На лбу просветлённого учителя сияют три полоски священного пепла, почитаемого всеми шиваитами, а одет он в своё неизменное простое дотомканое одеяние.

# Содержание

## Viṣayasūcī

## विषयसूची

Посвящение .....	vii
Предисловие .....	xiii
Мастер-курс .....	xix
Индуистская семейная жизнь .....	xxv
Для мира во всём мире остановим войну в доме! .....	xxxviii

### ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ТАНЦУЯ РАДОСТНО

ГЛАВА		СТР.
1	Видеть Бога везде .....	3
2	Непричинение вреда и правдивость .....	17
3	Неприсвоение чужого и другие добродетели .....	29
4	Сострадание, честность и умеренность в еде .....	43
5	Чистота и совесть .....	55
6	Удовлетворённость и даяние .....	67
7	Вера и поклонение .....	79
8	Изучение писаний и познание .....	93
9	Обеты, повторение мантр и аскеза .....	107
10	Целомудрие и верность .....	119
11	Физическая, ментальная и эмоциональная диеты .....	131
12	Химический хаос .....	145
13	Практика преображения себя .....	157
14	Медитирующий .....	171
15	Препятствия для медитации .....	183
16	Обуздание силы воли .....	195
17	Жить радостно .....	207
18	Сила покаяния .....	221

### ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ЖИТЬ СОГЛАСНО ДХАРМЕ

19	Рука, качающая колыбель, правит миром .....	239
20	Женская сила, женская территория .....	251
21	Брак и семейная жизнь .....	263
22	Духовное единство семьи .....	275
23	Мудрость раннего брака .....	289
24	Сватовство в наши дни .....	303
25	Межконфессиональные браки .....	315

26	Воспитание детей. ....	329
27	Позитивная дисциплина. ....	343
28	Подростковые испытания. ....	357
29	Слова, которые ранят. ....	371
30	Взятки и грязные деньги. ....	385
31	Что следует знать о компьютерах?.....	399
32	Прелюбодеяние и порнография. ....	413
33	Рождение, аборт и самоубийство. ....	425
34	Старость. ....	437
35	По ту сторону смерти: жизнь астральная. ....	451

### ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. СЛИВАТЬСЯ СМЕЛЕЕ

36	Радости индуизма. ....	469
37	Долг и судьба. ....	481
38	Колесо кармы. ....	495
39	Не причинять вреда. ....	507
40	Война и мир. ....	521
41	Сила прощения. ....	535
42	Взрачивайте благодарность, будьте учтивы. ....	547
43	Нетерпимость к дисгармонии. ....	561
44	Зачем нам нужна религия. ....	575
45	Дворцы богов. ....	587
46	Вознесение молитв к богам. ....	599
47	Дух гуру. ....	611
48	Монахи Шивы. ....	625
49	Передача нашего наследия. ....	639
50	Шиваитская культура. ....	653
51	Индуистская солидарность. ....	669
52	Твёрдо отстаивай индуизм. ....	685

### ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ. НАНДИНАТХА СУТРЫ ИНДУИЗМА

Предисловие. ....	703
-------------------	-----

#### Раздел 1. Праведный образ жизни

СУТРЫ		СТР.
1-5	Цель жизни. ....	708
6-10	Перед лицом жизненных трудностей. ....	709
11-15	Йога в действии. ....	710
16-20	Истинные ценности жизни. ....	711
21-25	Духовные дисциплины. Духовное обучение. ....	712
26-30	Индивидуальные дисциплины. ....	713
31-35	Природа Бога. ....	714

36-40	Природа души и мира . . . . .	715
41-45	Зло и выражения веры . . . . .	716

### Раздел 2. Этика

46-50	Ямы. Десять классических ограничений . . . . .	720
51-55	Ниямы. Десять классических предписаний . . . . .	721
56-60	Ахимса, первостепенная дисциплина . . . . .	722
61-65	Прискорбные исключения принципа ненасилия . . . . .	723
66-70	Уважение к окружающей среде . . . . .	724
71-75	Самоконтроль . . . . .	725
76-80	Мирская деятельность . . . . .	726

### Раздел 3. Путь семьянина

81-85	Инструкции для мужчин . . . . .	730
86-90	Инструкции для мужей . . . . .	731
91-95	Инструкции для женщин . . . . .	732
96-100	Инструкции для жён . . . . .	733
101-105	Инструкции для овдовевших . . . . .	734
106-110	Инструкции для холостяков . . . . .	735
111-115	Организация брака . . . . .	736
116-120	Поддержание брака . . . . .	737
121-125	О разводе . . . . .	738
126-130	Гостеприимство . . . . .	739
131-135	Домашняя этика . . . . .	740
136-140	Воспитание достойных детей . . . . .	741
141-145	Сохранение единства семьи . . . . .	742
146-150	Подготовка детей к взрослой жизни . . . . .	743
151-155	Предписания для молодёжи . . . . .	744
156-160	О богатстве . . . . .	745
161-165	Божьи деньги . . . . .	746
166-170	Руководство для бизнеса . . . . .	747
171-175	Политика и призвание . . . . .	748
176-180	Предписания для представителей законодательной власти . . . . .	749
181-185	Предписания для учёных . . . . .	750

### Раздел 4. Личная жизнь

186-190	Диета и питание . . . . .	754
191-195	Здоровье и физические упражнения . . . . .	755
196-200	Табак и наркотики . . . . .	756
201-205	Алкоголь . . . . .	757
206-210	Четыре стадии жизни . . . . .	758
211-215	Приближение смерти . . . . .	759
216-220	После смерти . . . . .	760

**Раздел 5. Духовное взаимодействие**

221-225	Уважение к святым и видным деятелям .....	764
226-230	Социальные предписания .....	765
231-235	Межрелигиозная гармония .....	766
236-240	Исключение чужих влияний .....	767
241-245	Преданность садгуру .....	768
246-250	Отношения с садгуру .....	769
251-255	В присутствии садгуру .....	770

**Раздел 6. Религиозная культура**

256-260	Храмы и священнослужители .....	774
261-265	Еженедельные собрания .....	775
266-270	Новые последователи .....	776
271-275	Возвращение домой в шиваизм .....	777
276-280	Недоброжелатели и враги .....	778
281-285	Воспитание сынов для монастыря .....	779
286-290	Священные писания .....	780
291-295	Храмовое поклонение .....	781
296-300	Символы, мантры, имена .....	782
301-305	Культурные достижения .....	783
306-310	Духовное обучение .....	784
311-315	Оккультизм .....	785

**Раздел 7. Путь монаха**

316-320	Монашеские священные ордена .....	788
321-325	Монашеская миссия .....	789
326-330	Монашеский дух .....	790
331-335	Монашеские принципы .....	791
336-340	Монашеские ограничения .....	792
341-345	Монашеская личная жизнь .....	793
346-350	Путешествия и ретриты монахов .....	794
351-355	Монахи и мир .....	795
356-360	Инструкции для свами .....	796
361-365	Инструкции для ачарьев .....	797

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

Хатха-йога .....	801
Религиозные взносы .....	827
Заключение .....	849
Словарь .....	851
Об авторе .....	913



# Предисловие

## Granthakāra Bhūmikā

### ग्रन्थकार भूमिका

**Б**ольшинство людей думают о себе как о чем-то отдельном от Бога, но есть высокие души, которые живут с Ним каждый день, чем бы они ни занимались. Они живут с Богом, которого мы называем Шивой, даже когда работают, ведут автомобиль или выполняют мелкие повседневные дела. Для этих замечательных верующих Шива роднее, чем их собственное дыхание, и ближе, чем их руки и ноги. Это и есть подлинная духовная жизнь: признавать, что нет ничего, что не было бы Шивой. Жизнь с Шивой – это Сознание Шивы. Примирившись с прошлым, мы можем освободить сознание, перенести его в вечный момент, в котором мы видим Шиву как жизнь и свет в глазах каждого. Жить с Шивой значит жить с каждым: с каждым пресмыкающимся, рыбой, птицей, зверем, другими тварями земными, вплоть до мельчайших, – осознавая единую жизненную силу во всех них, которая поддерживает эту совершенную Вселенную. Воистину, Бог Шива – везде. Он – та энергия нашего разума, которая порождает мысли. Он – проявленная таким образом мысль. Он – свет в ваших глазах и осязание ваших пальцев. Бог Шива есть то неведение, которое заставляет Одного казаться двумя. Он – карма, то есть закон причинно-следственной связи, Он же и *майя* – субстанция эволюции, в которую мы погружаемся так глубоко, что внешний мир кажется нам более реальным, чем Бог. Бог Шива – все это и ещё больше. Он – Солнце, Он – Земля, и Он же – пространство между ними. Он – ниспосланные писания, Он – те, кто их записал. И Он же – те, кто ищет мудрости писаний.

Шива танцует в каждом атоме этой Вселенной. Шива танцует энергично, безостановочно, вечно. Шива – это постоянное движение. Его разум всепроникающ, и потому Он видит и знает всё во всех сферах одновременно и без усилий. Шива – это Самость, или «Я», и Он же – энергия, необходимая для осознания этого «Я». Он – тайна, которая заставляет нас видеть Его как отдельного от нас. Он – энергия жизни, сила ветра. Он – растворение, называемое смертью, покой неподвижного воздуха. Он – великая сила океана и гладь тихого озера. Шива есть Всё и во всём.

Наш великий Бог Шива – вне времени, вне пространства, вне формы и создания формы, и все же Он использует время и становится причиной формы. Он в небе, в облаках, во вращающихся галактиках. Его космический танец творения, сохранения и растворения происходит в этот самый миг в каждом ато-

ме космоса. Всевышний Бог Шива имманентен и обладает прекрасной человеческой формой, которую могут узреть и уже узрели многие мистики в своих видениях. Но Шива также и трансцендентен и пребывает вне времени, причинности и пространства. Таковы таинства бытия Шивы.

Читайте Священные Писания и созерцайте в них нашего великого Бога Шиву. Они объясняют, кто такой Шива. Они рассказывают нам, что у Шивы есть три совершенства: Парашива, *Саччидананда* (*сат-чит-ананда*) и Махешвара. Как Парашива Он – Самость, «Я», вне времени, формы и пространства. Как *Саччидананда* Он – всепроницающие любовь, свет и сознание, текущие через каждый атом мироздания. Как Махешвара Он – Изначальная Душа, Высшее Существо, которое создает, хранит и разрушает всё сущее. Писания говорят, что наше Верховное Существо имеет тело из света, в котором пребывает Его несотворенное сознание. Сознание Господа Шивы называют *Саччиданандой*. Это всепроникающее внутреннее состояние сознания, присущее каждому человеку на этой Земле, но его нужно осознать, чтобы познать.

В главе 45 я прошу всех шиваитов, почитателей Бога Шивы, поклоняться Ему как Богу Любви и, делая это, самим становиться существами любви. Великие святые нашей религии были *бхактами* Шивы. Своей любовью к Богу они изменяли мир. Им не нужны были всемирные организации, чтобы распространять своё послание. Им не нужны были радио, телевидение и интернет. Их послание распространялось потому, что их умы и сердца были наполнены непосредственным знанием, прямым переживанием Бога Шивы. Их послание распространялось повсюду, хотя некоторые из них и родной деревни никогда не покидали. Они просто развивались в её пределах. Вы тоже посланники Бога Шивы, и ваша любовь к нему – это ваше величайшее послание. Просто любите Бога Шиву, и пусть эта любовь изливается из вас в мир.

В былые времена шиваиты, получившие основательное знание о Боге Шиве, не боялись влияния на их умы чужеродных религиозных воззрений. Они были настолько знающими, что никакая иная пропаганда не могла отвратить их от Шивы. Скорее наоборот, это они возвращали джайнов и буддистов обратно к Богу Шиве. Такова была сила любви верующих в былые времена. Также и в текущем столетии шиваиты, укрепленные в любви к Господу Шиве, возвращают своих заблудившихся в других религиях братьев назад к стопам Шивы. Они возвращают в шиваизм тех, кто был очарован западными понятиями и оказался в ловушке атеистического экзистенциального сомнения. настолько сильны их любовь к Богу и сострадание к братьям-шиваитам.

С психологической точки зрения, когда подсознание расходится с качествами души, с нашими базовыми установками, с нашим интуитивным знанием о том, что надлежит делать, когда бездушность наших прошлых деяний переносится в настоящее, – мы просто не способны жить с Шивой. Вместо это-

го мы живём с людьми, живем с проблемами, живём с конфликтующими силами мира.

В настоящую эпоху Кали юги невежество в равной степени распространено по всему миру, а мудрость стала «исчезающим видом жизни». Люди не имеют понятия о том, как исполнять свои обязанности, и никто не учит их тому, в чём заключается их основной долг. Настоящая книга была написана именно для того, чтобы освободить искателей истины от этого незнания. Воздержанность, терпимость и сострадание сегодня не так популярны, как прежде, но, возможно, они ещё вернуться в будущем, когда тьма невежества будет удалена из сердец всех людей. И книга «Жизнь с Шивой» с её 365 «Нандинатха сутрами», переведённая на множество языков для искателей, живущих в разных странах, сыграет важную роль в освещении всего лучшего, что есть в традиционном индуизме, для наших современников.

Первое издание «Жизни с Шивой» было адресовано моим последователям и ещё не содержало более 800 страниц вдохновенных бесед, которые образуют основную часть настоящего второго издания. Это была лишь книга афоризмов «для внутреннего пользования», книга из 365 *сутр*, написанных для многочисленных тамильских шиваитов из Шри-Ланки, которые из-за гражданской войны рассеялись по всему миру. Как их наследственный гуру я чувствовал себя обязанным сохранить стандарты, которые мой садгуру, мудрец Йогасвами, так усердно старался поддерживать среди их отцов и дедов.

Вскоре, однако, мы обнаружили, что «Жизнь с Шивой» начала распространяться среди людей самых разных религий и убеждений. Тамилы называли эту книгу «современным *Тируккуралом*», а неиндуисты приняли её как мост из прошлого в настоящее, по которому можно идти к лучшей, более плодотворной жизни. Осознав, что «Жизнь с Шивой» обрела своё собственное лицо и свою собственную аудиторию читателей и почитателей, мы добавили во второе издание ряд глав об индуистской культуре.

Во втором издании изначальные 365 *сутр* стали частью четвёртой, а части с первой по третью были составлены из моих *сатсангов*, диктовок и записей со времён начала моего международного проповеднического служения в 1957 году. В этих текстах я рассказывал людям о дхарме и объяснял её, размышлял о проблемах, с которыми сталкивается при переходе во всемирную технологическую эру индуизм, и в частности шиваизм, как система знания, дающая силу и утешение людям и их семьям в повседневной жизни. Проблемы, стоящие перед современным индуизмом, были особенно подробно освещены в серии бесед, проведённых мною в США, Канаде, на Маврикии, в Индии и Шри-Ланке во время проповеднических туров «За возрождение индуизма» с 1979 по 1983 годы. За последние два десятилетия отдельные фрагменты этих бесед о культуре были отражены в моей колонке «Стол издателя» в нашем междуна-

родном журнале «Индуизм сегодня» (*Hinduism Today*) и затронули сердца и умы многих духовных искателей. Теперь всё это собрано в одной книге.

Сегодня, как и в любую эпоху, люди всех возрастов стремятся к обсуждению проблем семьи. Но слишком часто, когда возникают вопросы, ответы либо не даются, либо даются совершенно неуместные. Именно эта насущная потребность в практическом понимании темы семьи и брака и вдохновила создание настоящей книги. Здесь мы честно отвечаем на вечные вопросы, открыто обсуждаем проблемы и смело показываем благородный путь дхармы тем, кто ищет понимания традиционных подходов к жизни, которым можно и должно следовать в наше время.

Конечно, многое в этом мире может показаться несправедливым, на этот счёт у индуистов есть свой традиционный, проверенный путь, которому должно следовать. И мы следуем ему. Это древний индуистский путь мудрецов-*риши*, прекрасно изложенный (хотя иногда настолько же хорошо сокрытый) в наших священных писаниях. Не всегда легко увидеть, где этот путь начинается и куда он нас приведёт. Но, как только мы находим путь, мы находим также и ответы на многие волновавшие нас ранее вопросы, связанные с семьёй, о которых древние культуры хранят не только знание, собранное многими поколениями, но и действенные способы его применения на практике. Поэтому мы надеемся, что вам понравится этот современный взгляд на древний индуистский путь, и вы найдёте в нём многое, что можно применить в своей жизни.

Сегодня, как и в прошлые века, есть люди, твёрдо решившие быть «нон-конформистами», признающими единственное обязательство – не иметь никаких обязательств и единственную дисциплину – избегать дисциплинированной жизни. Эта книга может им не понравиться, поскольку они не осознают всю важность дисциплины на духовном пути. Страстные, убеждённые искатели должны быть терпимыми и понимающими в отношении таких менее дисциплинированных душ. В конечном итоге, каждый может культивировать те качества своей души, которыми обладает. Это похоже на то, как мы ухаживаем за садом, чтобы он красиво цвёл. Мы выпалываем в нём сорняки и боремся с вредителями. Следим за тем, чтобы было достаточно света и тени, воды и солнца. Когда все условия созданы, желаемые результаты не заставят себя долго ждать. Учение, подробно излагаемое на страницах «Жизни с Шивой» и кодифицированное в сжатой форме в «Нандинатха сутрах», – это то, что садовнику из нашей аллегории необходимо знать для успешного выращивания своих растений, ибо душа и есть бутон, который созревает, раскрывается, благоухает и сияет красотой, но только в благоприятных условиях.

Уверенно продвигайтесь вперёд. Не оглядывайтесь назад. Не бойтесь того, что говорят или делают другие. Завтра будет новый мир, и вы – его неотъемлемая часть. Вчерашний день невозможно изменить и исправить, пока мы не

выработаем новое отношение к нему, рождённое от знания и мудрости дня завтрашнего, нашего будущего. Мы с вами соединены стальными обручами, как и все почитатели нашего Всевышнего Господа Шивы. Если придерживаться культурным кодам, обычаям и предостережениям, описанным в «Жизни с Шивой», то эти скрепы будут вознаграждены. Они помогут избежать проблем, связанных с неправильным поведением, и обойти коварные ловушки, столь часто приносящие боль и сожаление.

Мы считаем, что каждый человек, к какой бы культуре он ни принадлежал и каких бы взглядов ни придерживался, сможет извлечь пользу от чтения книги «Жизнь с Шивой» и в самом своём сердце осознать содержащуюся в ней действительную, вызревавшую тысячелетиями мудрость. Мы думаем, что эту книгу особенно оценят старейшины всех сообществ, в которых семья представляет собой главную функциональную ячейку, в которых глава семьи обращается к своему кулагуру за советами, а к семейному священнику – за обрядами и таинствами, в которых дети воспитываются до тех пор, пока полностью не созреют и не получают образование, позволяющее им в будущем унаследовать семейное богатство и поддерживать традиции, культурные коды и обычаи так, как их учили.

Любовь и благословения вам из этого мира и внутренних миров!



**Садгуру Шивайя Субрамуньясвами,**

162-й Джагадочарья Кайласа парампары Нандинатха сампрадаи,

Гуру Махасаннидханам,

Кауаи Адхинам, Гавайи.

Садгуру Пурнима, 4 июля 2001 года,

индуистский год Вриша (5103).



# Мастер-курс

## Pradhāna Pāṭhyakramah

### प्रधान पाठ्यक्रमः

**О**снованный на философских размышлениях, длившихся добрую половину столетия, дискуссиях с адептами из многих стран и многолетних исследованиях, «Танец с Шивой. Современный катехизис индуизма» – это лишь первая книга уникальной трилогии. Вторая книга называется «Жизнь с Шивой. Современная культура индуизма», а третья – «Слияние с Шивой. Современная метафизика индуизма». Эти три книги составляют «Мастер-курс», предназначенный для ежедневного, 365 дней в году, изучения. Первое издание «Мастер-курса» было создано в 1957 году для нужд прихожан нашего храма, первого индуистского храма в Америке. С тех пор этот материал приобретал много форм: уроки для личного изучения; заочный учебный курс; серия из двенадцати магнитофонных кассет, записанных в 1970 году в Гуру-Питхаме нашего Кауаи Адхинама; прекрасный обзор шиваитской религии для детей, вышедший в 1993 году... И вот в нынешнем 2001 году, после двух десятилетий наших усилий, «Мастер-курс» появился в своей конечной форме – как три учебника, «Танец с Шивой», «Жизнь с Шивой» и «Слияние с Шивой», в каждом по 1000 и более страниц информации, прозрений и *садхан*. Трилогия «Мастер-курс» – это подробное обобщение и объяснение *аштанга-йоги* в соответствии с традицией нашей линии, Нандинатха сампрадаи и Кайласа парампары. *Аштанга-йога*, называемая также *раджа-йогой*, состоит из восьми последовательных шагов, каждый из которых основывается на предыдущем. Эти шаги – *яма* (ограничения), *нияма* (предписания), *асана* (положения тела), *пранаяма* (управление дыханием), *пратьяхара* (отключение чувств), *дхарана* (концентрация), *дхьяна* (медитация) и *самадхи* (созерцание).

Люди недостаточно информированные часто предпочитают начинать свой духовный путь с седьмого и восьмого шагов, игнорируя остальные шесть, а потом обычно удивляются отсутствию быстрых и устойчивых результатов практики. Основанная на полувековом опыте преподавания и дискуссий, наша трилогия чётко объясняет, почему нужно начинать с начала, строить прочный фундамент философской ясности и доброго характера, и лишь потом двигаться дальше.

Первая книга трилогии, «Танец с Шивой», описывает философские, ведические и агамические верования, позиции и ожидания шиваитской индуист-

ской религии, которые совершенно необходимо понять, принять и соблюдать, чтобы добиться подлинного прогресса в сферах, обсуждаемых в других двух книгах. «Жизнь с Шивой», вторая книга трилогии, посвящена шиваитскому образу жизни, культуре, семейной жизни, построению характера и избавлению от ненужных привычек, мешающих самому человеку и окружающим. Она фокусируется на *яме*, *ниаме* и, в меньшей степени, на *асане* и *пранаяме* (*хатхатх-йоге*). Чтобы вся система *аштанга-йоги* могла работать, её приверженец должен на подсознательном уровне принять прочное философско-культурное основание, закладываемое «Танцем с Шивой» и «Жизнью с Шивой», сделать его своим личным способом видеть жизнь и проживать её, принимать жизненный опыт, решать проблемы, совершать поклонение и т. д. Третья книга трилогии, «Слияние с Шивой», охватывает шаги с пятого по седьмой и подводит к восьмому. Всё это становится доступным для личного опыта, когда мы умеем танцевать с Шивой и жить с Шивой. Это означает обладать солидным философским багажом, упорством и хорошим характером и не просто исповедовать религию, но жить ею. При таком основании йогический опыт и метафизические переживания, описываемые в «Слиянии», приходят естественно и их легко поддерживать.

Трилогия «Мастер-курс» предназначена для ежедневного, пожизненного изучения моими последователями по всему миру – год за годом, поколение за поколением. Приложив огромные усилия, мы суммировали весь этот учебный материал, более 3000 страниц, в виде 365 четырехстрочных «Нандинатхасутр», составляющих Часть четвертую «Жизни с Шивой». «Мастер-курс» – это учёба, преобразующая вашу жизнь и организованная в форме 365 ежедневных уроков. Ученик может начать в любое время (и когда бы ни начался урок первый, это время всегда самое благоприятное) и продолжать в течение года, пока не завершит все 365 уроков. Если вы готовы изменить свою жизнь, начните «Мастер-курс» прямо сегодня. Если нет – возможно, вы будете готовы завтра. Изучать «Мастер-курс» можно тремя способами: по Интернету, дома самостоятельно и по программе дистанционного обучения.

**1. Обучение по Интернету.** Начать этот процесс можно в любой момент. Текущий «урок дня» находится по адресу [www.himalayanacademy.com/study/mc/todays\\_lesson.shtml](http://www.himalayanacademy.com/study/mc/todays_lesson.shtml). Если вы хотите получать ежедневные уроки по электронной почте, отправьте сообщение по адресу [gurudeva-master-course-subscribe@jnanadana.org](mailto:gurudeva-master-course-subscribe@jnanadana.org). Годичный цикл уроков начинается в первый день года по тамильскому календарю, в середине апреля, но вы можете начать в любой день. Допустим, в тот день, который вы выберете, текущим уроком будет урок 132. Начните с него и считайте свой личный учебный год завершённым, когда дойдете до урока 131. Вы увидите, что все уроки наполнены философской, практической и будоражащей душу информацией, которая даже скепти-

ка вдохновит по-иному смотреть на жизнь и смысл существования на этой планете. Начните прямо сейчас. Сегодня – самое благоприятное время!

**2. Домашнее обучение.** Для самостоятельного домашнего обучения необходимо иметь все три книги «Мастер-курса». Начните свои ежедневные занятия в любой понедельник. Прочтите из «Танца с Шивой» *шлоку* 1 и её *бхашью*. Затем откройте «Жизнь с Шивой» и прочтите урок 1. Далее перейдите к «Нандинатха сутрам» в части 4 «Жизни с Шивой» и читайте первую *сутру*. В завершение прочтите первый урок из «Слияния с Шивой». Для ежедневного чтения из всех трёх книг потребуется около 20 минут. Поскольку в «Танце с Шивой» всего 155 уроков (*шлок* с *бхашьями*), по завершении урока 155 начинайте читать уроки этой книги с начала. Завершив второе чтение (всего на это уйдет 310 дней), начинайте снова с урока 1 и продолжайте до урока 55 включительно – он совпадёт с уроками 365 в «Жизни с Шивой» и «Слиянии с Шивой». Читая таким образом эти уроки ежедневно на протяжении года, вы совершите очень глубокую *садхану*, личную одиссею внутрь себя и в глубины индизма.

**3. Дистанционное обучение.** Для тех, кому ближе индивидуальный, контролируемый со стороны учебный процесс, разработана программа дистанционного изучения «Мастер-курса». Этот вид служения Гималайская Академия предлагает с 1957 года. Дистанционное обучение предполагает, что вы записываетесь на курс, открыто называя цели, которых желаете достичь, и предоставляете необходимые подробности вашей биографии, образования и жизненного опыта. Ваши успехи в учёбе будут оцениваться. От учеников-дистанционников требуется приобрести полноцветные издания всех трёх книг. Им предоставляется допуск к регулярным выпускам новостей по электронной почте, даются скидки на программы Innersearch Travel-Study и уделяется особое внимание при посещении гавайского монастыря. За дополнительной информацией обращайтесь по адресу [master-course@hindu.org](mailto:master-course@hindu.org).

**Добрый совет.** Многие ученики, впервые начинающие медитировать, проявляют склонность к «отказу от внешних вещей»; они мечтают бросить работу и посвящать как можно больше времени совершенствованию своей медитации. Знайте, что это – не в духе «Мастер-курса». Отвернуться от мира значит привлечь к себе еще больше негативных сил, чем было в вашем внешнем мире до того, как вы узнали о медитации.

Цель программы дистанционного изучения «Мастер-курса» – улучшить все аспекты вашей жизни. В качестве первого шага ученик должен доказать себе, что он способен позитивно работать в миру, в полную силу выполнять свои обязанности и интуитивно постигать, как устроен весь механизм жизни – внешний мир, ум ученика, его Самость. И на этом этапе более чем достаточно десяти-двадцати минут качественной, медитации в день в

сочетании с изучением «Мастер-курса», который будет направлять ваш ум шаг за шагом. Необходимо перенастроить наше мышление и сделать точкой отсчета реальность внутри нас самих, а не реальность внешнего мира вещей, форм и видимостей. Когда вся наша философская конструкция ориентирована на мышление в духе *шайва-сиддханти*, ввести ум в состояние медитации легко. И тогда, выполняя работу нашей повседневной жизни, занятые внешними вещами и материальными заботами, мы не забываем о том, что реальность – это внутренняя энергия, глубинная энергия Самости.

Надо просто вкладывать больше этой энергии в любую деятельность, которой мы заняты. Не отказывайтесь от внешнего мира, а по-настоящему работайте над ним. Вкладывайтесь в него полностью. Относитесь к нему с энтузиазмом. И тогда через ваше тело будет течь бурный поток жизненной силы прямо из центра самой Жизни. Когда ваша главная реальность – не материальные вещи, а Самость, когда жизненная сила постоянно наполняет нервные каналы, вы ясно видите все свои действия частью космического танца Шивы, поскольку энергия Шивы течет в вас и через вас. При помощи этой практики вы сможете преодолеть многие из своих глубоких подсознательных расстройств, коренящихся в прошлых жизнях, без выведения их на поверхность. Просто выработайте новую привычку смотреть на себя как на божественное существо, выполняющее свою дхарму в совершенной Вселенной Бога Шивы.



# Танец с Шивой

शिवेन सह  
नर्तनम्

Садгुरु Шивайя  
Субрамуниясвами



МАСТЕР  
КУРС  
КНИГА

1

# Жизнь с Шивой

शिवेन सह  
जीवनम्

Садгुरु Шивайя  
Субрамуниясвами



МАСТЕР  
КУРС  
КНИГА

2

# Слияние с Шивой

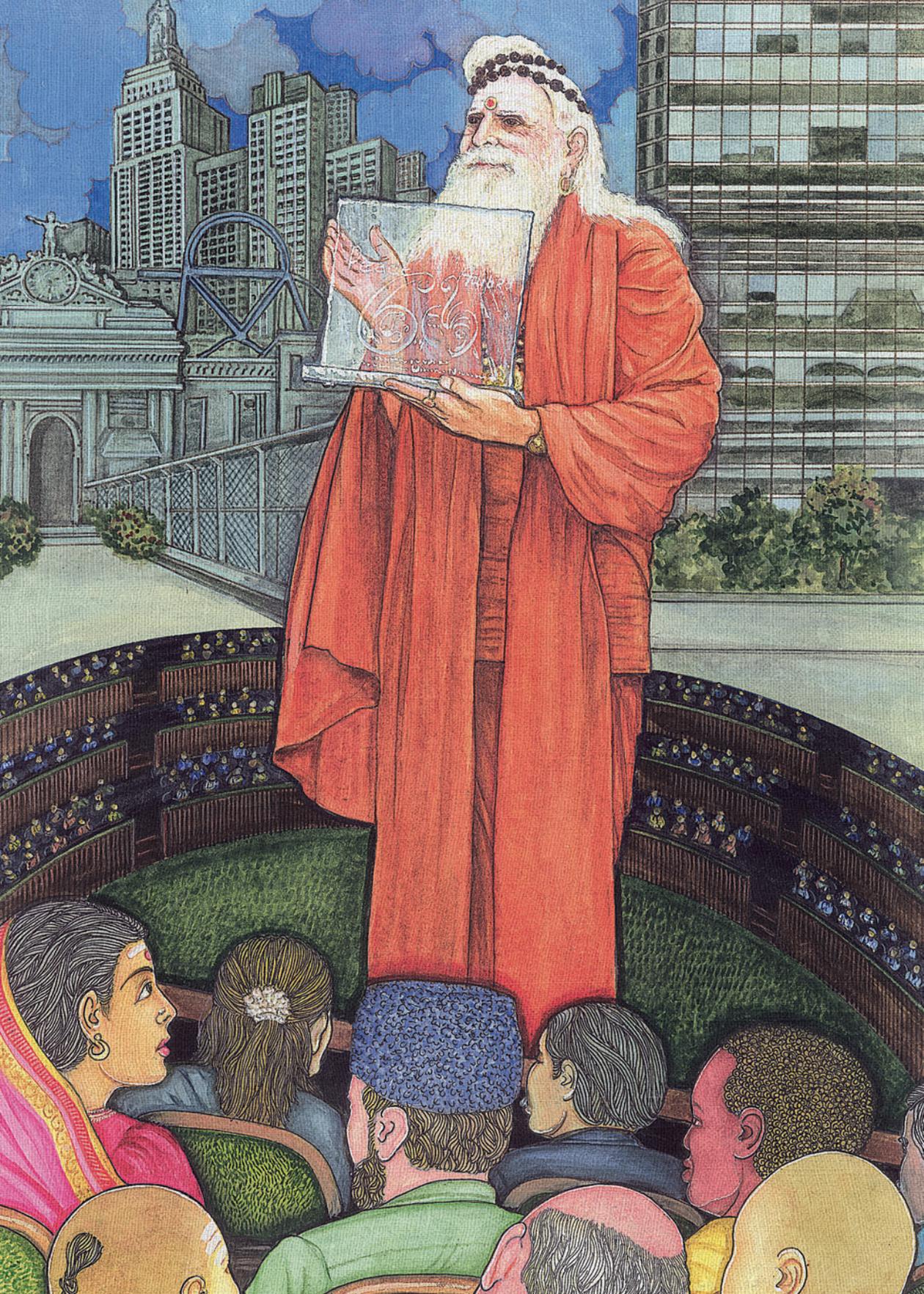
शिव  
सायुज्यम्

Садгुरु Шивайя  
Субрамуниясвами



МАСТЕР  
КУРС  
КНИГА

3



## Индуистская семейная жизнь

### Hindu Gr̥hastha Dharmah

### हिन्दुगृहस्थधर्मः

**О**рганизация Объединенных Наций объявила 1994 год Международным годом семьи. Это было связано с поиском выхода из глобального кризиса института семьи, последствия которого хорошо известны: преступность, в том числе среди молодёжи, непослушные дети, разводы и другие семейные проблемы, – словом, всё то, с чего начинается социальная нестабильность. Было принято решение изучить прошлые и нынешние воззрения главных мировых религий на семейную жизнь и подготовить многоязычную публикацию «Семейные проблемы, как они видятся разными религиями» – уникальную презентацию семьи с точки зрения иудеев, христиан, мусульман, буддистов, индуистов и бахаистов. Представители ООН обратились в наш журнал «Индуизм сегодня» с просьбой определить и описать традиционные семейные ценности индуистов. Они также попросили нас честно рассказать о трудностях, с которыми сталкиваются индуисты, и о том, как Санатана Дхарма помогает семьям в наше непростое время. При создании главы «Хинду грихастха дхарма» («Индуистская семейная жизнь») для этой публикации ООН мы призвали на помощь двух корреспонденток журнала «Индуизм сегодня» – Арчану Донгре в Лос-Анджелесе и Лавину Мелвани в Нью-Йорке. Они собрали для нас основанные на личном опыте опрошенных мнения разных людей, которые мы объединили в тексте под общим названием «интервью». Мы с удовольствием включили получившуюся в итоге статью в книгу «Жизнь с Шивой» в качестве пролога.

#### Взгляд индуизма на семью

Мы приводим здесь рассказы индуистов, в которых они делятся своими взглядами в отношении семьи. Не той семьи, в которой жили триста поколений их предков (история индуистской семьи – одна из самых древних, она насчитывает более 6000 лет), мы покажем индуистскую семью в том виде, в котором она существует сегодня во многих странах – в среде благоприятной и не очень. Мы рассмотрим основные угрозы семейной целостности в индуистском обществе, поговорим о духовных ценностях, на которых до сих пор основаны

---

*Садгуру Шивайя Субрамуниясвами обращается к 1200 международным лидерам на Саммите тысячелетия ООН за мир в Нью-Йорке 25 августа 2000 года. Он призывает всех «остановить войну в доме». Гурудэва держит свою Награду мира ООН имени У Тана.*

ваются традиционный семейный очаг, и которые служат залогом благополучия членов семьи, обеспечивают продолжение культурных традиций и сохранение мудрости.

Индуистские семьи по всему миру борются за выживание. Некоторые из них терпят поражение, но большинство сохраняется. Опыт показывает, что успешнее борются и выживают семьи, сильнее укоренённые в своей индуистской идентичности. Индуистские дома, в которых обитает шестая часть человечества, находятся под угрозой. Что, если умрёт само понятие семьи? Что, если сам этот институт, плавильный котёл нашего культурного и духовного сознания, будет поражён неким роковым недугом и исчезнет? Кто сможет оценить масштаб такой трагедии? У кого найдётся достаточно слёз, чтобы оплакать её? Но именно по такому пути мы полусознательно идём к исчезновению традиционной индуистской семьи – источника нашей силы, покровителя нашей духовности, единственного гаранта нашего будущего.

Есть ли наша вина в том, что семья распадается? Пожалуй, да. Предвещает ли это проблемы? Конечно! Неизбежно ли это? Возможно, нет. Служить панихиду по индуистской семье ещё рано. Но накапливающимся проблемам можно и нужно найти полезное применение – как предупреждению, как указанию на будущее, которое все мы должны предвидеть, чтобы никому не пришлось столкнуться с ним в реальности. Помня об этом, давайте рассмотрим несколько действительно сильных сторон индуистской семьи, несколько самых разрушительных сил, действующих против неё, и несколько обнадеживающих знаков её способности к выживанию. Вот типичный случай из жизни: Рамеш, 25-летний выходец из Бенгалуру (Бангалора), учится на инженера в США. В университете он влюбился в студентку-американку и собирается вскоре жениться на ней. Мать с отцом были шокированы решением сына жениться на «чужой». Для них это – измена вековой традиции и социальная трагедия. Их друзья этого не поймут. Их жизнь наверняка изменится. Их дети «будут другими» по расе, по касте, по культуре. Хуже того – у невесты другая вера и пара уже объявила: «Мы планируем воспитывать детей в обеих религиях, чтобы они могли сделать сознательный выбор, когда вырастут». Для родителей, строго придерживающихся кастовой системы, это не обещание межрелигиозной гармонии. Для них это колокол, который звонит по прерванной традиции и предвещает потерю внуков – они достанутся другой вере, другой стране, другой культуре.

Таких Рамешей и их сестёр рассеяно по всему миру бесчисленное множество. Они – часть растущей индуистской диаспоры, поставившей под угрозу дальнейшее существование многих семей. Угроза заключается в том, что через пару поколений всё, что дедушка Рамеша знал и надеялся передать потомкам, окажется никому не нужным, а место это займут другие ценности (или отсутствие таковых), другая вера (или безверие), другие идеи, другая идеология

и история. Это источник серьёзного беспокойства для миллионов семей, особенно живущих на Западе или в индийских мегаполисах. Члены индуистской общины Техаса сообщили мне, что восемьдесят процентов их молодых женщин, выходя замуж, покидают пределы индийской культуры и индуизма.

Вот другой пример. Шанти была воспитана в Америке как американка, но её родители живут в Индии. Они приезжали в гости, когда она была маленькой, а потом перестали. Шанти совсем не хотелось покидать своих американских друзей и отправляться туда, где она больше не чувствует себя как дома. Но она переживала за своих родителей и не хотела огорчать их, поэтому навещала. В Техасе Шанти часто принимали за латиноамериканку, и она встречалась с американцем мексиканского происхождения по имени Хуан. Однажды Шанти ошеломила отца заявлением: «Папа, я встретила одного человека, он чудесный! Мы собираемся пожениться». Отец был потрясён: «Ты? Вот так просто? Пожениться? А как давно ты знаешь этого парня?» Шанти ответила: «Ну, уже больше года». Отец сказал: «Мы же договаривались, что ты выйдешь замуж за индийского парня из хорошей семьи и подходящей касты». «Но, папа, мы с Хуаном любим друг друга», – воскликнула Шанти и выбежала из комнаты. Было слышно, как она плачет. Отец сидел, удручённый. Его жизнь была разбита. Он понимал, чем всё в итоге закончится...

Материалистической целью Запада является личное удовлетворение, тогда как религиозный идеал Востока заключается в исполнении долга: долга перед родителями, обществом, страной, в том числе и долга перед традицией. Когда детям из восточных семей прививаются западные ценности, удовлетворение личных потребностей оказывается для них важнее долга, страсть важнее общества, личная свобода важнее традиции, а иногда даже важнее страны.

***Интервью.** Моя бабушка не уставала напоминать нам о том, что индуистская религия всегда прославляла жертвоприношение. Для членов семьи жертвоприношение было чем-то героическим. Индуистские эпосы «Рамаяна» и «Махабхарата» рассказывали о том, что даже таким великим существам, как Господь Рама, и таким благородным царям, как Пандавы, приходилось переживать тяжёлые моменты жизни и приносить жертвы. «Почему бы тогда и простым людям не совершать иногда жертвоприношения?» – говорила бабушка. Родители часто приносят большие жертвы, чтобы дать хорошее образование детям. Многие индуистские родители ради этого даже готовы голодать. Дети же, в свою очередь, когда их родители стареют и нуждаются в поддержке, жертвуют своей свободой и благосостоянием. Индуист никогда не жалеет о пожертвовании, но прославляет его. Ещё для бабушки было очень важно учить нас гостеприимству. Для неё это было духовным долгом – служить*

*гостям, как Богу. Такое служение очень способствовало сплочению общины и позволяло семье любовно приветствовать внешний мир. Если в семью приходит гость, пусть и незванный, его с теплотой приглашают войти и справляются, всё ли у него хорошо. Его угощают лучшей едой, какая есть в доме, и кормят досыта, даже если после этого членам семьи придётся остаться голодными. Индуизм учит нас любви ко всем живым существам. Перед обедом моя мать всегда возносила безмолвную молитву и откладывала часть пищи, чтобы потом скормить коровам. Если голодный человек подходил к дверям во время приёма пищи, его кормили и давали несколько монет.*

Сейчас родители уже опоздали говорить «нет» Шанти и Рамешам, которые руководствуются незрелыми эмоциями, мало знают о своей религии и склонны жить в стране, где сексуальные отношения служат символом независимости, силы и авторитета. Конечно, ни Шанти, ни Рамеш не хотели обидеть родителей, но всё-таки оба это сделали. Обижены родители, родственники, друзья. И эти мамы и папы будут обижены, пока не поймут, что они, не осознавая того, где-то в процессе воспитания детей утратили свой родительский авторитет. Шанти вышла за Хуана, но после больших испытаний, почти невыносимых для неё. Сначала мать пригрозила покончить с собой. Потом брат объявил голодовку – правда, она завершилась за завтраком уже через несколько дней. Папа почти выгнал Шанти из родительского дома, но вовремя остановился, поскольку всё-таки любил её. Постепенно родители успокоились, состоялась тихая свадьба, а после рождения первого ребёнка негативные эмоции рассеялись.

В отличие от жены Рамеша, муж Шанти не принадлежал ни к какой религии. Поэтому он с большим удовольствием присутствовал на *намакаране*, таинстве наречения имени, своего первого ребёнка. Это был мальчик! Да, получившаяся семья была иной, чем все ожидали, но ведь не зря один смыслённый ребёнок заявил своим родителям: «Если вы не хотели, чтобы я стал американцем, зачем тогда привезли меня в Штаты?»

Более 32 000 индийских студентов учатся в университетах США. Многие из богатых семей, но не многие среди них имеют должное представление о своей религии, несмотря даже на то, что их родители могут быть весьма осведомлёнными в этом вопросе. Так произошло с Шанти и Рамешем. Они знают о рок-музыке, современном искусстве и поп-звездах больше, чем большинство представителей Запада, поскольку им приходится бороться за право считаться «своими». Индуистские семьи продолжают покидать родные места в Индии, Шри-Ланке, Непале и в других странах по политическим, экономическим соображениям и ради образования детей. Затем, лишённые традиционной систе-

мы поддержки, они сталкиваются с глубокими волнующими проблемами: кризисом переходного возраста, жестокими играми, разводами, абортами, самоубийствами, проблемами взаимоотношений с родственниками и вопросами, касающимися приданого, наркотиками, сексуальной распущенностью, проституцией, порнографией и многочисленными трудностями межнациональных браков, как у Рамеша и Шанти.

***Интервью.** Я росла индуисткой в Индии, и для меня удовольствие и па-ломничество, религиозные ритуалы и повседневная жизнь были тесно переплетены. Мои самые ранние воспоминания – о том, как наша пожилая кухарка рассказывала нам, детям, сказки из «Рамаяны» и «Махабхараты». Зачарованные историями о демонах и дэвах, мы впитывали в себя традиционные ценности: понятия о правильном и неправильном, о добре и зле. Религия всегда ассоциировалась у нас с радостью и удовольствием, а не с нравоучениями. Каждые выходные нас брали в красивый каменный храм Бирлы – холодный мрамор под босыми ступнями, мягкость цветочных лепестков в ладонях, улыбающиеся лики Кришны, Шивы и Вишну, звуки фисгармонии и каратал и чистая вера сотен молящихся... А потом были весёлые прогулки по храмовому комплексу, орнаменты, священные изображения и холодная газировка. Для нас это был духовный Диснейленд.*

Индуисты тоже совершают преступления, связанные с насилием над женщинами и детьми. Каждый год сообщается о тысячах случаев не просто насилия над жёнами, но и так называемого «убийства из-за приданого»: когда жену убивают (часто сжигают, чтобы инсценировать несчастный случай на кухне), когда она больше не может приносить приданое. Во многих индуистских общинах дети тоже нуждаются в большей защите от побоев, сексуального насилия, принудительного труда, словесных оскорблений со стороны родителей и соучеников, а также от телесных наказаний дома и в школе. Кроме того, до сих пор встречаются случаи избирательных абортов в тех регионах, где по экономическим или культурным причинам предпочтение отдаётся детям мужского пола. Все эти проблемы угрожают индуистской семье во многих странах, и в наступающем десятилетии ими нужно заниматься всерьёз.

***Интервью.** Там, где я рос, домом управляли матери, хотя в старые времена они и не выходили на заработки. Сестёр почитали и баловали подарками как минимум в дни двух религиозных праздников. Такие ритуалы, как Ракша бандхам и Бхау бидж, построены на чистой любви между братом и сестрой и упрочении этих отношений. В первом ритуале се-*

*стра надевает на запястье брата специально изготовленный браслет и просит защищать её при необходимости, а во втором она совершает для него арати (почтительное выражение любви и преданности при помощи маленького масляного светильника-дипы), желая ему долгих лет жизни и процветания. В обоих случаях в ответ брат дарит своей сестре подарки и сладости. Согласно индуистским религиозным законам, женщин нужно уважать. Санскритская пословица гласит: «Ятра нарьясту пуджянте, раманте татра дэватах». Это означает: «Где почитают женщин, там радуются боги».*

В чём различие понимания семьи в индуизме и других религиях? Только в верованиях Индии можно встретить доктрину о том, что на нашем пути к Богу мы переживаем опыт рождения во множестве семей. Согласно нашей традиции, мы развиваемся от рождения к рождению. Проходя семьи одну за другой, мы растём, учимся и мужаем. Так в индуистской семье мы обнаруживаем, что прошлое и будущее тесно переплетены. Насколько тесно? Нам известна шриланкийская семья, которая уверена, что их девятилетняя дочь – это переродившаяся бабушка отца. В их общине считается великим благословением – особенно для добродетельной, благородной семьи, – когда покойный родственник вновь рождается в той же семье. На интуитивном уровне они чувствуют, что ушедшие родственники к ним обязательно вернутся. Поэтому все следят за «знаками». Как же замечательны должны быть чувства всех членов семьи, когда они осознают, что можно заботиться о бабушке так же, как она когда-то заботилась о них!

Итак, духовное видение перерождения расширяет понятие семьи за пределы настоящего времени, связывая настоящее с прошлым и обещая его непрерывное продолжение в будущем. Многие индуистские семьи знают о таких отношениях и сознательно стремятся переродиться в конкретных семьях, где их жизнь будет полноценной, безопасной и возвышенной.

**Интервью.** *Когда замужняя дочь посещает родительский дом, её почитают как гостя, но окружают любовью как дочь; ей дают благословения, дарят красивые одежды и угощают, как могут. У меня было просто чудесное возвращение домой в Индию после многих лет, прожитых на Западе! Такое возвращение на несколько дней для любой девушки приносит эмоциональный подъём и удовлетворение и остаётся приятным воспоминанием на всю жизнь.*

Хороший пример того, как духовность помогает сохранению и благополучию семей, подаёт Церковь Шайва-сиддханты – наше относительно неболь-

шое, но распространённое по всему миру индуистское братство. На каждые 500 семей, состоящих из преданных, деятельных членов сообщества, за последние 40 лет пришлось только два развода! В США нормой является 40%, то есть 200 распадающихся семей. Что же удерживало эти 198 семей вместе, если статистически они должны были распасться? За 50 лет служения и помощи индуистским семьям я пришёл к выводу, что это их вера, их совместный духовный опыт, общие цели и идеалы. Мужья и жёны останутся вместе, если осознают, что так будет лучше им обоим. Ещё чаще семейные узы сохраняются, когда не одно поколение большой семьи открыто для совета и помощи от одной традиции, когда все её члены верны одному гуру, одному храму и одному Писанию.

Индуизм учит комплексу правил, следуя которым супружеская пара может чётко определить все преимущества сохранения брака и целостности семьи в случае развода. Мы ежедневно работаем с семьями, решаем их проблемы, помогаем каждому идти своим путём и совместно работать. Индуизм учит идеалам дхармы, к которым относятся, в частности, исполнение долга, бескорыстие, добродетельность и вера. Когда все члены семьи разделяют идеалы дхармы, а не руководствуются только целями социально-экономической самореализации, им легче преодолевать различного рода трудности, переносить времена потерь и нужды, решать эмоциональные или психологические проблемы.

***Интервью.** Вспоминая детские годы, я понимаю, что нашу семью скрепляло Священное Писание. Каждый день ранним утром было слышно, как отец и дед вместе поют ведийские мантры. Все, кого я знал, очень высоко ценили Веда – голос Самого Бога, как говорили старшие. Я знал, что эти книги древние, и все говорили, что они очень мудрые. Но лишь став подростком, я по-настоящему открыл для себя Упанишады. Такой красоты, такой глубины, такого юмора и пронизательности я не встречал ни прежде, ни потом. Часами я сидел над книгами и обсуждал их с родителями и друзьями, удивляясь тому, как могли эти люди столько тысячелетий назад постичь всю эту мудрость – недоступную, как мне тогда казалось, людям нынешнего поколения. За годы жизни я видел много семей, чья жизнь была тесно связана со священными писаниями. Все почитали Веда, но сердца некоторых особенно отзывались на Гиту, эпосы, Тирумурей или на тексты их семейных гуру, составленные лишь несколько десятилетий назад. Из моего опыта совершенно очевидно, что священные писания, какими бы они ни были, делают очень многое для сплочения семей на уровне мышления.*

Ещё есть вера в карму. В индуистской семье глубоко верят, что даже житейские трудности – часть Божественного плана и результат прошлых карм каж-

дого члена семьи. Пройти сквозь это всё вместе – естественно, ожидаемо и общепринято. Разрыв отношений, развод, разъезд, – такие реакции на стресс не разрушают кармы. Наоборот, они лишь ухудшают положение вещей и создают новые кармы, а, следовательно, и необходимость новых, возможно, даже более горестных, рождений. Вера в карму – в закон, согласно которому все наши мысли, слова и поступки несут свои естественные последствия, – помогает удерживать семью вместе. Подобным образом экипаж корабля, попавшего в шторм, даже не думает о том, чтобы прыгать за борт, когда ситуация кажется безвыходной: все продолжают работать плечом к плечу, чтобы справиться со стихией, ведь за пределами сиюминутных трудностей у всех есть общая цель.

Так практикующий индуист может невозмутимо преодолевать сложные события жизни. Понимая это в своём сердце, жена-индуистка в Куала-Лумпуре может найти утешение даже после смерти ребенка. Понимая это в своём сердце, отец-индуист в Бенгалуру сможет вынести периоды лишений и неудач в бизнесе. Каждый находит в себе силу, чтобы идти дальше.

***Интервью.** В языке хинди есть красивое слово «сакарана», что означает «приятие». Иногда очень трудно принять карты, которые сдаёт тебе жизнь, но индуистская вера в приятие Божьей воли позволяет переносить невероятные тяготы. Молодой друг моего мужа впал в кому в самом начале хирургической операции. Ему дали слишком много хлороформа, и из комы он уже не вышел. У него были маленькие дети. Поначалу его жена была безутешна и всё время рыдала. Но её вера была крепка, как камень, и постепенно она нашла успокоение. Прошло уже пять лет, и жизнь снова вошла в нормальное русло. Она никогда не забывает проводить пуджи, и на этих ритуальных церемониях всегда стоит портрет её мужа. Его присутствие по-прежнему ощущается в семье. Женица понимает, что душа не может умереть, что дух её мужа жив. На каждую годовщину его смерти мы все собираемся для проведения ритуальных церемоний. У каждого человека случается горе, и все религии учат справляться с ним по-разному. Вера этой женицы в бессмертие души даёт ей некоторое утешение. В её доме постоянно проводятся молитвенные практики и сатсанги, которые помогают ей в изменившихся обстоятельствах жизни.*

В индуизме есть много других идеалов, способствующих сохранению семьи. Важно, например, что отец и мать являются для своих детей первыми гуру, первыми учителями духовности. Это придаёт отношениям между детьми и родителями глубокое уважение. Такая связь в семье намного выше связи физической, эмоциональной или интеллектуальной. Она привносит во все взаимодей-

ствия ауру сакральности и тонкой почительности, которая крепко соединяет сына или дочь с родителями. Это очень красиво проявляется в традиционной семье, когда молодёжь нежно и ласково касается стоп отца и матери. Дети поклоняются Божественному в своих родителях и так учатся видеть Бога в каждом. В строгой индуистской семье, прежде всего, имеется чёткая и хорошо всем понятная возрастная иерархия. Молодых членов семьи учат уважать и слушаться старших, заботиться о младших и защищать их. Учитывается разница в возрасте даже в несколько месяцев. Многие проблемы, которые могли бы возникать в менее структурированных семьях – и возникают, как мы это видим, в современной нуклеарной семье, – им просто неизвестны. У них меньше борьбы за внимание, меньше конфликтов на почве эго и путаницы о роли и месте каждого. Когда линии старшинства известны всем, правила поведения, какие-либо перемены и взаимодействия среди членов семьи воспринимаются легко.

***Интервью.** В семейной жизни сегодня, как и тысячи лет назад, во времена великих индийских эпосов «Махабхараты» и «Рамаяны», индуиста учат: «Матри дэво бхава, питри дэво бхава, ачарья дэво бхава». Это санскритское наставление можно перевести так: «Почитай мать, отца и учителя как Бога!» Такое высочайшее почитание старших создаёт чувство глубокого душевного покоя и подготавливает ум к получению от них добрых советов в надлежащем духе. Уважительно приветствовать старших поклоном и прикосновением к их стопам – исключительно индуистский обычай. Когда такое глубокое уважение оказывается членам семьи, неудивительно, что семейные узы крепки и в доме царит единство.*

Ежедневное домашнее богослужение – ещё один исключительно индуистский фактор, объединяющий семью. Конечно, общая вера характерна для всех религиозных семей. Но индуисты идут на шаг впереди: для них священным является сам дом, в центре которого находится прекрасное домашнее святилище – миниатюрный храм. Отец или старший сын исполняет роль семейного священника и руководит ежедневными ритуалами. Другие члены семьи заботятся о ритуальных предметах, собирают свежие цветы для утренних поклонений и украшают комнату по праздникам. В индуистской культуре семья и духовность неразрывно связаны.

***Интервью.** В каждой индуистской семье нашей деревни было домашнее святилище, где члены семьи поклонялись своим богам. Даже самые бедные находили для этого место. Ритуалы – это периодические празднования, религиозные и духовные по своему характеру и адресованные к внутренним, а не внешним чувствам. Такие пуджи и ритуалы дают возможность*

человеку сделать паузу, посмотреть внутрь себя и сосредоточиться на чём-то более значимом, более глубоком, чем материализм и ежедневные тяготы жизни. Поклонение Богу и воспевание Его имени, пост и соблюдение предписаний для особых дней позволяют людям взглянуть за пределы повседневной жизни, на более масштабную схему вещей. В лучших из известных мне домов отец выполняет ритуалы ежедневно, а семья присоединяется и помогает. Мне вспоминается старая поговорка: «Семья, которая молится вместе, остаётся вместе». Даже в таких городских муравейниках, как Мумбаи или Лос-Анджелес, есть много индуистов, которые выполняют, по крайней мере, одну мини-пуджу в день. Они утверждают, что даже небольшой ритуал, занимающий всего несколько минут в день, помогает сосредоточиться и почувствовать себя духовно выше, а также успокоить ум, что позволяет им лучше выполнять свою повседневную работу.

Ещё одна семейная традиция – кулагуру. Хотя и не требуется, чтобы у каждого члена индуистской семьи был один и тот же гуру, часто бывает именно так. Это даёт всем членам семьи общий духовный ориентир, голос мудрости, к которому обращаются в периоды принятия решений, перемен или сомнений. У семьи есть своего рода внешний консультант, выводящий из тупиков и улаживающий споры, поэтому ей не грозят неразрешимые проблемы. Совету кулагуру можно доверять, поскольку он беспристрастен и справедлив. И эта простая практика помогает семье преодолеть многие невзгоды.

**Интервью.** Самая большая привлекательность индуизма, по крайней мере, для меня, – в том, что это очень гибкая религия. Со всей своей тысячелетней историей, с множеством сложных ритуалов, мантр и писаний, с сотнями священных дней и постов, с бесчисленными богами, богинями и святыми, индуизм всё-таки может быть таким молодым и несложным, каким человек хочет его видеть. На самом деле это скорее состояние ума. Индуист не обязан быть слишком ритуализированным. Несмотря на то, что иметь гуру, или наставника, считается непременным требованием для достижения Бога, индуизм позволяет каждому идти своим собственным путем. Вы чувствуете, что можете обращаться к Богу напрямую. Когда я утром отвожу детей в школу, и в машине больше никого не остаётся, я во весь голос пою религиозные песни. В такие моменты я чувствую, что общаюсь с Самим Господом. Для многих людей важно иметь гуру, который укажет им путь в рай, другие же считают, что можно иметь дело непосредственно с Богом, без каких-либо посредников. Это очень гибко. Это колодец, из которого можно пить и пополнять свой творческий

*потенциал. Это очень любящие отношения. Бывают дни, когда я не могу возжечь благовоние, и я чувствую, что Бог меня понимает. Мы выполняем эти ритуалы, чтобы радовать себя тем, что служим Господу. Индуизм не культивирует чувство вины: Бог простит и поймёт, ведь Он знает, что в вашем сердце. Здесь нет огня и серы, нет наказания, а только нектар любви и прощения.*

Индуистская традиция придаёт важное значение росту и созреванию членов семьи через *ашрамы*. Каждому члену семьи полагается провести свои первые 24 года или около того в стадии *брахмачарьи*, или ученика. Это время познания, учёбы, служения и роста. Затем наступает стадия *грихастхи*, или домохозяина, а с ней приходят брак, дети и обязанности перед обществом. Эти стадии неформально присутствуют практически в каждой культуре, но лишь в индуизме они определены так подробно и выходят за рамки создания семьи. В возрасте около 50 лет каждый член семьи входит в *ванапратха ашраму* – стадию старейшины-советчика. Формально, эта стадия жизни характеризуется тем, что индуистская семья выделяет своим старшим домочадцам место, где они смогут чувствовать себя значимыми и полезными. Они не «выходят на пенсию», и уж, конечно, их не отправляют в дома престарелых. Их советов ищут, их опытом годами пользуются младшие. Так индуизм находит место в жизни для тех, кто послужил семье в молодости, но утратил возможность такого служения с возрастом. У них появляется новое место и даже более почетное. Это один из величайших даров, которые предлагает индуистская семья, и он помогает избежать одной из величайших трагедий – лишения стариков заслуженного признания.

**Интервью.** *Моя свекровь, вплоть до своей кончины в возрасте семидесяти лет, была главой семьи. Она могла делать с моими детьми всё, что угодно, и я не осмеливалась сказать ей «нет». Она подводила их глаза сурьмой и умащивала их волосы маслом. Глаза были чёрными, а волосы жирными, но я не делала ей замечаний. Она баловала детей сладостями, и за это они её очень любили. Это любящие отношения – когда ты делаешь что-то для другого, а он делает что-то для тебя. Благословения исходили от неё, потому что она чувствовала себя нужной и счастливой. Свекровь научила меня святости семьи и уважению к старшим.*

Институт приданого – ещё одна угроза для индуистской семьи. Экономические и социальные издержки, связанные с ним, чрезвычайно велики и весьма отягощают кормильца. Многие индуисты уже отказались от обычая платежа приданого из этических соображений, но подавляющее большинство всё ещё

следует знакомой стезею. Возьмём для примера Васанти – индийскую деревенскую девушку. Её отец Рави поведал мне о своей нелегкой судьбе: пять дочерей и для всех требуется огромное приданое, если хочешь хорошего жениха, что в принципе означает покупку пяти мужей. Даже те семьи, которые видят порочность этой практики, редко снижают требования к приданому для своих сыновей. Родители боятся, что, если «цена» их мальчика будет ниже, чем у других, остальные члены общины сочтут, что с ним что-то не в порядке. Рави рассказал, что они с женой экономят на всем почти 25 лет, чтобы у дочерей была хорошая жизнь. Они отказывают себе в отпуске, в автомобиле, в одежде, за исключением самой необходимой. Рави работает на двух работах и откладывает ежемесячно больше, чем некоторые из его знакомых зарабатывают, поскольку каждой из его пяти дочерей потребуется более 50 000 рупий, а это больше, чем его годовая зарплата. Многие индуистские семьи не выдерживают и распадаются под таким социальным бременем. Индуистам, задумывающимся о будущем института семьи, мы бы посоветовали искоренить этот обременительный обычай.

***Интервью.** В традиционной индуистской семье дочь защищают и балуют, но при этом не портят. Её выдают замуж в подходящую семью со всеми золотыми украшениями и другими ценностями, которые может себе позволить её семья. В старину приданое не вымогалось: дать его считалось честью. Согласно индуистским правилам поведения, женщины всегда заслуживают защиты мужчин. В «Ману смрити», древнем трактате о религиозных и семейных обязанностях, сказано: «Женщину защищает отец в детстве, муж – в молодости, а сын – в старости. Ни на одном этапе жизни женщина не должна быть покинута и обездолена». Когда о женщинах так заботятся, они могут хорошо выполнять свою роль матери, кормилицы, воспитательницы детей и вдохновительницы мужчин на радость всему обществу.*

Знаменательно то, что индуисты, которых сегодня насчитывается более миллиарда, составляют 16% человечества. Каждый шестой человек на планете – индуист. Поэтому важно (и даже жизненно необходимо), чтобы это огромное сообщество могло сохранять свои сильные стороны, передавать из поколения в поколение свои ценности и сокровища культуры, защищать своих членов и помогать им жить благополучной и полноценной жизнью. В этом смысле хорошо, что не менее 80% индуистов живут в деревенской Индии, в 700 000 небольших селений, относительно мало подверженных внешним влияниям и потому обещающих сохранение традиционного уклада, в том числе языка, религии и обычаев. Из всего вышесказанного ясно следует, что индуист-

ское понимание семьи во многом уникально. Само определение индуистской семьи, весьма богатое, многое говорит тому, кто хочет лучше понимать взаимодействия между её членами. Вот подробное определение из книги «Танец с Шивой. Современный катехизис индуизма»:

**Объединённая семья:** *кутумба* (тамил.) или *кула* (санск.). Индуистская социальная единица, состоящая из нескольких поколений родственников, живущих вместе – под одной крышей или по соседству. Традиционно объединённые семьи жили в одном большом доме, но в наше время члены такой семьи могут размещаться в нескольких отдельных домах на одной общей территории. В объединённую семью входят отец, мать, их сыновья, внуки и правнуки со своими жёнами, а также дочери, внучки и правнучки, которые ещё не вышли замуж. Таким образом, часто в семье имеется несколько супружеских пар с детьми. Главой объединённой семьи, называемой *кутумба мукхья* (а также *мукхья* или *картри*), является отец, которому помогает мать, а в отсутствие отца его замещает старший сын, которого наставляет его мать и поддерживает жена. Старшего сына отец с детства готовит к его особой роли будущего главы семьи. В случае смерти отца священный закон разрешает раздел семейного имущества между сыновьями. Раздел может также быть необходим в том случае, если сыновья избирают разные профессии и живут в разных городах и не могут собраться под одной крышей или когда семья становится слишком большой и неуправляемой. В качестве главных характеристик объединённой семьи можно назвать то, что её члены 1) совместно живут, 2) совместно питаются, 3) ведут совместное хозяйство и, в идеале, 4) принадлежат к одной и той же религии, секте, *сампрадае*. Каждая отдельная семья, состоящая из мужа, жены и их детей, находится под руководством главы объединённой семьи. Все вместе самоотверженно трудятся для достижения общей цели. Каждая объединённая семья является ячейкой структуры более высокого уровня – «расширенной семьи».

**Расширенная семья:** *брихат кутумба* или *маха кутумба*. Одна или несколько объединённых семей вместе со всеми их близкими и дальними родственниками. В отличие от объединённой семьи, члены которой живут в непосредственной близости, расширенная семья может быть географически разбросанной. Расширенную семью возглавляет патриарх, называемый *брихат кутумба прамукха* (или *мукхья*), признаваемый в качестве лидера всеми объединёнными семьями. Он, в свою очередь, находится под руководством *кулагуру* – родового наставника. В расширенную семью входят следующие лица, в порядке их старшинства: священнослужители данной веры; старейшины общины; родня со стороны мужей замужних дочерей; замужние дочери, внучки, правнучки, их мужья и дети; прислуга с семьями и люди, тесно связанные с бизнесом или домом объединённой семьи; по материнской линии: бабушки и

дедушки, родители, дяди и тёти и их супруги, дети и внуки этих семей; очень близкие друзья и их дети; члены общины в целом.

Есть и более «вселенское» определение семьи, которому учат каждая индуистская бабушка и каждый деревенский старейшина: воистину все мы на Земле – творение Одного Великого Бога; поэтому, в широком смысле, все мы – одна семья. *Васудхайва кутумбакам*, «весь мир – одна семья». Это не новомодные идеи движений Нью-эйдж или «Гайя эколоджи». Это часть индийской народной культуры на протяжении тысячелетий.

***Интервью.** Меня всегда учили, что мы, индуисты, должны быть великодушными, что наша индуистская религия видит весь мир как одну семью. Но, рассматривая человечество как одну семью, я также видел, что старших очень заботили дела малой семьи и взаимоотношения её членов. Институт брака они считали основой устройства общества.*

Покидая материнскую утробу, мы входим в другую, комплексную систему поддержки, защиты и воспитания. Семья представляет собой сложную сеть взаимоотношений, в которых мы развиваемся от рождения к зрелости и старости, от неведения к знанию и от многочисленных циклов смерти к бессмертию.

## **Для мира во всём мире остановим войну в доме!**

*Выступление Садгуру Шивайа Субрамуниясвами перед 1200 делегатами Тысячелетнего саммита религиозных и духовных лидеров за мир под эгидой ООН в Нью-Йорке 30 августа 2000 года. Несколькими днями ранее, 25 августа, Гурудэва получил престижную Награду мира ООН имени У Тана.*

**Л**идеры Объединённых Наций спросили меня, как человечество могло бы положить конец конфликтам, враждебности и актам насилия, от которых страдает каждая нация. Я ответил, что мы должны работать с источником и причиной, а не с симптомами. Именно это мы делаем в аюрведической медицине: фокусируемся на причинах, на восстановлении естественного телесного равновесия и здоровья. При таком подходе, вместо того чтобы заниматься проявлениями болезни, мы расходует время и ресурсы на учреждение здоровой системы, которая сама справится со всеми недугами.

Чтобы остановить войны во всём мире, мы предлагаем наше лучшее и давнее средство – остановить войну в каждом доме. Именно там начинается нена-

висть, именно там рождается враждебность к тем, кто не похож на нас, именно там избиваемые дети учатся решать проблемы с помощью насилия. И это относится к любому религиозному сообществу без исключений.

В Азии, в Соединенных Штатах и у индуистов по всему миру в каждом доме идёт война. В редком доме не бьют детей. Это всемирная проблема, во всех общинах, но я верю, что как раз у индуистов достаточно сил, чтобы изменить это, поскольку наша философия предлагает нечто лучшее. Если мы сможем остановить войну в своих домах, то, возможно, станем примером для других, и это приведёт к окончанию войн в мире. Люди выберут другой путь.

Когда в наших домах мы бьём детей, мы учим их тоже бить друг друга, и они будут драться, пока не станут солдатами, бандитами или повстанцами, готовыми убивать. Насилие начинается в семье, в доме. И мы все должны принести в свои дома мир и остановить в них войну. В районе не будет порядка, в городе, в стране, во всём мире не будет порядка, пока не будет гармонии в доме, пока проблемы не будут решаться до отхода ко сну, пока детей не прекратят унижать и запугивать.

Дети в наше время очень умны, не так, как двадцать или тридцать лет назад. Эти сообразительные дети смотрят телевидение. И они видят в телевизоре, что хороших людей все любят; их хвалят, обнимают, приветствуют. А плохих людей ненавидят, обзывают, унижают, бьют и даже убивают. Поэтому с первого же шлепка ребёнок понимает, что его уже не любят, что он больше никому не нужен. Но куда ему деваться? Он ещё слишком мал, чтобы самому зарабатывать себе на жизнь. Он даже не может уйти из дома – разве что попозже, когда подрастёт и прильётся к какой-нибудь преступной шайке. Там он найдёт хоть какую-то любовь и дружбу, хоть какое-то чувство общности, там он разделит своё страдание с такими же, как он, жертвами родительского насилия и унижения.

Печально, что в наше время бить детей – обычное явление во многих семьях. Практически каждого били в детстве, и он тоже бьёт своих детей, а те будут бить своих, и так далее. Старшие братья бьют младших. Братья обижают сестёр. Вы сами видите, кого создают семьи в этом замкнутом круге насилия – маленьких воинов. Однажды разразится война, и молодому человеку, которого жестоко избивали, будет легче взять оружие и убить кого-нибудь без малейшего сожаления, и, возможно, даже получить от этого удовольствие.

Индуисты говорили мне: «Отшлепать или высечь ребенка, чтобы он слушался, – это часть нашей культуры». Я с этим не согласен. Индуистская культура – культура доброты. Индуистская культура учит *ахимсе* – непричинению вреда, будь то физического, эмоционального или духовного. Она осуждает *химсу*, насилие. Может быть, это часть британской христианской культуры, которая 150 лет учила индуистов в Индии библейской мудрости: «Кто жалеет

розги своей, тот ненавидит сына; а кто любит, тот с детства наказывает его». Но это совершенно не индуистская культура – выбивать свет из глаз детей, выбивать из них доверие, выбивать из них разум и заставлять их до конца жизни бездумно выполнять унылую, неинтересную работу и вымещать накопившуюся злобу на новом поколении. И это, конечно, не культура того будущего, которого хотят для себя разумные люди.

В некоторых азиатских странах детям, которые задают вопросы, отвечают пощечиной. Как люди могут быть настолько грубы?! Это злые люди, порочные люди. Работающая мать у себя дома бьёт детей по лицу, когда они добавляют стресса её и без того утомлённой нервной системе. У отца выдался тяжёлый день на службе, и он вымещает раздражение на спине своего сына – ремнём или прутьями. Неужели детские слезы боли доставляют ему садистское удовольствие? Неужели они помогают ему чувствовать: «Я здесь главный, а не вы»? Откуда я знаю, что всё это происходит в индуистских домах? Через интернет. Дети подключаются к интернету. У каждого есть свой электронный адрес. У них есть свои компьютеры, и они пишут мне: «Гурудэва! Гурудэва! Отец бьёт меня, и в школе меня тоже бьют, а если я расскажу кому-нибудь, что меня избили в школе, мать меня тоже ударит. Как минимум три-пять раз в неделю я получаю тумачи, или щипки, или прутом по спине и ногам».

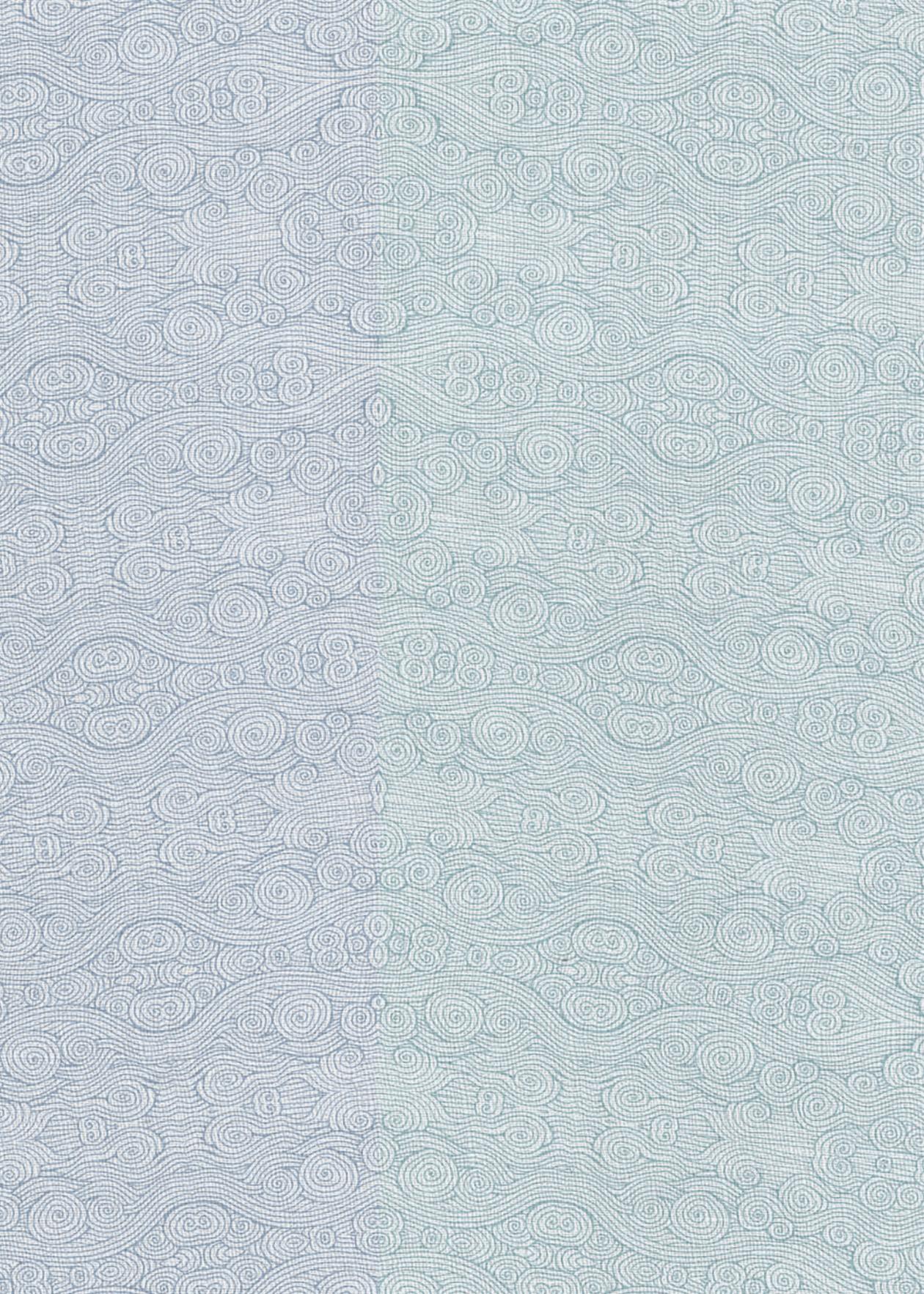
Будет ли так и завтра? Надеемся, что нет. Но сегодня ситуация именно такова. Это можно исправить, если все вы встанете за мир в каждой семье и каждом доме, к какой бы вере вы ни принадлежали. Когда вы знаете о таком преступлении, как избивание ребёнка или жены, то вы соучастник, если молчите и не делаете хоть что-нибудь для их защиты. Представьте, что вы едете в автомобиле с приятелем, и он говорит: «Останови-ка у этого магазина». Вы останавливаете машину, он входит в магазин, вынимает пистолет и грабит кассу, а затем вновь запрыгивает на своё сиденье. В этом случае вы становитесь его сообщником, знаете ли вы об этом или нет. Вы становитесь соучастником преступления и преступником, если не попытаетесь сразу же что-либо предпринять. Вот что такое духовная ответственность.

Итак, зная о том, как много насилия над детьми происходит за стеной молчания, что мы будем делать? Надо звонить адвокатам. Надо звонить нашим миссионерским семьям. Надо звонить в полицию, чтобы за этими семьями был присмотр, чтобы эти дети были защищены. У нас один ребёнок попал в приют, а его отец – в тюрьму. Он слишком серьёзно относился к дисциплине. У ребёнка всё тело было в ожогах и шрамах. Откуда мы узнали? Неравнодушные к чужой беде люди сделали фотоснимки и прислали нам. В канадских школах учителя говорят азиатским детям: «Если родители будут вас бить, позвоните по этому номеру». Это номер 911. И полиция приезжает в тот дом. Канадцы хотят остановить войну в своих домах.

За последние 85 лет у нас были две мировые войны и сотни менее серьёзных войн. Убийцы происходят из числа тех, кто был избит. Пощёчина, шлепок, удар ремнём или розгой проявляются через получивших их в жизни других людей. Но за всё приходится расплачиваться. Бьющий однажды сам будет побит. Это закон жизни, действие которого мы видим каждый день. Это называется карма. Действие вызывает равное или более сильное противодействие в зависимости от связанного с ним намерения или эмоции. Телесные наказания порождают уличных бандитов и громил по вызову, а также других тихо страдающих, спрятавшихся за столом или рутинной работой, в опасении получить выговор или наказание, никогда не возражающих и не высказывающих своего мнения.

Нам известны семьи, в которых детей никогда не били и вообще никак не «дисциплинировали» физически. Мы спрашивали родителей: «Почему?» Они отвечали: «Потому что мы любим наших детей». «Как же вы их воспитываете, как дисциплинируете?» «Ну, мы заводим их в алтарную комнату, чтобы они посидели там десять минут и подумали о своих проступках. Затем они выходят, и мы разговариваем. Мы общаемся. Мы поощряем их стать лучше, а не заставляем чувствовать себя плохими». Тогда мы спрашивали: «А как же телевидение? Ваши дети не смотрят телевизор всё время?» «Нет. Мы с детьми не очень-то смотрим телевизор. В нашей семье принято проводить с ними время в общении».

Что удерживает семью вместе? Ответ прост – любовь. Любовь понимает. Любовь принимает. Любовь позволяет прекрасно себя чувствовать вне зависимости от переживаемого опыта, хороший он или плохой. Любовь даёт уверенность в том, что нет необходимости в секретах, что бы ни случилось. Любовь – это когда хочется находиться с членами семьи. Когда в доме царит гармония, она пребывает в общине и существует в стране. Когда в семье любовь и доверие, они распространяются и по соседству, и, если подобная гармония устанавливается в большинстве домов и общин, вся страна становится сильнее и безопаснее.



**Sānanda Nartanam**

**सानन्द नर्तनम्**



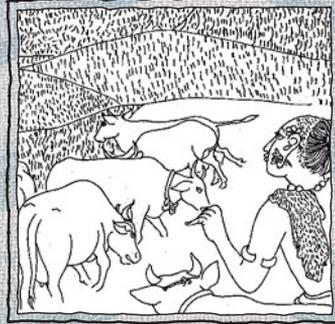
**ЧАСТЬ ПЕРВАЯ**

**Танцюя радостно**



Sarvatra Śivam Paśya

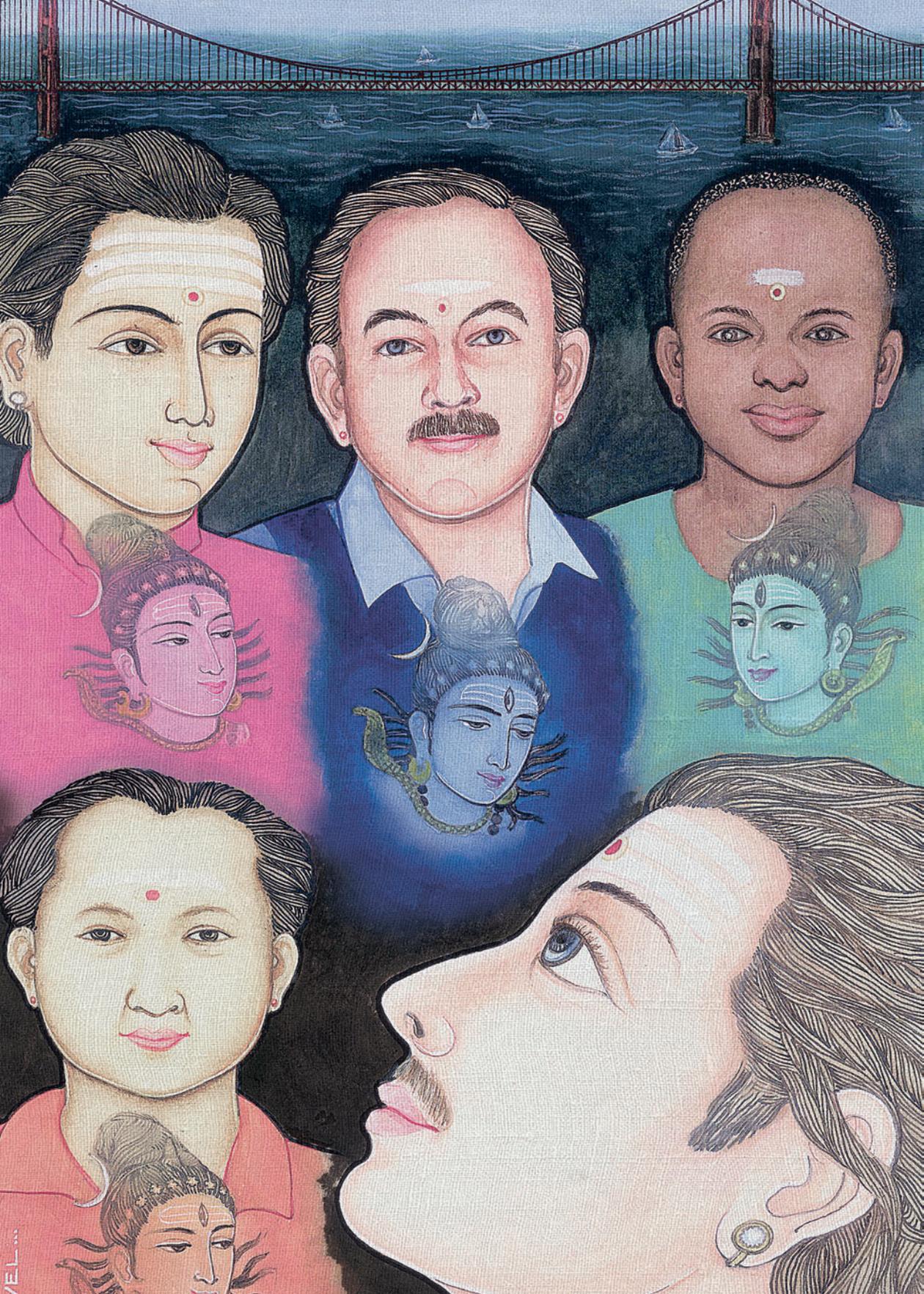
सर्वत्र शिवम् पश्य



Видеть Бога везде

Кто знает Бога как Жизнь жизни, Глаз глаза, Ухо уха, Ум ума,  
тот воистину понимает Причину всех причин.

*Шукла Яджурведа, Брихадараньяка Упанишада, 4.4.18*



**Понедельник**  
**УРОК 1**  
**Пробуждение**  
**происходит**  
**медленно**

Мой *садгуру* Шива Йогасвами был великим *сиддхом*, учителем и познавшим Бога. Он говорил: «Освобождение – внутри вас». Он велел своим искателям «видеть Бога во всём. Вы – в Боге. Бог – внутри вас. Чтобы осознать Высшее Существо внутри себя, нужно иметь сильное тело и чистый ум». Он был великим мистиком из Шри-Ланки, страны, соседствующей с Индией, – возможно, величайшим мистиком из живших в XX столетии. Его слова глубоко проникали в сердца всех слушавших. «Бог – в каждом. Узрите Его. Бог всецело присутствует повсюду. Воспринимайте всё как проявление Бога, и вы постигнете Истину», – вот что он говорил. Простые слова, отражающие простую истину, – но как же тяжело реализовать их на практике!

Продвигаясь по жизни, мы видим лишь её фрагменты. Мы не видим целого. Мы не можем увидеть целое. Йогасвами пояснял: «Как может часть узреть целое?!» Так что мы живём лишь с маленькой частичкой мира – своей частичкой. Мы стараемся избегать болезненного и привлекать к себе только приятное. Большинство людей проводят в этой двойственности жизнь за жизнью, опутанные силами желаний и увязшие в попытках удовлетворить эти желания. Время от времени какая-нибудь более зрелая душа вырывается из этого круга «желания – исполнения желания – удовольствия – потери – боли – страдания – радости» и задаёт себе вопросы: «Кто такой Бог? Где находится Бог? Как я могу познать Бога?»

У Бога нет имён, но все имена суть имена Бога. Как бы вы Его ни называли, Он остаётся Тем, кто Он есть. Но в нашей традиции мы с любовью называем Бога именем Шива, которое есть лишь одно из Его 1008 традиционных имён. Всевышний Бог Шива одновременно находится в нас и вне нас. Желание, исполнение желания, радость, боль, печаль, рождение и смерть, всё это – Шива и ничего, кроме Шивы. В это трудно поверить непросветлённому человеку, который не может понять, как благой, добрый и любящий Бог мог создать боль и печаль. На самом же деле мы обнаруживаем, что Шива этого и не создавал – не делал в привычном для нас смысле. У Бога есть закон кармы, согласно которому любая пущенная в ход энергия обязательно возвращается с той же силой.

Внимательно всмотревшись в этот естественный закон, мы можем увидеть, что сами создаём собственную радость, собственную боль, собственную печаль и собственное освобождение от печали. Но и этого мы не смогли бы делать, если бы на нашей стороне не были сила и само присутствие нашего любящего Господа. Нужно много медитировать, чтобы обнаружить Шиву во всех

---

*У залива Сан-Франциско с его мостом «Золотые Ворота» верующий практикуется в искусстве видеть Бога в каждом. Он понимает, что Господь Шива живёт в людях всех рас, национальностей и культур. Все последующие иллюстрации-заставки к главам в этой книге выполнены индийским художником Тиру А. Манивелу.*

вещах, сквозь все вещи. В этом стремлении – как и в освоении любого искусства или науки – необходимо прилежно выполнять ежедневные практики.

Шива – имманентный личный Господь, и Он же – трансцендентная Реальность. Шива – Бог любви, безграничной любви. Он любит всех и каждого. Каждая душа создана Им и направляется Им по жизни. Бог Шива присутствует повсюду. Не существует такого места, где Шивы нет. Он в вас. Он в этом храме. Он в деревьях. Он в небе, в облаках, в планетах. Он в галактиках, вращающихся в пространстве, и в самом этом пространстве между галактиками. Он – Вселенная. Его космический танец творения, сохранения и растворения происходит в каждый миг в каждом атоме Вселенной. Бог Шива является всеми вещами и присутствует в них. Он пронизывает Собой всё. Он имманентен, обладает прекрасной формой, подобной человеку, которую можно увидеть, и многие люди наблюдали её в своих видениях. И Он также трансцендентен – пребывает за пределами времени, причинности и пространства.

Это выходит за грани ума, не правда ли? Поэтому над этим нужно размышлять (медитировать). Бог Шива очень близок к нам. Где Он живёт? В Третьем Мире. И в этой форме Он может и говорить, и думать, и любить, и получать наши молитвы, и управлять нашей кармой. Он повелевает огромным количеством *дэвов*, которые выполняют Его волю во всём мире, во всей этой галактике, во всей Вселенной. Об этом рассказывают нам *риши*, и это же мы обнаруживаем во время своих медитаций. Поэтому всегда почитайте этого великого Бога. Никогда не бойтесь Его. Он – Самость вашей самости. Он ближе вашего собственного дыхания. Его природа – любовь, и если вы будете поклоняться Ему преданно, то познаете эту любовь и станете любить других. Почитающие Господа Шиву любят всех.

Так можно увидеть Бога Шиву везде и в каждом. Он здесь как Душа каждой души. Вы можете открыть свой внутренний глаз и увидеть Его в других, увидеть Его в мире, увидеть Его как мир. Понемногу приучайте себя медитировать в одно и то же время каждый день. Медитируйте, познавайте свой безмолвный центр, а затем отправляйтесь глубоко внутрь, в самую сердцевину своего истинного бытия. Постепенно придёт чистота. Постепенно придёт пробуждение.

## Вторник

### УРОК 2

#### Духовное единение

Всё это может казаться слишком сложным. Просто представьте себе, что означает искать всепроницающего Шиву час за часом в течение всего дня! Чтобы положить начало переходу этого естественного внутреннего процесса во внешний мир, нужно в значительной степени отстраниться от всех мирских обязанностей. Внешний ум построен интеллектом, который сформирован из знаний и мнений других людей. Это заимствованное знание окружает душу, в результате чего наш природный по-детски непосредственный ум ча-

сто просто не способен просочиться через него. Поэтому необходим некий период отстранённости и регулярного духовного уединения или отделения от внешнего мира.

Во время паломничества мы стремимся увидеть Бога вокруг себя, интуитивно ощутить Его во всех происходящих событиях. Во время поклонения в храме мы стараемся прочувствовать Его, ощутить Его более глубоко, чем в процессе нашей повседневной деятельности. Со временем, по мере увеличения наших духовных усилий, мы привносим такое же внимание, такую же целенаправленность в свой ежедневный опыт, независимо от того, что преподносит нам жизнь, каким бы хорошим или плохим, приносящим удовольствие или боль, это ни казалось. Это опыт зрелой души, которая выполняет регулярную *садхану*, дав определённые обеты, достаточно сильные, чтобы заставить ум отстраниться от склонности видеть внешний мир как абсолютную реальность. Все искатели надеются хоть на миг узреть Шиву во время своего ежегодного паломничества к одному из Его священных храмов. И если им это удаётся, то со временем подобное озарение можно в себе развить и усилить.

Люди часто спрашивают меня, следует ли нам всем почитать Шиву как внутри, так и снаружи. Да, в этом идеал нашей философии *шайва-сиддханти*. Какой из этих способов поклонения даётся нам более естественно, зависит от индивидуальной природы ученика. Интроверты склонны медитировать на Шиву внутренне в ходе занятий йогой, а экстраверты больше любят поклоняться в храме, посредством музыки или через религиозное служение. Наиболее пробужденные искатели в равной степени легко и с удовольствием делают то и другое.

Бог Шива пребывает внутри каждой души. Он находится там как непроявленная реальность, которую мы называем Парашивой. Он там как чистый свет и сознание, пронизывающее каждый атом Вселенной, – то, что мы называем *Саччиданандой*. Мы также знаем, что Он – Творец всего сущего и Себя Самого. Всё это мы знаем. Да, всё это мы знаем. На уровне интеллекта мы знаем, что Шива – и внутри, и снаружи. Но большинству людей ещё только предстоит убедиться в этом на опыте.

Природа верующего развивается посредством *садханы* и *тапаса*, совершённых в этой или в предыдущих жизнях. Нам надлежит поклоняться Шиве на внешнем уровне, до тех пор, пока мы не ощутим живую потребность – как это было со всеми великими *риши* былых времён – сесть, успокоиться, обратиться внутрь себя, прекратить внутренний диалог, перестать думать и тем самым обратить вовнутрь нашу огромную энергию *бхакти*, преданности. Так мы эволюционируем, так приближаемся к Шиве, погружаясь всё глубже внутрь себя. Каждый должен поклоняться Шиве внешне для правильного и полного пере-

несения этого поклонения вовнутрь. Мы не можем обратиться к внутреннему поклонению, не овладев им прежде на внешнем уровне.

Когда в семейной жизни или на работе возникают проблемы и в связи с ними вспыхивают эмоции, вполне естественно забыть о Шиве. Нам гораздо легче пребывать в двойственности, нежели в единстве. Требуются большие внутренние усилия, чтобы всё время помнить Шиву, чтобы поддерживать поток нашей любви к Нему. Мы Его забываем. Мы увлекаемся собой и другими. Невозможно помнить о Нём, когда наше эго подверглось атаке, когда чувства задеты. Тогда нам проще, намного проще, забыть Шиву и даже воспринимать Его как Бога, которого надлежит бояться. А на самом деле бояться следовало бы нашего собственного инстинктивного ума и запрограммированного нерелигиозного интеллекта. Это и есть тот демон нашего дома, смутьян, который порождает все наши проблемы. Если вы хотите помнить Бога всегда и везде, вначале научитесь хотя бы немного забывать себя.

## Среда

### УРОК 3

#### Мы развиваемся через опыт

Семья даёт ребёнку игрушки, чтобы он был счастлив. Шива даёт нам всем карму и дхарму, чтобы сделать нас счастливыми и помочь приблизиться к Нему. Он сотворил расширяющуюся и сжимающуюся Вселенную, и Он же в конечном счёте вбирает всё в Себя в процессе великого растворения космоса. Он породил все души, о чём рассказали наши святые *риши*; и они же пояснили, что мы эволюционируем назад к Его образу и подобию. Игрушки опыта помогают нам на пути эволюции, обеспечивая нам развлечения, чтобы мы могли обучаться и расти, переживая на опыте карму, дхарму и другие основные космические законы. Как дети радостно смеются, играя со своими игрушками, либо же ломают их и плачут, либо же бросаются ими друг в друга, причиняя друг другу боль, – так и мы можем уклоняться от своего долга и своей дхармы, творить свою карму, ранить себя и других, либо же помогать себе и другим в процессе игры в собственную эволюцию, – развивая свои силы, обучаясь и набираясь мудрости.

Забывать о Боге естественно, однако существует много полезных способов не отвлекаться, помнить и видеть Бога Шиву повсюду. Один из практических способов приводить Бога Шиву в центр всех событий – постоянно проносить его имя. Выполняйте *джану*, когда замечаете, что стали Его забывать, когда не только не видите Бога во всём, но не видите Его совсем. Повторяйте: «Ом Намах Шивайя». Когда жизнь становится трудной или напряжённой, говорите себе: «Шива, Шива», или «Аум Шивайя», или «Намах Шивайя». Мысленно сложите всё к Его ногам. Узнавайте Его в каждом человеке, который вам встречается, независимо от обстоятельств. Он здесь, в жизненной силе каждого, – просто, чтобы увидеть Его, нужно успокоить ум. Улыбайтесь, когда вы недовольны кем-то, и говорите себе: «Как приятно видеть

Тебя, Шива, в этом облике». Животные, принцы и нищие, политики, друзья и враги, святые и мудрецы, – все они суть Шива для любящей Бога души. Такой человек улыбается и думает в сердце своём: «О, как приятно видеть Тебя, Шива, в этом, отличном от множества Твоих других форм, облике».

Никто не может думать о Шиве в Его лишённом форм и качеств аспекте. Это следует осознать прежде всего. А затем осознавший должен понять, что он осознал Бесформенное. Истина в том, что лишь немногие осознают Парашиву, хотя многие способны осознать *Саччидананду*, пусть лишь в весьма преклонные годы или даже в момент смерти. Полнота жизни, полнота пережитого опыта, безупречное достижение поставленных ранее целей, – все это приведёт душу к жгучему желанию осуществить наивысшую цель. Для каждого человека на планете текущая задача ясна. Стоит её решить, и естественным образом открывается следующий шаг. За осуществлением всего этого стоит одна и та же сила желания. Желание матери заботиться о детях и быть хорошей женой, желание отца обеспечивать семью, желание учёного сделать открытие, желание спортсмена быть лучшим, желание йога войти в состояние единства с Шивой, – всё это одна и та же сила желания, преобразующаяся в *чакрах* по мере их пробуждения и по мере эволюции души. Это то же самое желание, которое в конечном счёте влечёт искателя к познанию Того, что безвременно и бесформенно, Того, что не принадлежит пространству и причинно-следственным связям. Наберитесь терпения. С течением времени это приходит ко всем. Приходит. Придёт. Имейте терпение.

## Четверг

### УРОК 4

#### Познание Себя через себя

На ранних стадиях, до совершения *садхань*, ум бывает возбуждён текущими кармами и, возможно, обескуражен собственной неспособностью познать или осуществить дхарму. В этом возбуждённом состоянии мир видится унылым и ужасным, и такому человеку кажется непостижимым, что Бог может пребывать где-либо, кроме храма. «Несомненно, Бог не живёт во мне», – заключает непросветлённый.

На второй стадии, когда ум спокойно пребывает в исполнении некой жизненной схемы, дхармы, когда он уже достаточно зрел, чтобы контролировать прошлые и текущие кармы и освобождаться от них при помощи медитации, молитвы и покаяния, – тогда Бог действительно воспринимается как внутренняя рука помощи, особенно явственно ощущаемая в Его храме.

На третьей стадии внутренняя рука помощи превращается в нечто большее, чем содействие беспокойному уму; она становится самым чистым сознанием. Вместо того чтобы искать Бога вовне, человек наслаждается Богом как жизненно необходимым внутренним измерением, Жизнью жизни, мощью и лучистой энергией Вселенной. Внутренний покой теперь сильнее, чем любые внешние раздражения. На этой стадии сознания-блаженства мы отчётливо ви-

дим и ярко ощущаем, что Бог действительно внутри нас. Восприятие ощущающего делается очень отчётливым, а в своей повседневной жизни он становится свидетелем, наблюдающим тот факт, что другие люди не видят Бога внутри себя. Он открыл некий секрет. Бог внутри осознан его душой как Истина-Знание-Блаженство, *Саччидананда* – всепроницающая энергия, объединяющая все вещи. Ум обретает безмятежность, мы повсюду наблюдаем покой. Блаженство набирает необычайную силу. На этой стадии открывается более глубокий внутренний взгляд и появляется отчётливое ощущение, что это же присутствие Шивы есть во всех живых существах, оно пронизывает каждый атом во вселенной как великая поддерживающая основа всего сущего. Лишь познав это на опыте, мы можем действительно сказать, что Бог присутствует внутри человека, а человек – внутри Бога.

Изучить философию без опыта – всё равно что заменить отпуск в далёкой прекрасной стране чтением путеводителя и слушанием чужих рассказов о местных достопримечательностях. Это вовсе не подлинный опыт. Единственный духовный опыт – опыт личный. Мой *садгуру* Шива Йогасвами прямо сказал: «Ты не достигнешь *джняны* (мудрости), даже если изучишь тысячу писаний. Ты должен познать своё “Я” сам».

Как можем мы своим ограниченным умом понять Бесконечность, понять Бога? Как можем интеллектом объять нечто столь великое, как Бог? Наши писания говорят, что Сам Бог и есть Шанкара – автор всего знания, создатель интеллекта. Он – великий архитектор Вселенной. Но если Бог создал интеллект, как может интеллект понять Его? Что ж, это возможно. И это случилось. Интеллект должен расширяться, а осознание должно выйти за пределы рационального ума и заглянуть прямо в сверхсознательное знание. Вот почему мы поклоняемся Шиве в Его высшей форме, символически представленной в виде Шивалингама, простого овального камня.

Хорошо, что вы стараетесь увидеть Шиву повсюду. Старайтесь и впредь. Кто ещё сможет дать вам ваше «Я»? Развёртывание «Я» внутри вас и есть Шива. Он может дать вам богатство. Может дать здоровье. Может даровать всё, в чём вы когда-либо нуждались и чего хотели. Но поклонение Ему как бесформенному началу, как мы это делаем во время *линга-пуджи*, уносит ум в бесконечность. Ум может объять лишь то, с чем он отождествляет себя. Ум не может идентифицировать Истину в этой тонкой форме, которая отображает Шиву как нечто за пределами ума – нечто бесформенное, пребывающее вне времени и пространства. Однако внутри вас в этот самый момент присутствует Шива, скрытый лишь вашим невежеством, скрытый лишь вашим эго, которое есть не более чем ощущение личной индивидуальности и отделённости. Он там, прямо сейчас, а не в каком-то вымышленном будущем времени. Просто избавьтесь от *майи* и *анавы*, займитесь проработкой кармы, и

Он будет тут. Эго уходит последним. Это последние пути, которые нужно разорвать.

Как только рабство личного эго сброшено, вы видите, что «таинственный» Бог пронизывает собой всё. Он есть Его творение. Подумайте об этом. Это очень глубокая мысль. Шива постоянно пронизывает Своё мироздание как вечносущая Любовь и Свет каждого отдельного ума, как Разум и Бытие; и при этом у Бога есть форма.

В тонких мирах Шива обладает самой красивой формой, похожей на человеческую, но это абсолютно идеальный человеческий облик. Он мыслит. Он говорит. Он ходит. Он принимает решения. Нам посчастливилось поклоняться такому великому Богу, который наполняет собой всё, но в то же время превосходит всё это; который одновременно обладает формой и пребывает за пределами формы; который есть «Я», наполняющее ваше «я» в этот самый миг. Итак, всем вам, искателям недвойственной Истины, открыт по-настоящему великий путь, позволяющий познать на опыте Бога, обладающего формой и в то же время пребывающего за пределами формы. Как же вам повезло!

**Пятница**  
УРОК 5  
**Работа со**  
**своей кармой**

Искатели очень часто спрашивают: «Зачем Шива дал нам карму? Зачем заставил пройти через неё? Неужели нельзя было сделать нас совершенными с самого начала и избавить от боли?» Я отвечаю так: примите карму как нечто вам необходимое, как лекарство, а не яд. Когда вы проходите через созданный вами же опыт повседневной жизни и пробуждаются семена кармы, по мере того как ваши действия возвращаются к вам через эмоции, уже в этой жизни, а не в следующей, прорабатывайте каждый свой опыт, чтобы избежать дальнейших реакций и не создавать новые циклы, которые придётся прожить. Счастливая ли это карма, печальная, несчастная или экстатическая, – это ваша карма. Но это не вы, не настоящие вы. Это опыт, через который вы проходите, чтобы эволюционировать, чтобы расти и учиться, чтобы в конечном счёте обрести мудрость. Всё это – загадочные творения Шивы, Его способ собирать верующих, Его способ приводить вас всё ближе и ближе к Нему.

Великие ведийские *риши* объяснили, что Шива создал тело для души и пропитал это тело Своим бытиём, Своей сущностью. Многие и многие души возвращаются в процессе эволюции к Его святым стопам, и по пути им нужно усвоить многочисленные уроки. Уроки, усваиваемые в классах кармы, являются частью процесса эволюции, механизма эволюции, инструмента эволюции. Зачем Он всё это сделал? *Риши* не объясняют причин. Они называют это Его танцем. Именно поэтому мы почитаем Бога Шиву в образе Натараджи, Царя Танца. Почему кто-то танцует? Потому что он переполнен радостью. Полон жизни. Шива весь и есть жизнь, Бог жизни, Бог смерти, при-

носящей новую жизнь, Бог рождения, приносящего жизнь. Он – вся жизнь, и Он – всё. Он танцевал с *риши*. Он танцует для вас. Вы танцуете с Шивой. Каждый отдельный атом в этой комнате танцует Его танец. Он каждая ваша частичка в этот самый миг. Видя Его, вы видите себя. Приближаясь к Нему, вы приближаетесь к себе. Наш великий Садгуру Шива Йогасвами сделал одно очень точное замечание. Он сказал: «Есть лишь одна вещь, которую не может сделать Бог Шива. Он не может отделить Себя от меня». Он не может отделить Себя от вас, потому что Он пронизывает всех вас. Он и есть вы. Он создал душу – об этом говорят нам *Веды* и *Агамы*. Он создал вашу душу, и ваша душа эволюционирует, зреет посредством кармы, посредством жизни, на своём пути обратно к Нему. В этом цель жизни – полюбить Шиву, познать Шиву, и найти возможность вступить с Ним в союз, танцевать с Шивой, жить с Шивой и слиться с Шивой. Именно этому учит и в это верит древнейшая религия на Земле.

Шива – Бог любви и ничто, кроме любви. Он наполняет эту Вселенную любовью. Он наполняет вас любовью. Шива – огонь. Шива – земля. Шива – воздух. Шива – вода. Шива – эфир. Космическая энергия Шивы пронизывает собой всё и даёт свет и жизнь вашему разуму. Шива везде и во всех вещах. Шива – это ваше мелкое, незначительное беспокойство, это тревога, заботившая ваш ум так много лет. Узрите Бога Шиву повсюду и Его жизненную энергию во всех вещах. Вначале мы танцуем с Шивой. Затем живём с Шивой. Конец пути – слияние с Шивой, с внутренним личным Богом.

**Суббота**  
УРОК 6  
Внутренний  
личный Бог

Что такое «Я»? Этого не объяснишь. Вы можете ощутить его существование, используя отточенное до предела состояние чувств, но объяснить его невозможно. Чтобы познать, нужно пережить на опыте. И лучший способ об этом сказать – констатировать, что это глубина вашего Существа, самая ваша сердцевина. Это вы.

Если вы визуализируете пустоту (ничто) над собой, пустоту под собой, пустоту справа от себя, пустоту слева от себя, пустоту перед собой, пустоту позади себя и растворитесь в этой пустоте, это будет наилучший способ объяснить, что такое осознание своего «Я». И всё же это ничто-пустота не будет отсутствием чего-то, не будет просто пустотой. Это ничто есть полнота всего: энергия, поддерживающая существование того, что оказывается всем.

Осознав своё «Я», вы увидите ум таким, каков он есть, – в виде самосотворённого принципа. Это ум, вечно творящий себя. Ум – это форма, вечно творящая форма, создающая новые формы и разрушающая старые. Это ум, иллюзия, великая нереальность, та часть вас, которую вы в своём мыслящем уме осмеливаетесь считать реальной. Что даёт уму эту силу? Разве ум обладает силой, если он нереален? Какая разница, есть ли у него сила или нет её, или есть

ли даже эти слова, которые я сейчас говорю, если «Я» существует благодаря самому себе? Вы можете жить во сне, и этот сон станет вас беспокоить. Вы можете искать и испытывать пламенное желание познать реальность и испытывать блаженство из-за этого. Судьба человека приводит его обратно к самому себе. Судьба человека приводит его к познанию собственного бытия, приводит его всё ближе к осознанию своего Истинного Бытия. Говорят, что для осознания «Я» нужно вступить на духовный путь. На духовный путь можно вступить только тогда, когда вы (и только вы) готовы, когда всё, что кажется вам реальным, утрачивает видимость реальности. Тогда, и только тогда, вы можете отстраниться в достаточной мере, чтобы искать новую, более устойчивую реальность.

Замечали ли вы когда-нибудь, что, если вы считаете что-то постоянным, то вы, и только вы, даёте этому объекту постоянство, обеспечивая ему защиту?

Прекращали ли вы когда-нибудь думать и обретали ли отчётливое интеллектуальное осознание, что дух в вас является единственной постоянной сущностью? Что всё остальное переменчиво? Что всё остальное подключено к некому проводу, напрямую связанному со сферами радости или печали? Это ум.

Когда ваше «Я», ваше Лучезарное Существо, является через вас в эту жизнь, все её радости и печали становятся для вас учёбой. Вам не приходится думать, чтобы понять для себя, что всё это само по себе нереально. Вы знаете самыми сокровенными глубинами своего существа, что любая форма как таковая нереальна.

Утончённость удовольствий, которые вы переживаете, входя в своё Лучезарное Существо, не поддаётся описанию. И эти удовольствия могут быть спроецированы на вас лишь тогда, когда вы достаточно очистились, чтобы настроиться на тонкие вибрации. Если вы достаточно гармоничны, то можете ощутить огромную радость, тонкое поле блаженства, которое начинаете чувствовать, приближаясь к своему подлинному «Я».

Если вы хотите найти «Я» при помощи ума, то все ваши старания будут тщетны, ибо ум не может дать вам Истину; ложь не может дать вам истину. Ложь может лишь запутать вас в сети обмана. Но если вы сделаете себя достаточно чувствительными, пробудите свои подлинные тонкие и прекрасные качества, имеющиеся у каждого, тогда вы сделаетесь каналом, сделаетесь чашей, в которой воссияет ваше Лучезарное Существо. Вначале вам покажется, что свет горит в вас. Вы будете стараться обнаружить этот свет. Будете стараться удержать его, подобно тому как вы лелеете и стараетесь удержать прекрасный драгоценный камень. А позже вы обнаружите, что свет, который вы увидели в себе, присутствует в каждой поре, каждой клеточке вашего существа. Затем вы обнаружите, что сами и являетесь этим светом, а всё, что он пронизывает, – это всего лишь нереальная иллюзия, созданная умом.

## Воскресенье

### УРОК 7

Каждый  
храм сложен  
из кирпичей

Насколько сильным нужно быть, чтобы обнаружить эту Истину? Вам нужно стать очень, очень сильными. Как стать сильным? При помощи упражнений. Вам нужно упражнять каждый мускул и нерв своей природы, подчиняясь велениям закона, духовного закона. Это будет очень трудно. Слабую мышцу трудно сделать сильной, но, если упражняться в течение некоторого времени и делать то, что надлежит делать, тело отреагирует. И ваша природа тоже отреагирует. Но нужно работать. Нужно стараться. Нужно стараться. Очень и очень стараться. Очень прилежно. Как много? Десять минут в день? Нет. Два часа в день? Нет. Двадцать четыре часа в день? Ежедневно! Нужно очень и очень стараться.

Подготовка к осознанию «Я» сродни настройке скрипки, когда мы немного подтягиваем каждую струну, чтобы она звучала в гармонии с другими струнами. Чем лучше у вас развит музыкальный слух, тем лучше вы сможете настроить скрипку, а чем лучше настроена скрипка, тем лучше музыка. Чем лучше вы реализовали свою природу, чем сильнее можете проявить свою собственную природу, тем полнее способны насладиться радостью своего подлинного бытия. Это стоит того, чтобы взяться за работу. Это стоит того, чтобы к этому стремиться. Это стоит того, чтобы отказать себе во многих вещах – ради обуздания собственной природы. Это стоит того, чтобы бороться со своим умом, подчиняя его воле.

Те из вас, у кого уже есть опыт созерцания, знают, из каких глубин я говорю. Вам уже знаком вкус подлинного «Я». Его вкус не похож ни на что, с чем вы прежде соприкасались. Он наполнил, взволновал и пропитал всё ваше естество, даже если вы пребывали в этом состоянии созерцания не более минуты. Вы вынесли из него великое знание, к которому вы всегда можете обращаться, которое принесёт плоды мудрости, если вы соотнесёте с ним свои будущие жизненные переживания, знание, превосходящее всё, что вы могли бы почерпнуть в любом университете или академии. Но можете ли вы предпринять попытку обрести чёткое интеллектуальное понимание этого «Я», пронизывающего вас и все формы, которое вы ощутили и осознали в состоянии созерцания? В этом и состоит ваш следующий шаг.

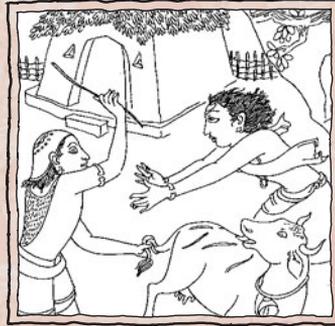
Те из вас, кто борется со своим умом, предпринимая многочисленные попытки сосредоточить его, медитировать, успокоиться, расслабиться, – продолжайте свои попытки. Любое предпринимаемое вами позитивное усилие не напрасно. Каждый новый кирпичик, добавленный в стену храма, приближает его строительство к завершению. Поэтому предпринимайте всё новые попытки, и однажды, внезапно, вы прорвётесь через низшие сферы своего ума и войдёте в созерцание. И тогда вы сможете сказать: «Да, я знаю, я видел. Теперь я в полной мере знаю тот путь, на котором оказался». Продолжайте попытки. С чего-то нужно начинать.

Нельзя говорить о «Я». Можно только думать о нём, если вы этого хотите, и то лишь одним способом: ощутить свой ум, тело и эмоции и понять, что вы представляете собой Дух, пронизывающий ум, который вмещает в себя все формы – и тело, где вы обитаете, и эмоции, управляющие вами либо же находящиеся под вашим управлением. Подумайте об этом, поразмышляйте, и вы поймёте, что вы являетесь светом в глубине собственных глаз. Вы – ощущение в собственных пальцах. «Вы ярче солнца, чище снега, тоньше эфира». Не останавливайтесь. С каждой очередной попыткой вы становитесь на шаг ближе к своему истинному Лучезарному Существо.



Ahimsā-Satya

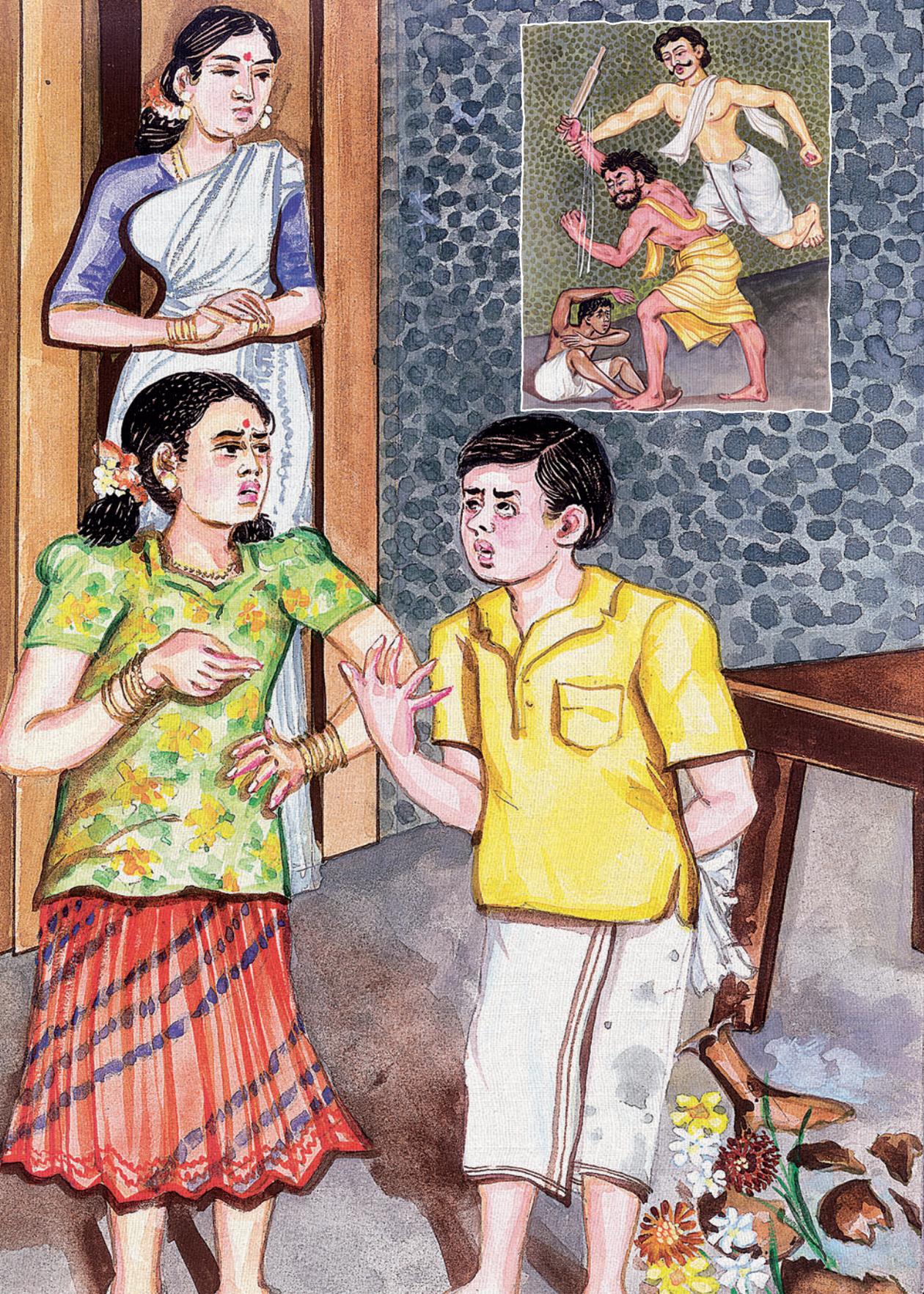
अहिंसा-सत्य



## Непричинение вреда и правдивость

*Ахимса* – это непричинение вреда ни одному живому существу никогда, никакими действиями своего ума, речи или тела.

*Атхарваведа, Шандилья Упанишада, 1.3*



**Понеделник**  
**УРОК 8**

**Как жить**  
**с Шивой**

Религия учит нас, как стать лучше, как сделать свою жизнь на Земле духовной. Для этого надлежит жить добродетельно, следовать естественным и важным ориентирам дхармы. Для индустриала эти ориентиры имеют форму *ям* и *ниям* – содержащихся в древних писаниях установок, касающихся всех аспектов человеческого мышления, отношений и поведения. Духовная жизнь Индии устроена так, что эти ведийские ограничения и предписания с самого раннего детства встраиваются в поведение и характер ребёнка. Взрослому человеку, привыкшему к другим поведенческим моделям, эти установки могут показаться чем-то вроде «заповедей». Однако даже такой человек может при достаточном желании и старании перестроить свой характер, чтобы создать прочную основу для духовной жизни. Следуя *ямам* и *ниям*, мы развиваем в себе утончённую духовную сущность, удерживая в узде свою инстинктивную природу. Мы поднимаем себя на уровень сознания высших *чакр* – любви, сострадания, разума и блаженства – и естественным образом призываем к себе благословение божественных *дэвов* и *махадэвов*.

*Яма* означает «обуздание» или «контроль». Ямы включают в себя такие предписания, как непричинение вреда (*ахимса*), отказ от присвоения или даже возжелания чужого (*астея*), умеренность в еде (*митахара*), – и это всё подразумевает обуздание своей базовой инстинктивной природы. *Нияма* буквально означает «развязывание», и это слово указывает на реализацию ряда тонких душевных качеств посредством таких дисциплин, как благотворительность (*дана*), удовлетворённость настоящим (*сантоша*) и повторение мантр (*джапа*).

Да, это верно, что блаженство приходит от медитации, и верно, что высшее сознание является достоянием всех людей. Однако десять ограничений и десять предписанных практик совершенно необходимы для поддержания блаженного сознания, всех хороших чувств по отношению к самому себе, а также других благих чувств, достижимых в любом рождении. Эти ограничения и предписания формируют характер. Характер же служит фундаментом духовного развития.

Чем выше мы поднимаемся, тем ниже можем упасть. Высшие *чакры* вращаются быстро, а низшая из доступных нам – ещё быстрее. Фундамент характера должен быть построен в рамках нашего привычного образа жизни, чтобы мы могли поддерживать полную удовлетворённость, необходимую для того, чтобы не сойти с пути. Великие *риши* видели хрупкость человеческой природы и

---

*Мальчик разбил цветочную вазу и пытается скрыть свой проступок от сестры. Мать смотрит на ситуацию, надеясь, что сын сумеет усвоить ценность сатьи – правдивости. На вставке: мужчина бьёт маленького мальчика, другой человек вмешивается, выступая в защиту принципов ахимсы (непричинения вреда).*

дали эти наставления (или упражнения), чтобы сделать нас сильными. Они говорили: «Старайтесь!» Давайте стараться не причинять друг другу боль, быть правдивыми и чтить остальные добродетели.

Вот десять *ям*: 1) *ахимса* (ненасилие) – непричинение вреда другим существам мыслью, словом или действием; 2) *сатья* (правдивость) – воздержание от лжи и нарушения обещаний; 3) *астея* (неприсвоение чужого) – воздержание от воровства, зависти, долгов; 4) *брахмачарья* (божественное поведение) – управление страстью через половое воздержание до вступления в брак, верность в браке; 5) *кшама* (терпение) – воздержание от нетерпимости к людям и нетерпеливости перед лицом обстоятельств; 6) *дхрити* (настойчивость) – преодоление недостаточного упорства, страха, нерешительности и переменчивости; 7) *дайя* (сострадание) – преодоление чёрствости, жестокости и бесчувственности в отношении всех существ; 8) *арджав* (честность, прямотушение) – отказ от обмана и дурных деяний; 9) *митахара* (умеренное питание) – умеренность в еде и воздержание от употребления мяса, рыбы, птицы и яиц; 10) *шауча* (чистота) – избегание нечистоты тела, ума и речи.

## Вторник УРОК 9

### Двадцать дисциплин

*Ниямы* таковы: 1) *хри* (совестливость) – скромность и способность стыдиться дурных поступков; 2) *сантоша* (удовлетворённость) – поиск радости и безмятежности в жизни; 3) *дана* (дарение) – жертвование десятины и способность щедро дарить, не ожидая взамен награды; 4) *астикья* (вера) – твёрдая вера в Бога, богов, гуру и путь просветления; 5) *шиварануджана* (поклонение Господу) – воспитание в себе религиозности через ежедневное поклонение и медитацию; 6) *сиддханта-шравана* (слушание писаний) – изучение священных текстов и внимание к мудрецам своей традиции; 7) *мати* (познание) – развитие в себе духовной воли и интеллекта под руководством гуру; 8) *врата* (священные обеты) – точное выполнение религиозных обетов, правил и предписаний; 9) *джана* (повторение) – ежедневное произнесение мантр; 10) *тапас* (аскетизм) – выполнение садханы, покаяния, аскезы и жертвоприношений.

Сравнивая *ямы* с *ниямами*, мы обнаруживаем, что такое ограничение, как непричинение вреда (*ахимса*), делает возможной практику *хри* (совестливости и раскаяния). Правдивость порождает состояние *сантоши*, удовлетворённости. А третья *яма*, *астея* (неприсвоение чужого), является необходимой предпосылкой для того, чтобы мы могли практиковать третью *нияму* – дарение без ожидания награды. Половое воздержание ведёт к вере в Бога, богов и гуру. *Кшама* (терпение) служит основой для *шиварануджаны* (поклонения), а *дхрити* (настойчивость) – для *сиддханта-шраваны*. Такая *яма*, как *дайя* (сострадание), несомненно, способствует *мати* (познанию). *Арджава*

(честность, отказ от обмана и любых вредоносных действий) является основой для *враты* (принятия священных обетов и точного их исполнения). С *митахары* (умеренности в еде) начинается йога и вегетарианство, совершенно необходимые для того, чтобы *джапа* (повторение священных мантр) могла оказывать по-настоящему благотворное воздействие на нашу жизнь. *Шауча* же (чистота тела, ума и речи) служит основой и защитой для любых форм аскетизма.

Двадцать ограничений и предписаний – первые две из восьми частей *аштанга йоги*, составляющие основу индуистского этического кодекса. Поскольку кодекс этот краток, его легко запомнить и ежедневно повторять дома, когда все члены семьи собираются вместе. *Ямы* и *ниямы* – важнейшая основа любого духовного роста. Они приводятся в многочисленных писаниях, таких как «Шандилья Упанишада», «Вараха Упанишада», «Хатха йога прадипика» Горакшанатхи, «Тирумантирам» Риши Тирумулара и «Йога-сутры» мудреца Патанджали. Все эти древние тексты содержат перечень из десяти *ям* и десяти *ням*, за исключением классической работы Патанджали, где приведены только по пять пунктов с обеих сторон. Патанджали упомянул такие *ямы*: *ахимса*, *сатья*, *астея*, *брахмачарья* и *апариграха* (отказ от любой собственности, в т. ч. дома, семьи), а также такие *ниямы*: *шауча*, *сантоша*, *тапас*, *свадхья* (самопознание, изучение писаний) и *шварупанидхана* (резиньяция, упование на Бога, поклонение Ему).

В индуистской традиции формирование характера у детей (а значит, и непрерывное совершенствование общества) является преимущественно задачей матери. Матери могут изучать и преподавать эти наставления, чтобы воодушевлять своих детей, а также самих себя. Каждая из этих двадцати дисциплин относится к определённой стороне природы человека, его сильным и слабым сторонам. Рассматриваемые вместе, они охватывают весь человеческий опыт и духовность. Возможно, вам будет легко усвоить некоторые из них, а другие сложнее. Такая ситуация вполне ожидаема. Это означает, что вам ещё нужно работать над своей *садханой*.

## Среда УРОК 10

Ваша  
божественная  
колесница

*Ямы*, *ниямы* и их действие в нашей жизни можно уподобить колеснице, запряжённой десятью лошадьми. Пассажир этой колесницы – ваша душа. Сама колесница – это ваши физическое, астральное и ментальное тела. Возница – ваше внешнее эго, личная воля. Колёса – ваши божественные энергии. *Ниямы*, или духовные практики, представлены горячими конями, и зовут их: Хри, Сантоша, Дана, Астикья, Ишварапуджана, Сиддханта-Шравана, Мати, Врата, Джапа и Тапас. А *ямы*, или ограничения, – это их поводыря, и называются они: Ахимса, Сатья, Астея, Брахмачарья, Кшама, Дхрити, Дайя, Арджава, Митахара и Шауча. Крепко держа поводыря, возница направляет сильных коней так, что-

бы они бежали вперёд быстро и изящно, как единое целое. Подобным образом, когда мы ограничиваем свои низшие инстинктивные качества, удерживая *ямы*, наша душа движется вперёд к своей цели в состоянии *сантоши*. *Сантоша* (умиротворение) есть вечная удовлетворённость души. На глубочайшем уровне душа всегда пребывает в состоянии *сантоши*. Но на внешнем уровне душа склонна постоянно находиться в тумане, обусловленном необузданностью нашей интеллектуальной природы, эмоциональной природы и физического тела. Поэтому нужно крепко держать поводья.

Очень важно понимать, что *ямы*-ограничения вполне доступны для всех людей, в том числе для самых «обыкновенных». Независимо от того, где мы находимся на жизненной лестнице, все мы начинаем с самых азов, не правда ли? Это наша философия. Это наша религия. Это эволюция души. Жизнь за жизнью мы совершенствуемся, и эти ориентиры – *ямы* и *ниямы*, ограничения и предписания – являются дарами наших *риши* и самого Бога Шивы через них. Мы можем оценивать себя, ориентируясь на эти столпы добродетели, и выяснять, насколько мы продвинулись вперед либо отклонились от пути. В первых жизнях мы подобны детям. Мы никуда не отклоняемся. Мы просто бегаем туда-сюда, нарушаем все правила, не в силах даже запомнить их, когда нам их рассказывают. Мы игнорируем любые предостережения. В «подростковых» жизнях мы пытаемся навязать обществу свою волю, стремимся изменить его, поскольку нам не нравится его намерение держать нас в узде. Стремясь к максимальному творческому самовыражению, юные бунтари пытаются выделиться, отделить себя от других людей – как от детей, так и от взрослых. Они действительно меняют что-то, но редко – в лучшую сторону. Повзрослев, человек уже может посмотреть в обе стороны – как в прошлое, так и в неминуемое будущее, сулящее старость, – и смиренно старается накопить достаточно опыта, чтобы увидеть жизнь до самого её конца. Когда накоплено достаточно, мы оглядываемся на недисциплинированных детей, на своевольных неуправляемых подростков и на спокойных взрослых и пытаемся как-то направлять все эти три группы. В нашей великой религии Санатана Дхарме, которую сегодня называют индуизмом, все эти двадцать заветов – *ямы* и *ниямы*, ограничения и предписания – служат ориентирами, которые мы используем как наставления для всех упомянутых групп. И эти же ориентиры они используют самостоятельно, потому как каждая из этих групп, похоже, мистически независима друг от друга.

**Четверг**  
УРОК 11  
Ахимса:  
непричинение  
вреда

Первая *яма* – *ахимса*, непричинение вреда. Чтобы практиковать *ахимсу*, нужно практиковать и *сантошу*, удовлетворённость. *Садхана* состоит в том, чтобы стремиться к радости и безмятежности в жизни, довольствуясь тем, что вы имеете, знаете и делаете, и тем, с кем вы общаетесь. Несите свою карму ра-

достно. Живите с удовольствием. *Химса*, или вред и желание причинить боль, происходит от неудовлетворённости.

*Риши*, явившие нам в индуистских писаниях правила дхармы, или божественного закона, прекрасно знали о потенциале человеческого страдания и о пути, который может от него избавить. С их точки зрения, единая духовная сила протекает через все вещи в этой Вселенной, одушевлённые и неодушевлённые, обогащая мироздание своим присутствием. С их точки зрения, жизнь – это гармоничный процесс, ведущий все души без исключения к просветлению, и на верхние уровни этого восхождения нельзя приносить никакое насилие. Эти *риши* были мистиками, и их откровения описывают космос, в котором все существа пребывают в состоянии взаимосвязи и взаимозависимости. Целое содержится в частях, а любая часть – в целом. На основании этого они проповедуют философию единства «я» и окружающего мира, утверждая, что в конечном итоге мы все неотделимы ни от мира в его проявленных формах, ни от Божественного начала, сияющего во всех вещах, всех существах и всех людях. Именно из такого понимания единства рождается основа практики ненасилия. Отсюда и приверженность индуистов этой практике с древнейших времён.

Все мы знаем, что индуисты, составляющие сегодня одну шестую часть человечества, верят в присутствие Бога повсюду, видя в нём всепронизывающую самоизлучающую энергию и сознание. Это базовое верование создаёт атмосферу возвышенной терпимости и приятия по отношению к другим людям. Даже слово «терпимость» недостаточно для описания сострадания и почтения, которое индуисты испытывают к изначальной святости всех вещей. Поэтому индуисты и славятся своей мягкостью – их действия проникнуты *ахимсой*. Человек не склонен причинять вред тому, к чему он испытывает почтение.

Когда фундаменталисты любой другой религии учат о непримиримой двойственности, в основе которой лежат понятия добра и зла, человека и природы, Бога и Дьявола, такой подход порождает друзей и врагов. Подобное верование кажется индуистам святотатством, ибо они прекрасно понимают, к чему приводят подобные дуалистические представления: для торжества добра над тем, что некто считает чуждым или порочным, приходится убивать то, что считается злом.

Индуист ничего не воспринимает как изначальное зло. Для него вся земля священна. Небо священно. Солнце священно. Его жена – Богиня. Её муж – Бог. Их дети – *дэвы*. Их дом – святилище. Жизнь – паломничество к *мукти*, или освобождению от перерождений, после которого прекращается цепь перерождений в физическом теле. Во время священного паломничества человек не хочет никого ранить, прекрасно понимая, что лю-

бой опыт на этом пути создаётся нами же, даже если он и реализуется чужими руками.

## Пятница

### УРОК 12

#### Ненасилие для отрёкшихся от мира

*Ахимса* – первая и основная добродетель, главенствующая над правдивостью, нестяжанием, половым воздержанием, терпением, настойчивостью, состраданием, честностью и умеренностью в еде. Но *брахмачари* или *санньясин* должен продвигать *ахимсу* (непричинение вреда) ещё на один шаг вперёд по сравнению с мирянами. Он изменил себя, он возвысил себя, устранив возможность причинять вред другим людям мыслью, словом или делом, на физическом, ментальном и эмоциональном уровнях. Ещё один шаг вперёд для него означает, что он не должен также вредить и самому себе своими мыслями, чувствами и действиями в отношении своего же тела, эмоций и ума. Это очень важно помнить. И здесь, в этой точке, *ахимса* связана с *сатьей* (правдивостью). *Санньясин* должен быть совершенно правдив с самим собой, со своим гуру, с богами и с Господом Шивой, который пребывает в нём каждую минуту каждого часа каждого дня. Но для того, кто истинно знает это, реализует это в своей жизни и является живым религиозным примером Санатана Дхармы, все склонности к *химсе* (причинению вреда) должны быть навечно скованы железными цепями. Мистическая причина этого такова. Поскольку *брахмачари* или *санньясин* обладает духовной силой, он более способен причинять кому-либо боль, чем осознаёт даже он сам или потенциальная жертва, а поэтому воздержание от причинения вреда становится особенно важным для него. Это чистая правда. *Брахмачари* (или *санньясин*), который не ориентируется в жизни на *ахимсу* высочайшего уровня, не является *брахмачари* (или *санньясином*).

Слова суть проявления мыслей, мысли же созданы из *праны*. Слова в сочетании с мыслями, подкрепленными трансформированной *праной*, или банком энергии, которую накопил в себе *брахмачари* или *санньясин*, превращаются в мощные мысли. Если выразить их в словах, они проникают глубоко в ум, порождая впечатления-*самскарры*, которые откладываются надолго – возможно, навсегда. И очень прискорбно, если *брахмачари* или *санньясин* теряет контроль над собой и предаёт *ахимсу*, превращаясь в *химсу* – человека, склонного к насилию. Это прискорбно для всех, кто вовлечён в подобную ситуацию, но прежде всего для него самого. Когда мы причиняем боль другому, шрам остаётся внутри нас – мы клонируем образ боли. Этот шрам никогда не пройдёт у *санньясина*, до тех пор пока он не исчезнет и у того человека, который пострадал. Причина в том, что благодаря *пране* (трансформированной энергии) мы наделяем свои мысли огромной силой. Таким образом слова проникают в самую сердцевину существа. Поэтому гневливым людям следует вступать в брак и не стоит практиковать *брахмачарью*.

**Суббота****УРОК 13****Сатья –  
правдивость**

Вторая *яма* называется *сатья*, правдивость. Кажется, что маленькие дети от природы правдивы, открыты и честны. Их жизнь проста, и у них нет секретов. Социальные исследования показывают, что дети, даже в раннем возрасте, учатся лгать у своих родителей. Их учат хранить семейные тайны, учат, кто должен нравиться, а кто нет, кого нужно ненавидеть, кого любить, – всё это происходит дома. Их ум усложняется, и их суждения о том, что следует, а что не следует говорить, часто оказываются под влиянием возможного наказания, вплоть до побоев. Поэтому, чтобы полностью усвоить *сатью* и ввести её в свою жизнь в подростковом или зрелом возрасте, совершенно необходимо сделать ревизию своего подсознания и в некоторых случаях отвергнуть многое из того, что поместили туда в детстве папа, мама, родственники и вообще старшие. Лишь через отказ от кажущихся противоположностей – симпатий и антипатий, ненависти и любви – может снова прорасти истинная правдивость, являющаяся естественным свойством души, и расцвести в полную силу, как это бывает у невинного ребёнка. Ребёнок ведёт себя правдиво, но не руководствуется мудростью. Мудрость же, означающая своевременное приложение знаний, руководит правдивостью взрослого человека. Для обретения мудрости взрослому человеку необходимо хорошо знать природу души.

Что мешает нам быть правдивыми? В основном страх. Страх перед разоблачением, страх перед наказанием или утратой статуса. Это самая «нравственная» неправда. Следующий слой неправды – когда провинившийся в чём-то человек хочет избежать разоблачения и нарочно наговаривает на другого человека: он намеренно лжёт, хотя можно было бы сказать правду. Третий и наихудший уровень лжи – заранее просчитанный обман и изначально неправдивые обещания.

*Сатья* – одно из десяти ограничений, и по своей важности занимает второе место. Когда мы ограничиваем свою склонность к обману, лжи и нарушению обещаний, наша внешняя жизнь упрощается, как и процессы в нашем подсознании. Честность – основа истины. Она очищает нас на экологическом и психологическом уровнях. Однако многие люди нечестны даже с самими собой – не говоря уже о других. И просчитанная подсознательная встроенная программа такого хитрого, коварного, двуличного человека удерживает его в мире внутренней тьмы. Помогая выбраться из этого мира, практика правдивости, *сатья*, является сама по себе целительной и очищающей *садханой*.

Что такое нарушение обещания? Например, кто-то рассказывает вам что-то и просит никому об этом не говорить, а вы разглашаете. Вы нарушили своё обещание. Согласно практике *сатхи*, доверенную вам тайну нужно хранить любой ценой.

Существуют, конечно, случаи, когда скрывать правду дозволяется. «Тируккурал» (292) поясняет, что «даже ложь обладает природой правды, если она ведёт к благим результатам и не несёт в себе вины». Например, астролог при изучении натальной карты должен воздержаться от того, чтобы сообщать о большом несчастье, которое может постигнуть человека на определённом этапе его жизни. Это мудро. На самом деле при обучении астролога гуру настойчиво рекомендует ему не делиться информацией, которая может принести человеку вред или погрузить его в глубокое уныние. И врачу не всегда следует говорить пациенту, что тот умрёт через три дня. Вместо этого он может побудить его к позитивным мыслям, дать надежду, памятуя о том, что жизнь вечна, а пробудив в больном человеке страх, мы можем вызвать у него депрессию и чувство обречённости.

Если чистая правда может принести боль или вред, тогда в действие вступает первая *яма* – *ахимса*. Мы ведь не хотим вредить человеку – даже правдой. Но мы не должны воспринимать эти слова из «Тируккурала» как лицензию на обман. Дух этого стиха – мудрость, здравое суждение, и он вовсе не является оправданием, чтобы сказать кому-то, будто вы едете в Мумбаи, когда на самом деле вы направляетесь в Калькутту. Это нечестно. Если вы не хотите отвечать, куда вы едете, лучше вообще тем или иным способом уклониться от ответа. Это будет мудро. Не стоит отягощать своё подсознание ложью и к тому же получать ярлык обманщика, когда откроется правда.

## Воскресенье

### УРОК 14

Честность  
со своим гуру

Некоторые люди используют правдивость в качестве оправдания, чтобы доносить своего мужа или жену по поводу того, что им в них не нравится, либо же сплетничать о недостатках других людей. Это не есть дух *сатьи*. Мы не стремимся изобличать чужие недостатки. Такое поведение может привести к спорам или конфликтам. Никто не знает недостатки человека лучше него самого. Однако страх и слабость нередко берут верх, а стимулов для исправления ситуации и чёткого плана действий нет. Поэтому есть смысл предложить человеку чёткий план, позитивный взгляд на ситуацию, новый образ мышления – это переклочит его внимание и даст возможность для внутреннего исцеления. Это мудрость. Это *ахимса*, непричинение вреда. Это *сатья*, правдивость. Мудрый индуст старается никогда не исправлять и не унижать человека – даже под предлогом желания открыть ему правду, что нередко является лишь поводом выказать своё неудовольствие. Мудрые индусты знают, что в каждом человеке есть как хорошее, так и плохое. Бывают эмоциональные взлеты и падения, психические подъёмы и спады, вдохновения и разочарования. Давайте сосредоточиваться на позитиве. Это будет исполнение одновременно и *ахимсы*, и *сатьи*.

*Брахмачари* и *санньясины* должны быть абсолютно честны со своим *садгуру*. В своём кругу они должны быть предельно дипломатичны и мудры, заме-

чая лишь хорошие качества других. Только гуру имеет право обсуждать, порицать или исправлять все неприглядные на его взгляд качества своих учеников. И право это предоставлено ему самими *брахмачари* и *санньясинами*, когда они принимали его в качестве своего *садгуру*. Это означает, что *брахмачари* и *санньясины* не могут поучать, проводить психоанализ и поправлять друг друга, ссылаясь на соблюдение правдивости, ибо тогда они нарушили бы самую первую *яму* – *ахимсу*, непричинение вреда.

У отца и матери есть такие же права в отношении своих детей, как у гуру в отношении своих *шишиья* (учеников). Эти права ограничены соображениями мудрости. Но они не всеобъемлющи и не должны ущемлять свободную волю и гармоничное развитие ученика. Именно поэтому к гуру относятся как к отцу и матери, причём как сам ученик, так и его родители, которые направили своего ребёнка в *ашрам* к гуру для обучения. Именно гуру обязан превратить ученика в достойного члена религиозной общины, подобно тому, как отец и мать должны сделать из ребёнка ответственного и уважаемого члена семьи. Так развивается общество.

Практика *ниямы*, направленная на усиление качеств *сатьи*, – это *тапас* (аскетизм): исполнение *садханы*, покаяния, аскезы и жертвоприношений. Если вы не были правдивы, если нарушили обещание, то подвергните себя *садхане тапаса*. Выполните длительное покаяние. Практикуйте искупление, покаяние, самоограничение. Вскоре вы поймёте, что быть правдивым намного проще, чем преодолевать лишения *тапаса* и самоограничения во искупление той ошибки, от которой вы не смогли себя удержать.

Правдивость есть полнота правды. Правда сама по себе есть полнота. Пусть преобладает полнота, преобладает правда, и дух *сатьи* и *ахимсы* наполняет всё человечество.



**Asteya Brahmacharya Kṣamā Dhṛti**

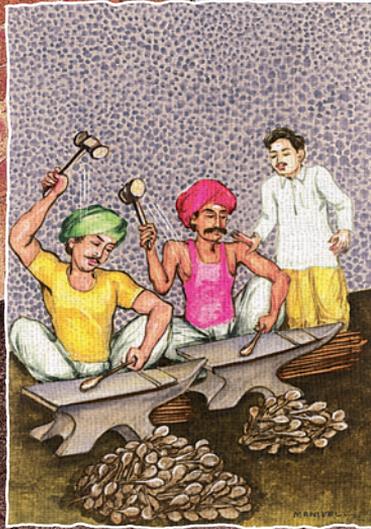
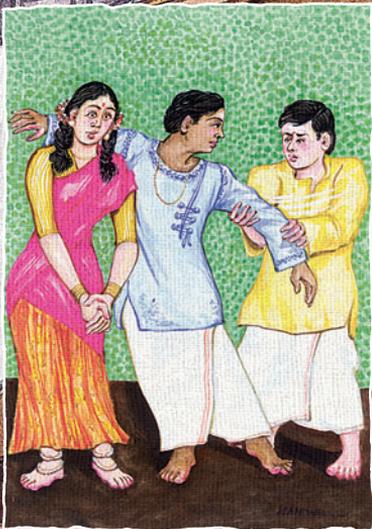
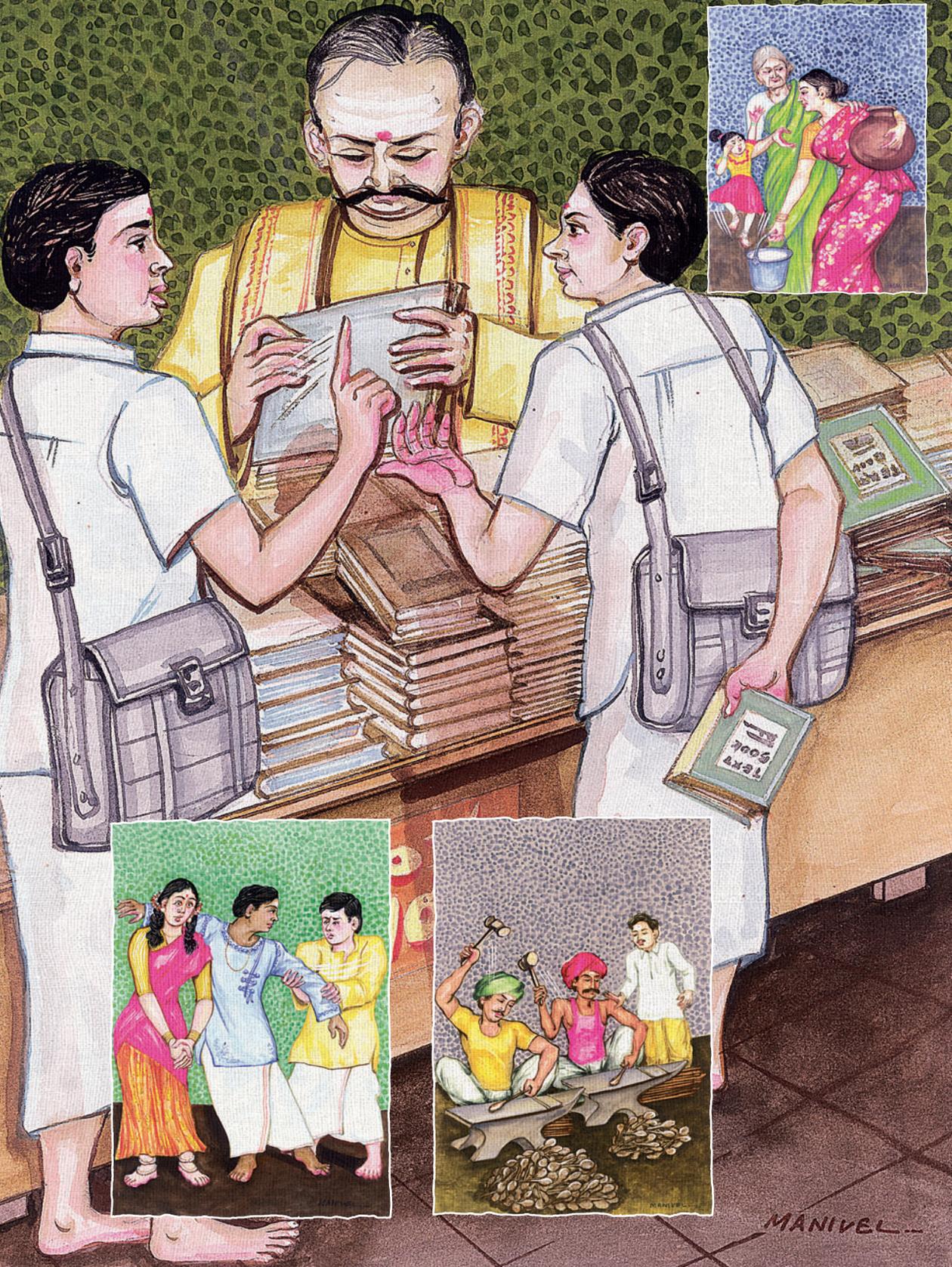
**अस्तेय-ब्रह्मचर्य-क्षमा-धृति**



## **Неприсвоение чужого и другие добродетели**

Узри вселенную во славе Божьей и во всём, что живёт и движется на Земле. Оставив преходящее, найди радость в Вечном. Не влекись сердцем к чужому имуществу.

*Шукла Яджурведа, Иша Упанишада, 1*



MANIVEL

**Понедельник**  
**УРОК 15**

**Астея –  
неприсвоение  
чужого**

Третья *яма* – *астея*, воздержание от воровства, зависти, создания долгов. Все знают, что такое воровство. Но давайте разберёмся, что означает зависть. Вполне можно определить данное явление как присвоение чего-то на уровне ума и эмоций без физического обладания желаемым. Это нехорошо. Это создаёт скрытое психологическое напряжение и задействует энергии низших *тала чакр*. Этого необходимо избегать любой ценой. Зависть – это желание вещей, которые вам не принадлежат. Она ведёт к ревности, а та в свою очередь – к воровству. Первый импульс к воровству – это зависть, желание. Если вы можете управлять этим импульсом, то сможете воздержаться и от самого воровства. Зависть есть мысленное воровство.

Конечно, воровства не должно быть никогда. Ни одна копейка, рупия, песо, лира или йена не должна быть присвоена неправомерно или украдена. Неуплата долгов – тоже разновидность воровства. Говоря о воздержании от создания долгов, мы не имеем в виду, что человеку в принципе не стоит покупать вещи в кредит или принимать на себя какие бы то ни было договорные обязательства. Это означает, что платежи нужно осуществлять вовремя, что кредит должен быть выдан в атмосфере доверия и выплачен в назначенный срок, а любые договоры должны выполняться и вести к взаимному удовлетворению всех сторон. При этом следует ограничивать свою склонность решать собственные проблемы за счёт других людей. Контроль над всем этим и представляет собой *садхану астеи*. *Брахмачари* и *санньясины* строго следуют данной *садхане*. Воровство, зависть и создание долгов – всё это, несомненно, не соответствует их жизненному кодексу.

Чтобы развивать *астею*, необходимо практиковать *дану*, или благотворительность, – третью *нияму*. Надлежит принять обет *дашама-бхага-враты*, то есть обязательство платить десятину (*дашамамшу*) своей религиозной общине, а сверх того – творчески осуществлять дарение, не думая о воздаянии. Воровство – это эгоизм. Дарение – бескорыстие. Любое отступление от *астеи* исправляется *даной*.

Важно понимать, что нельзя соблюдать *ямы* без активной практики *ниям*. Чтобы успешно умерить наши нынешние склонности, каждую из них нужно заменить позитивной практикой. Для каждой *ямы* существует позитивная замена, заключающаяся в том, чтобы делать нечто противоположное. *Ниямы* должны полностью затмить качества, находящиеся под управлением *ям*, чтобы возникла идеальная личность. Также важно помнить: когда мы делаем то,

---

*Два мальчика нарушают принцип астеи: один из них крадёт книгу, пока второй отвлекает продавца. На вставках: мать демонстрирует кшаму, справляясь со своими многочисленными обязанностями; брат защищает от насильника честь (брахмачарью) сестры; работники проявляют настойчивость (дхрити), выполняя свою работу.*

чего делать не следует (или не делаем то, что следует), это влечёт за собой определённые последствия. Их может быть много, в зависимости от уровня развития данного человека, но все действия подобного рода приводят к понижению сознания до уровня инстинктивной природы, результатом чего неизбежно становится страдание. Каждый гуру владеет собственными методами смягчения негативной кармы, возникающей вследствие того, что человек не реализует в жизни высокие идеалы, очерченные данными предписаниями. Но весь мир тоже в некотором смысле является нашим гуру, и его верные почитатели учатся на своих ошибках, часто повторяя одни и те же уроки много, много раз.

## Вторник

### УРОК 16

Долги,  
азартные игры  
и страдание

Меня спрашивают: «Согласуется ли заимствование денег для финансирования своего бизнеса с *ямой* неприсвоения чужого?»

В каких случаях можно пользоваться деньгами других людей, а в каких нельзя?» Когда кредитор требует возвращения своих денег, а вы не можете вернуть нужную сумму в полном объёме, – это нарушение *астеи*.

Есть несколько разновидностей долга, которые запрещены данной *ямой*. Один из них – это расходование, превышающее ваши возможности, и накопленные счета, которые вы не можете оплатить. Тут на память приходит стих 478 из «Тируккурала», где сказано, что для того чтобы избежать бедности, надо соизмерять траты со своими возможностями: «Скромный доход не является причиной неудачи, если твои расходы его не превышают». Мы можем видеть, что ложное богатство или видимость богатства означает использование чужих денег – либо против воли других, либо посредством уплаты им за это вознаграждения. Многие люди сегодня пристрастились к непомерным кредитам. Это сродни пристрастию к опиуму. Люди безрассудно тратят сверх своих возможностей. Они без раздумий протягивают свою последнюю кредитку, чтобы заплатить 500 долларов за новое *сари*, невзирая на то, что все другие их кредитные карты уже заблокированы. Когда же приходит счёт, он просто ложится в стопку других счетов, оплатить которые уже не представляется возможным.

Другая разновидность долга – занимать больше, чем вы способны отдать. Это означает, что вы рассчитываете на неопределённые и смутные перспективы. Возможно, у вас появятся средства, чтобы расплатиться с долгами, а, возможно, и нет. Страсть совершить покупку столь велика, что вы решаете рискнуть. По существу, это азартная игра за чужой счёт, такой способ жизни неприемлем.

Азартные игры и спекуляция также представляют собой разновидность создания долгов. Спекуляция может быть разновидностью обретения богатства при условии, что у человека изначально есть достаточно средств, чтобы поддерживать свой привычный образ жизни в случае, если его постигнет неудача в бизнесе. Многие разновидности предпринимательства спекулятивны

по своей сути, и при этом время от времени совершаются высоко рискованные сделки, но никогда нельзя рисковать средствами, если вы не можете позволить себе потерять их.

Азартные игры – другое дело, потому что азартные игры – это забава, средство развлечения и освобождения от стресса; однако сказанное выше касается и казино: человеку не следует ставить на кон больше, чем он готов потерять. Однако здесь ситуация несколько отличается от спекуляции, ибо, когда в азартные игры человек начинает проигрывать, в нём пробуждается жадность и желание отыграться, в результате чего игрок может потерять голову и рисковать собственным благосостоянием, а также благосостоянием своей семьи. Накапливается стресс. О катастрофических последствиях азартных игр предостерегает древнейшее из писаний, *Ригведа*, в знаменитом «Гимне игрока» (10.34), состоящем из четырнадцати строф. В десятой строфе говорится: «Страдает брошенная жена игрока и мать сына, бродящего неизвестно где. Обремененный долгами и испуганный, с жадностью ищущий денег, он ворует ночью в домах других людей». Это уже не забава и не развлечение. Это суровые реалии, лежащие в основе нашей «Нандинатха сутры», которая запрещает азартные игры моим *шишьям*: «Почитателям Шивы запрещено играть в азартные игры и игры на деньги, даже посредством других лиц, а также участвовать в игорном бизнесе. Азартные игры разлагают общество, влекут за собой потери многих ради выгоды единиц» (*сутра* 76). Всем известно, что в азартных играх выигрывают лишь те, кому принадлежит казино.

Страсть к азартным играм и безрассудные необоснованные спекуляции подобны воровству у собственной семьи, когда человек рискует благополучием своих родных. Более того, это воровство у себя же, потому что раскаяние, которое мы испытываем, когда наступают неизбежные потери, может привести к утрате веры в собственные способности и в собственное здравомыслие. А если потери сказываются и на других членах семьи, то их уважение к вам и уверенность в вашем благоразумии также могут пошатнуться.

Многие люди оправдывают воровство, утверждая, что жизнь несправедлива, и поэтому красть у богачей – нормально. Например, они считают возможным воровать у богатых компаний: «Они и не заметят, а нам эти деньги нужнее». Финансовые спекуляции могут легко перейти в бесчестные манипуляции, когда человек фактически ворует у маленькой или большой компании, тем самым ведя её к краху. Доверие к такому человеку пойдёт на спад, и представители бизнеса станут сторониться такого инвестора-спекулянта, готового навредить компании ради того, чтобы набить собственные карманы. Возможность брать в долг в наше время – большое удобство, но при этом и большое искушение. Этим удобством следует пользоваться в рамках установленных сроков. Если вы платите более высокие проценты, потому что делаете свои вы-

платы несвоевременно или частично, вы нарушаете договор и злоупотребляете доверием своих кредиторов.

На Всемирном форуме за выживание человечества в 1990 году в Москве участники выразили своё беспокойство о детях, о следующем поколении. «Что они будут думать о нас? – прозвучал вопрос. – Честно ли мы поступаем, когда ради удовлетворения своих текущих потребностей разрушаем окружающую среду, понимая, что платить по нашим счетам придётся потомкам?» Нет, не честно. Это ещё одна разновидность воровства. Мы не имеем права говорить: «Нам необходимо сейчас выбрасывать в атмосферу хлорфторуглероды, а с последствиями пусть разбираются наши потомки». И так, *ямы и ниямы* являются не только личным делом, но также делом национальным, общественным и глобальным. Это переводит *астею* и все остальные ограничения и предписания на совершенно иной уровень.

### Среда УРОК 17

#### Брахмачарья – сексуальная чистота

*Брахмачарья*, сексуальная чистота, – очень важное ограничение среди древних шиваитских этических принципов, называемых *ямами* и *ниямами*, поскольку через него закладывается структура всей жизни человека. При следовании этому принципу жизненные энергии до брака направляются на учёбу, а не на сексуальные фантазии, порнографию, мастурбацию, петтинг или половые контакты. После брака жизненные энергии направляются на предпринимательскую деятельность, обеспечение средств к существованию, исполнение своих обязанностей, служение общине, самосовершенствование и построение семьи, выполнение *садханы*. Тем, кто не верит в Бога, богов, гуру или путь просветления, бывает сложно следовать этому ограничению, и такие люди склонны к беспорядочным связям до брака и к неверности в браке.

Соблюдающие данное ограничение вознаграждаются сполна. Практикующий *брахмачарью* до брака и следующий её принципам в браке освобождается от многих препятствий – умственных, эмоциональных и физических. Он получает хороший жизненный старт, имеет долгосрочные зрелые взаимоотношения в семье, его дети эмоционально здоровы, умственно и физически сильны.

Люди, склонные к беспорядочным связям и нерелигиозные, подвержены вспышкам гнева, склонны к неопределённым страхам, ощущают ревность и другие инстинктивные эмоции. Двери высшего мира для них открыты, но открыты и двери мира низшего. Даже *брахмачари*-девственник, твёрдо верящий в Бога, богов, гуру и путь к просветлению и живущий в строгой семье, нуждается в том, чтобы за ним присматривали и старательно направляли к тому, чтобы он соблюдал *брахмачарью*. Без такого пристального внимания его целомудрие может быть легко утрачено.

*Брахмачарья* у монахов означает полное сексуальное воздержание и, конечно, под этим подразумевается необходимость сохранять его на протяжении

всей жизни. То же самое касается любого человека, принявшего обет безбрачия, называемый *брахмачарья врата*. Если *брахмачари* нарушил данный обет, он должен столкнуться с последствиями и подтвердить своё первоначальное намерение. Потеряв веру в себя, вследствие нарушения *враты*, ему следует её восстановить заново.

Здесь необходимо чётко понимать, что для мужчин и женщин, принявших монашеский обет безбрачия, совершенно неприемлемо жить по двойным стандартам и окружать себя представителями противоположного пола, будь они просто братьями или сёстрами по *ашраму*, личными помощниками, секретарями или близкими учениками, равно как и окружать себя членами бывшей семьи. В наши дни существуют псевдо-*санньясины*, состоящие в браке и называющие себя *свами*, но, при ближайшем рассмотрении, они признают, что являются просто преподавателями йоги, одетыми в оранжевое одеяние и присвоившими титул *свами*, чтобы привлечь внимание неосведомлённой публики ради достижения своих коммерческих целей.

В практике *брахмачарьи* (что буквально переводится как «божественное поведение») заложена великая сила. Удержание священных жидкостей внутри тела накапливается за годы в особого рода капитал, который превращает познание Бога на пути к просветлению в жизненную реальность человека, который одинок. Когда *брахмачарья* оказывается нарушена в результате полового акта, эта энергия уходит. Она просто исчезает.

#### Четверг

##### УРОК 18

##### Брахмачарья в семейной жизни

Соблюдение *брахмачарьи* является, пожалуй, самым важным аспектом здоровой духовной культуры. Именно поэтому шиваиты с самого детства учат мальчиков и девочек тому, как важно сохранять целомудрие до брака. Это позволяет поколение за поколением воспитывать физически, эмоционально и духовно здоровых людей. И тому есть мистическое обоснование. В девственности психические *нади* мальчиков и девочек, их астральные нервные потоки, простирающиеся в ауру и пронизывающие её, заканчиваются маленькими «крючочками». Когда юноша и девушка вступают в брак, крючки распрямляются и *нади* соединяются друг с другом и фактически срастаются. Если первый сексуальный опыт происходит до брака, крючки на концах *нади* всё равно распрямляются, но им не с чем срастись, ведь партнёры не вступают в брак. В дальнейшем, если любой из партнёров вступит в брак с кем-то другим, взаимоотношения между супругами уже никогда не станут настолько близкими, как если бы они вступали в брак будучи девственными, так как их *нади* уже не срастутся указанным образом. В таком случае для сохранения брака им понадобятся дополнительные интеллектуальные и эмоциональные стимулы.

Вы спросите: «Как же нам относиться к представителям противоположного пола?» Когда смотрите на них, не продуцируйте в своём уме мысли о сек-

се или страсти. Не позволяйте себе любоваться представителями противоположного пола или оценивать их, сравнивая, что кто-то из них красивее других. Юношам следует воспитывать в себе отношение ко всем девушкам, как к своим сёстрам, а ко всем женщинам постарше – как к матерям. Девушкам нужно относиться ко всем юношам как к братьям, а к взрослым мужчинам – как к отцам. Не следует смотреть кинофильмы, в которых демонстрируются низшие человеческие инстинкты, а также читать книги или журналы подобного содержания. Прежде всего, нужно избегать порнографии – в интернете, по телевидению и в любых других источниках.

Чтобы быть успешным в *брахмачарье*, естественно, следует избегать пробуждения половых инстинктов. Для этого нужно знать восемь последовательных этапов такого пробуждения и избегать их. Это фантазии, восхваление, заигрывание, похотливые взгляды, тайные разговоры о любви, любовное влечение, свидание и, наконец, половое сношение. Старайтесь бывать только в хорошей компании – с теми, кто думает и говорит на духовные темы, – чтобы ум и эмоции не уводили вас прочь, и вы не растрчивали жизненные энергии, необходимые для обучения. Также следует выполнять много физических упражнений. Это очень важно, потому что упражнения позволяют сублимировать ваши инстинктивные порывы и распределяют избыточную энергию и кровь по всему телу.

*Брахмачарья* означает половое воздержание, подобное тому, которое хранил Махатма Ганди в свои последние годы, а многие другие великие души – всю свою жизнь. Есть и другая форма сексуальной чистоты (не *брахмачарья*), которую соблюдают верные семейные пары, ведущие нормальную половую жизнь и занимающиеся обычными семейными делами. Они постепенно движутся к той стадии, когда после достижения шестидесятилетнего возраста примут *брахмачарья врату*. После этого супруги живут как брат и сестра и спят в разных спальнях. Во время брачной жизни они управляют силами страсти и регулируют инстинктивные энергии, тем самым подготавливая себя к принятию данной *враты*. Но если они оказываются неверны, начинают флиртовать и утрачивают в течение жизни свой настрой, то на закате жизни у них не будет склонности принять эту *врату*.

Верность в браке подразумевает супружескую верность и многое другое. Она заключается в мысленной верности, отсутствии кокетства и скромном отношении к противоположному полу. Так, женатому мужчине не следует нанимать секретаршу, которая притягательнее или красивее его жены. В метафизическом смысле в идеальных семейных взаимоотношениях мужчина и женщина создают единую нервную систему для совместного духовного роста, и год за годом все их *нади* срастаются воедино. Если они перестают хранить верность, то их психические и духовные связи, способствующие внутреннему ро-

сту, разрываются. Если у кого-то из партнёров возникает роман на стороне, это создает психическое и нервное напряжение у обоих супругов, которое будет сохраняться ещё долгое время после измены. Таким образом, идея сдерживания сексуальной энергии, а также соответствующих психических и эмоциональных порывов, – это самая суть *брахмачарьи* как для одинокого человека, так и для состоящего в браке.

### Пятница

#### УРОК 19

#### Правила для серьёзных людей

Для добродетельных людей, вступающих в брак, их отношения с партнёром свободны от страстных фантазий, а эмоциональная близость существует только с супругом. Да, муж и жена должны жить нормальной половой жизнью, и никто другой не должен занимать их мысли и эмоции. Никогда не обнимать чужих супругов, не прикасаться к ним, не допускать эмоционального возбуждения, всегда носить скромную, а не сексуально вызывающую одежду, не смотреть фильмы порнографического содержания, не рассказывать грязных анекдотов, – все эти простые привычки являются традиционными способами сохранения сексуальной чистоты. *Яма брахмачарьи* действует в согласии с *астеией*, неприсвоением чужого. Когда мы похищаем или просто вождееем чужую супругу или супруга, это пробуждает в нас энергии, которые будет трудно блокировать.

В наш век, когда супружеская неверность стала нормой жизни, супружеские пары, понимающие и соблюдающие принципы сексуальной чистоты, обладают огромной силой. Следующие этим принципам и избравшие путь просветления, позже в своей жизни снова принимают обет целомудрия, как это было в их молодости. Эти принципы сохраняются на протяжении всей жизни. Поэтому ближе к шестидесятилетнему возрасту, когда вырастают дети и сексуальная энергия естественным образом уменьшается, муж и жена принимают *брахмачарья врату*, спят в разных комнатах и готовят себя к более высокому духовному опыту.

Люди, состоящие в браке, поддерживают сексуальную чистоту, соблюдая восемь принципов воздержания по отношению ко всем людям, кроме своей жены/мужа. Это идеал для серьёзного духовного человека. Для тех же, кто не имеет никакого отношения к духовности, эти законы бессмысленны. В данном случае мы говорим о супружеских парах, чьи действия и их результаты всецело направлены на духовную жизнь и её реализацию, потому упомянутые принципы применимы исключительно к ним. Для соблюдения сексуальной чистоты необходимо, чтобы люди твёрдо верили в путь к просветлению. Они должны иметь веру в высшие силы, превосходящие их самих. Без этого соблюдение сексуальной чистоты невозможно.

Один из самых быстрых способов разрушить стабильность семьи и целого общества – половая распущенность на ментальном и/или физическом уров-

не, а наилучший способ сохранить эту стабильность – самоконтроль. Мир в наши дни становится всё более неустойчивым, нестабильным именно вследствие ментальных, физических и эмоциональных послаблений, которые позволяют себе люди. Поколение, которое идёт вслед за эпохой половой распушенности, имеет мало примеров для подражания, и куда более нестабильно, чем поколение их родителей, ведущих беспорядочную половую жизнь. Стабильность в человеческом обществе основывается на морали, а мораль в свою очередь – на обуздании и контроле сексуальной энергии. Принципы *брахмачарьи* необходимо усвоить задолго до наступления половой зрелости, чтобы сексуальные чувства, которые начнут испытывать юноша или девушка, были свободны от умственных фантазий и эмоциональной вовлечённости. После того как эти принципы утвердятся в молодых людях, вполне можно ожидать, что этот контроль сохранится на всю их жизнь. Когда в брак вступает девственная пара, любовь к родителям они переносят друг на друга. Привязанность мальчика к матери переходит на жену, а привязанность девочки к отцу – на мужа. Она отныне становится матерью, а он – отцом. Но это совсем не означает, что они теперь меньше любят своих родителей. Вот почему родители всегда должны служить хорошим примером своим детям, чтобы создать новое поколение стабильной семьи. Это их дхармическая обязанность. Если они этого не делают, то создают негативные кармы, с которыми им придётся столкнуться в будущем.

**Суббота**  
УРОК 20  
Кшама –  
терпение

Пятая *яма* – терпение, или *кшама*, – является столь же важной на духовном пути, как и сам духовный путь. Нетерпение – признак страстного желания без каких-либо промедлений достичь задуманного.

Мы должны сдерживать наши желания, регулируя свою жизнь посредством ежедневного богослужения и медитации, которые должны выполняться без перерывов и постоянно. Между тем, признаки нетерпения и разочарования проявляются автоматически, изо дня в день, зачастую в одно и то же время: мы испытываем нетерпение перед завтраком, потому что он не подан вовремя, мы ведём себя нетерпимо и грубо по отношению к детям, потому что они не ведут себя, как взрослые, и тому подобное. Всему своё время, и это закономерность жизни. Сосредоточение на жизни в вечности текущего момента побеждает нетерпение. Это ведёт к осознанию того, что ничего не нужно делать; нет будущего, к которому следует стремиться, и нет прошлого, на которое можно было бы уповать. Эта прекрасная духовная практика может выполняться в любое время дня снова и снова.

Терпение означает силу приятия: мы способны принимать людей, принимать события, по мере того как они происходят. Одна из величайших духовных сил человека – принимать вещи, как они есть. Это предупреждает нетерпение

и нетерпимость. Приятие развивается в человеке через понимание закона кармы и умение видеть Бога Шиву и Его работу повсюду, признавая совершенство и своевременность всего, что происходит во Вселенной в моменты творения, поддержания или поглощения. Приятие не означает отказ от чего-либо во избежание проблем. Мы осознаём, что это мы сами в прошлом создали эту ситуацию, наши проблемы, посылая в мир свои энергии, мысли, слова и дела. Когда все эти энергии возвращаются по кругу назад, обретая форму тех или иных людей, событий или обстоятельств, нам следует терпеливо разбираться в каждой отдельной ситуации, не бороться с ней, не стараться избежать и не впадать из-за неё в уныние. Это кшама в чистом виде. Это чистая *кшама*. Никаким другим способом обрести подлинное терпение невозможно. Вот почему так важна медитация на истины Санатана Дхармы.

Также чрезвычайно важно быть терпеливым по отношению к себе – особенно к себе. Многие люди весьма преуспели в терпимости по отношению к другим, но срываются, когда дело касается их самих. Это можно и должно исправить, чтобы духовное раскрытие шло надлежащим образом, посредством постоянной ежедневной практики поклонения и медитации, а также ежегодного планомерного участия в религиозных торжествах и паломничестве (*тиртха-ятре*).

Сегодня большинство людей нетерпимы по отношению к окружающим и в своих действиях. Это порождает непочтительные взаимоотношения. Ничто для них не священно, ничто не свято. Но, ежедневно проявляя гнев, злобу и другие низшие эмоции, они, сами того не зная, пробуждают демонические силы Наракалоки. И затем им приходится терпеть последствия: ночные кошмары, смятение, разделённость, – и даже совершать отвратительные деяния. Пусть все люди мира научатся сдерживать себя и обретут терпение при помощи практики ежедневного богослужения и медитации, что пробудит силы Дэвалоки. И тогда великое чувство покоя наполнит всю планету как заслуженный результат этой практики. В следующий раз, когда вы заметите, что становитесь нетерпеливыми, просто остановитесь на мгновение и вспомните, что находитесь на пути вверх, и теперь вам представляется редкая возможность сделать ещё один шаг на этом пути, преодолеть свои чувства, применить изученное ранее на практике. Слова, идеи или неиспользуемые знания не продвигают человека на духовном пути. Все те предписания, которые ты помнишь, все *шлоки*, все рекомендации относительно того, что следует делать, а что не следует, – они хороши, но если их не использовать, то они не продвинут вас ни на шаг вперёд относительно нынешнего положения. Только практическое применение знания в такие моменты, когда вы испытываете нетерпеливость, и управление ей с помощью духовной воли продвигает вас вперёд. Эти шаги вперёд необратимы. Когда приходит испытание, будьте настойчивы.

*Садхаки* и *санньясины* должны быть совершенны в *киаме*: должны вести себя сдержанно с людьми и быть терпеливыми при любых обстоятельствах, поскольку они обуздали кармы этой жизни и предыдущих жизней и сжали их, чтобы пережить в течение этой одной жизни. Чтобы добиться успеха, им нет никакого смысла возвращать свою нетерпимость или быть нетерпеливыми в отношении людей или обстоятельств. Их инстинктивная интеллектуальная природа должна быть вовлечена в ежедневное служение, всеобъемлющее поклонение Богу, медитацию и самоисследование. Поэтому практика *ниямы*, устраняющая нетерпимость, – это богослужение (*ишварануджана*), развивающее преданность Богу посредством ежедневного поклонения и медитации.

## Воскресенье УРОК 21

### Дхрити – настойчивость

Шестая *яма* – *дхрити*, настойчивость, стойкость. Чтобы быть настойчивым, необходимо проявлять силу воли. Сила воли легко развивается в человеке, обладающем достаточно хорошей памятью и здравомыслием. Чтобы проявлять настойчивость на жизненном пути, нужно иметь цель, план, упорство и решительность. И тогда нет ничего невозможного в пределах наших *пранабдха карм*.

Невозможно быть настойчивым, если не соблюдать другие ограничения, установленные для нас гималайскими *риши*. Все эти ограничения формируют характер, и *дхрити*, настойчивость, покоится именно на фундаменте сильного характера. Характер – способность «действовать взвешенно» – формируется медленно, с помощью родственников, наставников и добросердечных друзей. Понаблюдайте за настойчивыми людьми. Вы многому у них научитесь. Понаблюдайте за теми, кто не обладает настойчивостью, и тоже немало почерпнёте. Они покажут вам, чего делать не следует. Нерешительность и изменчивость – не те качества, которые нужны вам на пути просветления, они не ведут к успеху и на любом другом поприще. Отсутствие настойчивости и страх нужно преодолевать, и для этого требуется много усилий. Мы рекомендуем ежедневную *садхану*, желательно под руководством гуру, для развития духовной воли и интеллекта.

В «Шандилья Упанишаде» *дхрити* описывается как сохранение твёрдости ума в период приобретения или утраты родственников. Здесь подразумевается, что в моменты скорби, тяжёлых карм, утрат и искушений, душевной боли и тревоги, одиночества и чувства заброшенности мы можем проявлять упорство, решительность и пробуждать в себе силу *дхрити*, что даст нам возможность выстоять. Один из переводчиков «Вараха Упанишады» перевёл *дхрити* словом «отвага». Отважные и бесстрашные люди, справедливые и честные, побеждают все кармы – благоприятные, ужасные и смешанные. Эта добродетель весьма близка монашескому обету смирения, который отчасти подразумевает способность встречать невзгоды невозмутимо и со спокойным умом,

то есть без паники. «Тируккурал» (261) напоминает нам: «Суть аскетизма – в том, чтобы терпеливо переносить трудности и не причинять вреда живым существам». Можно сказать, что *дхрити* – это «прочный корабль» (англ. игра слов: *hardship* – «трудность» и *hard ship* – «прочный корабль». – Прим. пер.), который может выдержать борьбу со стихией и продолжать свой путь в водах бушующего океана.

Может возникнуть вопрос, что хорошего в том, чтобы пассивно терпеть трудности. Для того чтобы выносить трудности, нужно понимать – как это понимают все индуисты, – что в создании всех своих трудностей мы сами в прошлом приняли участие. Претерпевая трудности и поднимаясь над ними в своём сознании, мы навсегда преодолеваем соответствующую карму. Негодуя же по поводу трудностей, борясь с ними, мы обеспечиваем их возвращение позже, в самый неудобный для нас момент.

Важная составляющая настойчивости – преодоление непостоянства. Непостоянство означает нерешительность, неумение принимать решения, склонность менять позицию после принятия осознанного позитивного решения. Изменение решения может быть и позитивным действием, но, если однажды принятое твёрдое хорошо взвешенное решение впоследствии не осуществляется, это может создать репутацию человека ненадежного, возможно даже малодушного. Никто не хочет иметь такую репутацию.

Как можно отличить такое поведение от поведения сильного человека, который мудро пересматривает своё решение вследствие изменения обстоятельств? Непостоянный человек склонен к колебаниям и не уверен в себе, он меняет решения без цели или причины. *Дхрити*, настойчивость, присуща человеку, который готов изменить своё мнение, но только по веским на то причинам. Его решения основываются на мудром различении. Человек терпеливый и правдивый, который не станет причинять вред другим своей мыслью, словом или делом, человек сострадательный и честный обладает сильной природой, которая характеризуется таким качеством, как *дхрити*. Он преодолевает препятствия. На человека, твёрдого в *дхрити*, можно положиться, ему можно доверять. Он доброжелателен, он верит в Бога, богов и гуру, он ежедневно совершает поклонение и проявляет в своей жизни духовную волю и интеллект. В моменты расслабления он ощущает *сантошу* (удовлетворённость), не отягощая себя чувством ответственности, долга или мыслями о незавершённых делах.

Духовный путь – очень продолжительный процесс. Он не приносит плодов за год или два. Духовный путь несёт в себе много подъёмов и спадов, и величайшие испытания выпадают на долю величайших душ. Если иметь это в виду, становится очевидным, что настойчивость и непоколебимость абсолютно необходимы на духовном пути.



Dayā Ārjava Mitāhāra

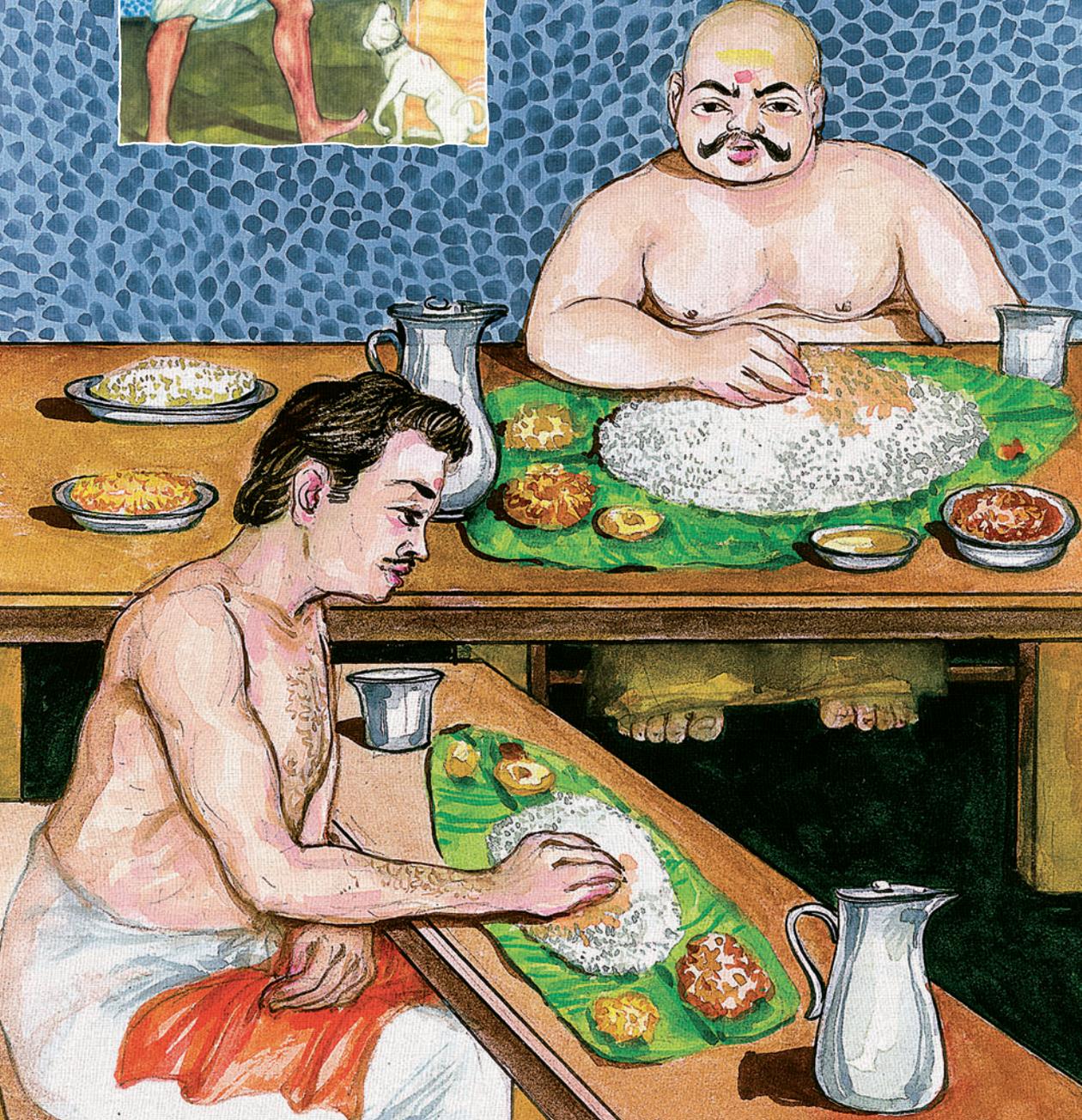
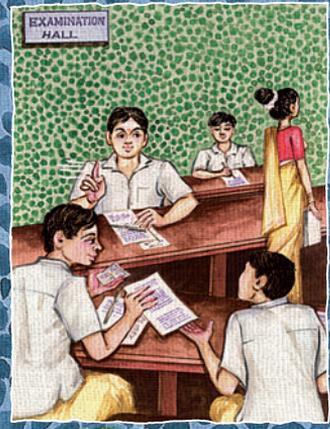
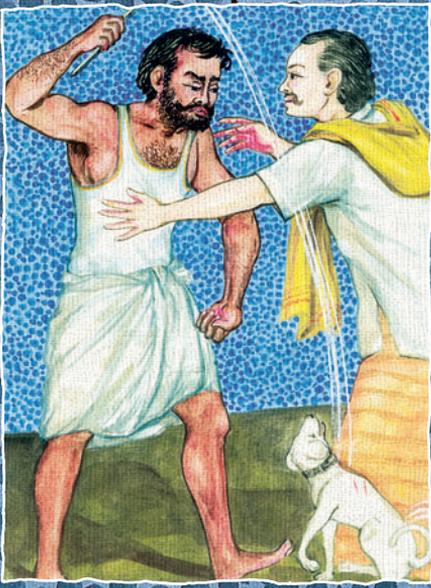
दया-आर्जव-मिताहार



## Сострадание, честность и умеренность в еде

Знающий это, обретя спокойствие, самоконтроль, отстранённость, терпение и сосредоточенность, видит Атман в себе и видит всё в Атмане. Зло его не побеждает, но он побеждает всё зло; зло его не уничтожает, но он уничтожает всё зло. Свободный от зла, свободный от страсти, свободный от сомнений, он обретает знание Брахмана.

*Шукла Яджурведа, Брихадараньяка Упанишада, 4.4.23*



**Понедельник****УРОК 22****Дайя –  
сострадание**

Седьмая яма – *дайя*, сострадание. Иногда жестокость становится проявлением доброты, а порой доброта – проявлением жестокости. Это утверждение переносится из религии в религию, из поколения в поколение. Сострадание смягчает все решения, дарует милосердие и прощение даже за самые отвратительные проступки. Это качество основано на настойчивости. *Дайя* – результат того, что мы совершаем глубокую *садхану*, длительное время пребываем в состоянии *сантоши* (удовлетворённости), изучаем писания и внемлем мудрецам. Это рост развернувшейся души, созревание высшего сознания. Сострадательный человек превосходит даже прощение, проявляя заботу к страданиям прощённого им. Сострадательный человек подобен Богу. Он – источник благодати. Благодать, дар богов, приходит неожиданно, когда никто не просит. То же можно сказать и о милосердии сострадательного человека.

Один верующий спросил: «Что мы должны думать о тех, кто жесток к живым существам, кто случайно убивает мух и давит тараканов?» Сострадание определяется как преодоление чёрствости, жестокости и бессердечия по отношению ко всем существам. Сострадательный человек разговаривает даже с растением, если собирается сорвать его, интуитивно ощущая, что у растений тоже есть чувства. Сострадательный человек постарается не пускать к себе вредителей, вместо того чтобы убивать их. Бессердечный человек вырывает растение с корнем. Жестокий человек ещё в детстве отрывает мухам крылья, и, если его не исправить, то в течение жизни его жестокость будет усиливаться, пока дело не дойдёт до причинения увечий другому человеку. Сострадание же прямо противоположно всему этому.

При встрече с бессердечным, жестоким и бесчувственным человеком нам не следует принимать его в свой ближний круг, но нужно дать ему понять, что он должен исправиться, прежде чем будет допущен на духовный путь. Сострадание – это естественное следствие умения прощать. Это естественное следствие правдивости и склонности к непричинению вреда. Это продукт *астеи*, *брахмачарьи* и *кшамы*. Фактически это высшее состояние сознания, пребывающее в *вишуддха чакре* божественной любви.

Управлять состраданием невозможно. Прежде сострадания приходит любовь. Сострадание – это естественное следствие любви. Любовь – естественное следствие понимания. Понимание – естественное следствие здравого суждения. Необходимо обладать достаточной памятью, чтобы помнить различные моменты здравых суждений, и достаточной силой воли, чтобы следовать им, и тогда вы сможете внутренним взглядом всмотреться в суть бытия и обрести уваже-

---

*Два человека в деревенском кафе едят традиционное блюдо, поданное на листьях банана. Один из них соблюдает митахару, а другой явно переедает. На вставках: у мужчины, который колотит собаку, отсутствует дайя (сострадание); ученики списывают на экзамене, а сверстник призывает их соблюдать арджаву (честность).*

ние ко всему живому, ко всем существам, одушевлённым и неодушевлённым. Сострадание – очень высокое духовное качество. Когда вы видите его проявление в каком-либо человеке, то понимаете, что он очень далеко прошёл по духовному пути – возможно, это старая душа. Этому действительно невозможно научить. *Дайя* сопутствует *ананде*. Сострадание и блаженство приходят вместе.

Может возникнуть вопрос, в чём различие между *ахимсой* и *дайей*. Различие вполне определённое. Не причинять вреда другим людям, ни мыслью, ни словом, ни делом – основной закон индуизма, который нельзя ни обойти, ни отбросить, ни игнорировать, ни заменить более тонкой идеей сострадания. Из всех *ям* и *ниям* лишь *ахимсу* можно считать чёткой заповедью индуизма. Сострадание же идёт из сердца, оно приходит спонтанно. Это всеобъемлющий поток духовного, материального, интеллектуального даяния, достигающий получателя без всякой просьбы с его стороны.

Сострадание никоим образом не является глупостью или притворством. Это поток духовной энергии, протекающий сквозь человека независимо от его мыслей, личных чувств, логических рассуждений или доводов здравого смысла. Человек, ощущающий сострадание, часто сам меняется к лучшему – эмоционально и ментально – когда проявляет это милосердие, преподносит этот дар освобождения от грехов, невзирая на свои инстинкты или интеллектуальные склонности. Это духовное излияние, протекающее через человека. Риши Тирумалар называл эту *яму* словом *аруль*, что на древнетамильском языке означает «благодать».

Один верующий написал мне: «Недавно я переживал страдания, и меня пощещали нехорошие мысли и чувства в отношении людей, причинивших мне эти страдания. Теперь, когда я чувствую себя лучше, могу ли я стереть эти мысли и чувства?» Нехорошие мысли и чувства, направленные в будущее, обязательно вернуться к вам. Однако вы действительно можете смягчить и изменить эту карму, если будете исключительно добры по отношению к тем, кто вас обидел или вызвал у вас негативные мысли и чувства. «Быть исключительно добрым» означает принимать всех такими, какие они есть. Не думайте о ком-то плохо, не старайтесь кого-то изменить. Проявляйте сострадание. Они – те, кто они есть, и только они сами могут себя изменить. Будьте исключительно добры. Старайтесь говорить больше добрых слов, дарить подарки и испытывать к людям добрые чувства.

Восьмая *яма* – *арджава*, честность. Самое важное правило честности – быть честным с самим собой, уметь повернуться лицом к собственным проблемам и признать, что они созданы нами самими. Способность последовательно анализировать проблемы и делать искренние и честные шаги к их решению – большое

## Вторник

### УРОК 23

#### Арджава – честность

благо, дар богов. Честность с самим собой приносит успокоение ума. Люди разочарованные и неудовлетворённые – это как раз те, кто бывает нечестен с самим собой. Они винят других в собственных ошибках и трудностях. Они посто-

янно ищут козла отпущения, кого-то, кто виноват в происходящем с ними. Обманывать себя – воистину один из худших проступков. Обманывать себя – это самое настоящее невежество. Честность проистекает из собственного сердца и души и оттуда распространяется на всех, с кем вы общаетесь. В пьесе Шекспира «Гамлет» Полоний делает очень мудрое замечание: «Но главное – будь верен сам себе; тогда, как вслед за днём бывает ночь, ты не изменишь и другим».

Есть такое правило: «Говори, что думаешь, и думай, что говоришь». Его надлежит снова и снова повторять всем людям – и молодым, и среднего возраста, и пожилым. Сэр Вальтер Скотт однажды сказал: «О, сколь запутанную сеть мы начинаем ткать, когда впервые обращаемся ко лжи». Марк Твен заметил: «Если говоришь правду, то нет необходимости запоминать, что ты сказал». Другой философ, мудрый знаток человеческой природы, изрёк: «Бдительность убержёт от вора, но не от лжеца». Когда вы лжёте, когда вы неискренны, вы крадёте время у тех, кого обманываете. Они дарят вам своё сердце и ум, а вы искривляете их мысли ради собственных эгоистичных целей, пытаетесь их переиграть, забрать то, что они имеют, в прямом и переносном смысле, ради своей личной выгоды.

Обман – жесточайшее из действий. Обманщик – коварная болезнь общества. Нам известно, что многие родители учат своих детей обману и хитрости, чтобы это помогло им в жизни. Они не воспитывают добропорядочных граждан. Они создают потенциальных преступников, которые, в конечном счёте, если им удаётся обрести совершенство в искусстве обмана, губят человечество. Откровенность является решением любой проблемы, сколь бы сложной она ни была. Проявление раскаяния, смирение, демонстрация того, что вам стыдно за ваши проступки, – это способ восстановить доверие (хотя, возможно, и не полностью) и обрести минимальное уважение со стороны людей, обнаруживших ваш обман. *Арджава* – это прямота в отношениях с соседями, родными и властями. Вы платите налоги. Вы соблюдаете законы. Вы не мошенничаете, не даёте взяток, не обманываете, не воруете и не принимаете участия ни в каких сомнительных махинациях.

Взятничество развращает того, кто даёт, того, кто берёт, и весь народ в целом. Лучше уж вообще ничего не приобретать, ничего не делать и жить простой жизнью, если единственной альтернативой является взятничество. Взятничество – это лживое и незаконное взаимодействие между тем, кто даёт взятку, и тем, кто её принимает. Когда факт взятничества обнаруживается, обе стороны этого преступления оказываются в крайне неловком положении, а если не обнаруживается, то всё равно есть кто-то, кто знает и видит всё – ваша собственная совесть. Ни одно законодательство не признаёт взятничество приемлемым.

Есть люди, которые полагают, что вполне достаточно быть честными и искренними со своими друзьями и родными, но считают вполне допустимым обманывать партнёров по бизнесу, органы власти или незнакомых людей. Это самые презренные люди. Очевидно, они ничего не знают о законах кармы и не

имеют ни малейшего желания обрести лучшее или хотя бы не худшее рождение. У такого человека велика вероятность пережить несколько аборт, прежде чем он обретёт новое физическое тело, и даже тогда стать нежеланным ребёнком. Он может подвергнуться физическим издевательствам в детстве, претерпеть пренебрежение и побои, возможно, даже погибнуть в раннем возрасте. Эти двуличны люди – честные с ближайшими друзьями и родственниками, но склонные лгать и вредить, когда речь идёт о деловых взаимоотношениях и общественной жизни, – заслуживают наказания, которое могут осуществить лишь правители кармы. Такие люди приучают своих детей вести себя так же, как они сами, и тянут человечество вниз, вместо того чтобы возвышать его.

## Среда

### УРОК 24

#### Честность в монашеской жизни

Мы можем сказать, что *садхаки*, йоги и *свами*, соблюдающие свои обеты, являются светочами честности. Лучи их ауры распространяются вокруг, пронизывая все сферы жизни. Они дарят окружающим защиту, стабильность, ободрение, совет и сочувствие. У них есть решение для всех людских проблем и невзгод, или они знают, где найти решение, к кому обратиться или какое писание прочесть. Для *садхаки*, йога или *свами* честность является главным необходимым качеством. Да, их главное необходимое качество – честность, *арджав*. Ни один *садгуру* не примет в монашество человека, уличённого в нечестности, вредоносных действиях и откровенной лжи и при этом не испытывающего никакого стыда за свои проступки.

Человеческие отношения, особенно отношения между гуру и учеником, питают силу из доверия, которое испытывают и проявляют обе стороны. Нарушение *арджавы* означает разрушение этого доверия, что влечёт за собой разрыв или ухудшение самих отношений. Когда отношения скатываются к недоверию, подозрительности, гневу, ненависти, неуверенности в партнёре или желанию отомстить, это порождает конфликты.

Страны со слабыми лидерами и нестабильными правительствами, допускающими преступные нормы жизни и обман, способствуют разладу между людьми. Люди начинают испытывать недоверие друг другу. Поскольку каждый становится замешан в незаконных деяниях, он подозревает, что и остальные замешаны в каких-то проступках. Люди начинают злиться из-за того, что поступают незаконно. В конце концов страна разрушается и погружается в войну или увязает в бесчисленных внутренних проблемах. Мы наблюдаем, как такое случается по всему миру. Сильная демократическая страна постоянно разоблачает политиков, берущих взятки, и президентов, практикующих обман и беззаконие и тем самым подающих дурной пример массам. Правительства, обладающие более высоким уровнем сознания, способны поддерживать на должном уровне экономику своей страны и кормить свои народы. Правительства же с более низким уровнем сознания на это не способны.

Даже огромные успешные корпорации-монополисты считают честность важнейшим ключевым качеством квалифицированного работника. Когда раскрываются обманы и проступки сотрудника, его неизбежно увольняют. Сейчас существует немало религиозных организаций, в рядах которых есть множество нечестных людей, потворствующих различным грешкам, и эти религиозные группы приходят в упадок, и плодами упадка становятся материальные потери и общее смятение. Именно руководители таких организаций обязаны искоренять лживых и коррумпированных людей, подобных вирусам, чтобы поддерживать надлежащий духовный уровень и исполнять изначальное намерение основателей.

*Арджаву* можно толковать как простоту, как это делают многие комментаторы. Помнить правду намного проще, чем ложь – белую, серую или чёрную ложь. Намного проще быть откровенным, чем вероломным, лживым и бесчестным. Простая жизнь – это честная жизнь. Честная жизнь – это жизнь простая. Когда наши желания, порождающие наши потребности, просты, нет необходимости обманывать или совершать плохие поступки. Вот так всё просто. *Арджава* означает воздержание от того, чтобы усложнять жизнь, от того, чтобы умножать заботы и тревоги. Когда возникает сложная ситуация, её нужно решать внутри самой же ситуации. Не используйте эмоции, порождаемые ситуацией, чтобы побуждать участников или манипулировать ими ради личной выгоды в другой ситуации. Не делайте одолжений другим и не допускайте одолжений со стороны кого-то. Не обещайте то, чего не можете исполнить, и исполняйте всё, что обещали. Это путь Санатана Дхармы. Если какое-то направление неоиндуизма учит чему-то другому, просто не обращайтесь к нему. Всё это – политика, не имеющая никакого отношения к дхарме.

**Четверг**  
УРОК 25  
**Митахара –**  
**умеренность**  
**в еде**

Десятая *яма* – *митахара*, умеренность в еде. Родственные слова *митавьяин* – умеренный в расходах, экономный, бережливый человек, и *миташайин* – умеренный в сне. Обжорство в любой культуре считалось признаком декадана (упадка). Это поведение людей, которые обретают богатство и роскошь, доставляя страдания другим. Декаданс, буквально «танец упадка», предшествовал падению многих правительств, империй, царств и княжеств. Королева Франции Мария Антуанетта перед самой Французской революцией сделала знаменитейшее декадентское заявление: «Если у людей нет хлеба, пусть едят пирожные». Практически все свидетели этого надменного оскорбления, да и сама произнёсшая его особа, лишились своих голов. Декаданс – это форма упадка, против которого восставали массы век за веком, тысячелетие за тысячелетием.

Всё это и многое другое указывает нам на то, что *митахара* является ограничением, которого надлежит придерживаться нам всем, причём оно – одно из самых сложных. Телу неведома мудрость, оно не знает, что следует делать, а чего

не следует. Будь его воля, оно напичкало бы себя едой и питьём до смерти, ибо таков его инстинктивный ум. Но наш разум контролирует тело и эмоции, и он должен налагать определённые ограничения ради нашего выживания, здоровья и благополучия, чтобы избежать пустоты «больного существования».

Согласно *Аюрведе*, умеренность в еде – лучшее, что вы можете дать своему здоровью, если хотите жить долго, легко входить в состояние медитации и сохранять ум уравновешенным и счастливым. Именно поэтому на протяжении тысяч лет йоги, *садху* и медитирующие ели умеренно. Только употребление табака и наркотиков вредит телу больше, чем переедание, а последнее характеризуется такими факторами, как количество и качество пищи. Если вы регулярно едите тяжелые, технологически обработанные, мёртвые продукты – значит, вы не следуете *митахаре*, и тогда вас ждут такие же тяжелые кармические переживания, которые будут разрушать ваш брак, вредить вашим детям и раньше времени отправят вас на погребальный костёр.

В XXI веке у *митахары* появилось ещё одно значение. Наши *риши*, похоже, предчувствовали, что когда-нибудь *митахара* станет всеобщей дисциплиной: умеренность в еде, отказ от расточительства и излишеств, отказ от использования ресурсов Земли ради удовлетворения наших избыточных appetитов. Если мы все будем соблюдать *митахару*, то сможем лучше прокормить себя на этой планете и меньше людей останутся голодными. У нас исчезнет такое огромное неравенство, когда одни переедают, а другие голодают. Наступит умеренность на глобальном уровне. Согласно индуистским воззрениям, мы все являемся неотъемлемыми частями экосистемы, частями этой планеты. Наше физическое тело принадлежит одному из многочисленных биологических видов, который обладает теми же правами, что и блоха, таракан, птица, змея, рыба, маленькая зверушка или слон.

## Пятница

### УРОК 26

#### Умеренность в еде и здоровье

Следуя *митахаре*, вы можете стать здоровее и богаче. Средняя семья расходует на еду большое количество денег, которые могли бы быть потрачены на другие необходимые вещи. Если вы станете здоровее, то станете меньше тратить на врачей, а поскольку это способствует также *садхане* и медитации, то вы станете здоровым, счастливым и благочестивым. Переедание отвращает человека от духовной *садханы*: организм становится пассивным и ленивым, поскольку ему нужно переваривать слишком много пищи и прогонять её через свои системы. Пища должна насыщать тело витаминами и минералами, чтобы обеспечивать его работу. Она не предназначена исключительно для чувственных удовольствий. Вялый человек по своей природе не склонен к обучению и медитации и не способен ни на что, кроме простой монотонной работы.

Недавно мы слышали об исследованиях одной западной научной лаборатории. Подопытных крыс разделили на две группы и давали им разные порции

корма. Те крысы, которым позволяли съесть любое количество пищи, сколько им захочется, имели нормальную крысиную продолжительность жизни. Те же, которым давали половину этого количества, прожили вдвое дольше. Это произвело на учёных такое впечатление, что они немедленно снизили калорийность собственного питания и сбросили вес, – ибо осознали, что умеренность в еде может обеспечить человеку долгую здоровую жизнь.

Люди на этой планете делятся на две группы в зависимости от состояния сознания. Наиболее очевидная группа – это управляемые низшим сознанием, которое порождает обман и нечестность, а также сопутствующую этим качествам общую растерянность в жизни вместе со страхом, гневом, ревностью и прочими негативными эмоциями. Более чистую группу составляют те, чей уровень сознания выше. Ими управляют силы разума и памяти, сила воли, здравомыслие, всеобщая любовь, сострадание и так далее. Вегетарианская диета помогает человеку открыться для другого человека и пробуждает в нём высшее сознание. Употребление в пищу мяса, рыбы, птицы и яиц открывает двери низшего сознания. Только так. Вегетарианская диета создаёт правильную химическую среду для духовной жизни. Иные типы диеты создают другую химическую среду, что влияет на ваши железы внутренней секреции и на всю систему организма в течение суток. Вегетарианская пища благотворно воздействует на организм. Пища – это химические вещества, которые влияют на сознание. И если наша цель – переход на высшие уровни сознания, нам нужно поставлять телу химические вещества, которые запускают соответствующие процессы.

## Суббота

### УРОК 27

#### Забойтесь о своём теле

Есть прекрасное дыхательное упражнение, которое вы можете выполнять, чтобы способствовать пищеварению и выведению продуктов жизнедеятельности организма с помощью стимуляции внутреннего огня. Сделайте нормальный вдох через нос, выдохните тоже через нос, но очень быстро, втянув при этом живот. Затем расслабьте живот и снова сделайте обычный естественный вдох, после чего снова быстро выдохните, резко втянув живот, чтобы вытолкнуть воздух из лёгких. Выполняйте это упражнение в течение минуты, затем минуту отдохните и выполните снова. И так несколько раз. Трёх циклов обычно хватает, чтобы справиться с несварением желудка или запором. Эта *пранаяма* усиливает жар тела и разжигает пищеварительный огонь, способствует выведению шлаков из организма. Особенно она полезна тем, кто ведёт сидячий образ жизни и занимается умственным трудом.

Позаботьтесь о своём теле – и вы убедитесь, что это идёт вам на пользу, способствует здоровью. Кроме того, следует правильно питаться. Если вы всё же склонны обильно поесть, компенсируйте эту страсть периодическими постами и регулярными физическими упражнениями. У большинства людей есть определённые пристрастия в еде, которым они иногда потакают, будь то сладо-

сти, или экзотические лакомства, или сильно приправленная специями пища. Обнаруживать и сдерживать такие желания – часть духовного пути. Если вы заметили, что склонны злоупотреблять конфетами, орешками, шоколадом, сладкой газировкой или кофе, сдерживайте свои желания. При этом вы обретаёте контроль над всем инстинктивным умом и его основанной на страстях природе. Это главный процесс духовного раскрытия – контролировать и сдерживать такие желания.

Древние *риши* учили нас обуздывать свои желания. Они использовали слова «обуздывать» и «сдерживать», а не «подавлять» или «устранять». Нам следует помнить, что обуздание и сдерживание позволяют ограниченной таким образом энергии оживлять высшие *чакры*, усиливать творческие порывы и интуицию, в результате чего и всё человечество, и наша собственная семья, и окружающие нас люди – все они становятся лучше.

*Риши* оставили нам великое знание, чтобы помочь нам познать, что мы должны делать. Изучайте своё тело и своё питание и выясните, что для вас хорошо. Понаблюдайте, какая пища вызывает у вас несварение, и перестаньте её употреблять. Но помните, что само по себе правильное питание – ещё не духовная жизнь. На начальных стадиях искатели часто одержимы поиском безупречной диеты. И пройти этот этап в процессе обучения необходимо. В конечном итоге это должно привести к установлению простого сбалансированного режима питания по принципу «есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть».

## Воскресенье УРОК 28

### Основания для вегетарианства

В Индии вегетарианство на протяжении тысячелетий служит важнейшим принципом заботы о здоровье и этики взаимодействия с окружающей средой. Хотя мусульманская и христианская колонизации усердно подрывали и разрушали этот идеал, он и по сей день остаётся важнейшим этическим принципом мышления и поведения индуистов. Некоторое чувство вины присутствует у индуистов, которые продолжают употреблять в пищу мясо, и по этому вопросу ведутся постоянные дискуссии. На санскрите вегетарианство – *шакаха-ра*, а вегетарианца называют *шакахари*. Мясоедение называется мамсахара, а употребляющий его в пищу человек – *мамсахари*. *Ахара* означает «пища» или «питание», *шака* – «растение», а *мамса* – «мясо», «плоть».

Мне встречалось совершенно поразительное определение *вегетарианства* как диеты, исключающей мясо животных, но допускающей употребление рыбы и яиц. На самом деле вегетарианство – это поддержание жизни при помощи растительных продуктов с добавлением молочных. Вегетарианская диета включает крупы, фрукты, овощи, бобовые, молоко, йогурт, сыр и масло. Самые строгие вегетарианцы, называемые веганами, исключают все молочные продукты. Предпочтение отдаётся натуральным свежим местным продуктам, выращенным без использования инсектицидов и химических удобрений. Вегетарианская диета ис-

ключает мясо, рыбу, морепродукты, птицу и яйца. Для здоровья полезно ограничивать даже потребление некоторых растительных продуктов: замороженных и консервированных, подвергшихся жесткой технологической обработке (таких, как белый рис, белый сахар и белая мука), а также суррогатной пищи и напитков, содержащих большое количество химических добавок (таких как искусственные подсластители, красители, ароматизаторы и консерванты).

За прошедшие пятьдесят лет миллионы мясоедов приняли решение отказаться от употребления в пищу плоти животных. Для такого решения есть пять основных мотивов. 1. Многие становятся вегетарианцами исключительно ради соблюдения дхармы как первой обязанности перед Богом и Его творением, как это определено в ведийских писаниях. 2. Некоторые люди отказываются от употребления мяса, опасаясь кармических последствий. Они понимают, что, вовлекаясь, пусть и косвенно, в цикл причинения вреда, боли и смерти путём поедания других существ, человек обрекает себя на равные страдания в будущем. 3. Ещё одной причиной может быть духовное осознание. Пища является источником химических процессов в организме, и всё, что мы едим, влияет на наше сознание, эмоции и структуру опыта. Если человек хочет жить в состоянии высшего сознания, в мире, радости и любви ко всем существам, ему нельзя есть мясо, рыбу, морепродукты, птицу и яйца. Потребляя грубый химический продукт, содержащийся в животной пище, человек внедряет в своё тело и ум гнев, ревность, страх, беспокойство, подозрение и ужас смерти, ибо всё это присутствует в плоти убитых существ. 4. Медицинские исследования свидетельствуют, что вегетарианская пища легче переваривается, обеспечивает человеку более богатый комплекс питательных веществ, меньше отягощает и загрязняет организм. Вегетарианцы меньше подвержены всем серьёзным заболеваниям, которые преследуют человечество в наши дни, а поэтому они живут дольше, здоровее и продуктивнее. У них меньше жалоб на физическое состояние, они реже ходят к врачу, имеют меньше проблем с зубами и меньше тратят на лекарства. Их иммунная система сильнее, их организм чище и свободнее, кожа более чистая, эластичная и гладкая. 5. Наконец, есть ещё экологическая причина. Планета Земля страдает. Непрестанно ускоряющийся процесс исчезновения биологических видов, вырубка древних тропических лесов с целью расчистки места для пастбищ, уничтожение плодородного слоя почвы, загрязнение воды и воздуха – все эти явления можно, так или иначе, связать с одним-единственным фактом: присутствием мяса в рационе человека. Ни одно решение, которое может быть принято на уровне отдельного человека или целых народов, не может оказать такого сильного позитивного влияния на экологическую ситуацию на планете, как решение не употреблять в пищу мясо. Многие люди, осознающие необходимость сберечь планету для будущих поколений, приняли такое решение по этой, и только по этой, причине.



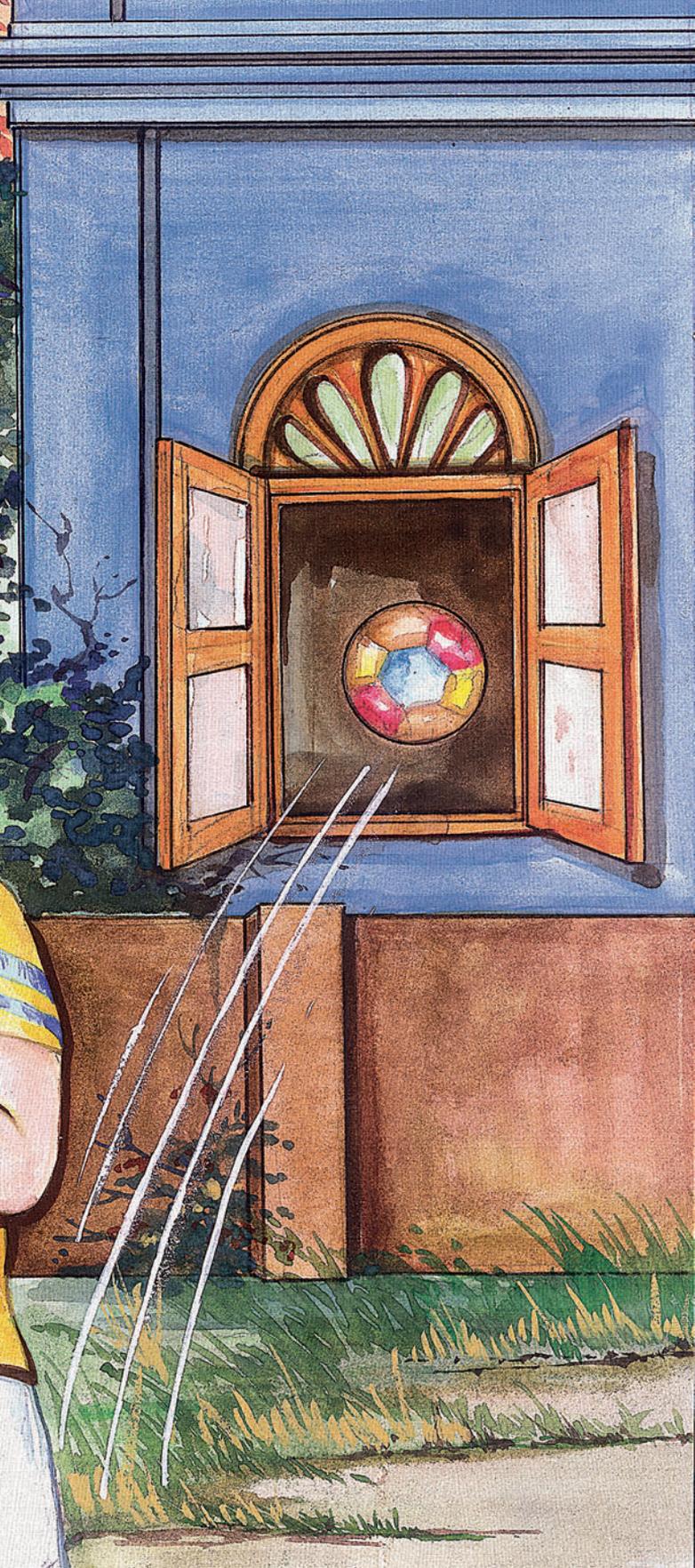
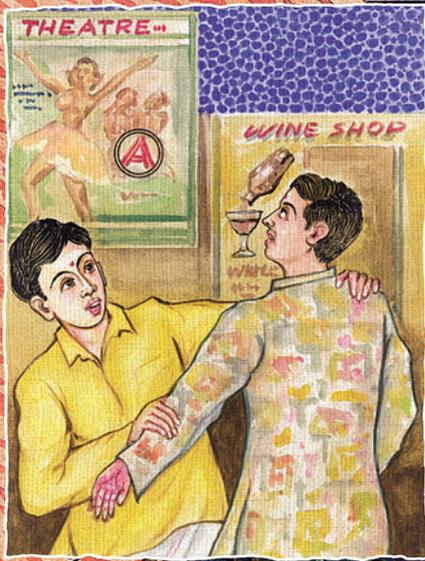
## Śauca Hrī शौच-ही



## Чистота и совесть

Тот ученик считается чистым, способным и достойным инициации Шивы, кто никогда не бывает уныл или раздражён, кто не склонен к насилию, милосерден, неэгоистичен, мудр, свободен от ревности, сладкоречив, бесхитроsten, учтив, благочестив, сдержан, решителен, опрятен и чист, скромнен, добродетелен и предан Шиве.

*Чандраджняна Агама, Крияпада, 2.78-81*



**Понедельник**  
**УРОК 29**  
**Шауча –**  
**чистота**

Чистота, *шауча*, десятая из *ям*, – следствие нашего ограничения в соответствии с девятью предыдущими. Чистота – естественный дар людей с дисциплинированным умом и телом, которые думают, прежде чем говорить, говорят лишь правду, добры, готовы помочь и стараются быть полезными. Люди, чьи помыслы чисты, что говорит о следовании *ямам* и *ниям*, а тела свободны от чуждых загрязнений, – естественным образом счастливы, ощущают удовлетворённость и готовы выполнять *джану*. *Джана-йога* усиливает духовные энергии, устраняет гордыню и высокомерие, пробуждает внутри нас сверхсознательные области ума, внеземной разум, далеко превосходящий обычный интеллект, который мы наблюдаем в современных школах и университетах. Чистота ума означает обладание яркой сияющей аурой с пастельными оттенками основных и дополнительных цветов, которая сохраняется в любых обстоятельствах и жизненных ситуациях. Соблюдающие эту *яму* осознают, что мысли творят и воплощаются в ситуациях, в реальных физических событиях. Такие люди внимательно относятся к собственным мыслям и к тем, на кого они направляют свои мысли.

Чистота личного пространства, чистая одежда, частые омовения, поддержание в идеальном состоянии комнаты для медитации, привычка бывать на свежем воздухе и проветривать свой дом – всё это очень важно для соблюдения чистоты. *Шауча* также означает принятие чистой пищи, предпочтительно свежесобранной и приготовленной в течение нескольких минут после сбора. Существуют силы созидания, силы поддержания и силы распада. Сила созидания проявляется через непрерывный рост фрукта или овоща. Затем он достигает своего нормального размера, и, если не сорвать его, остаётся на растении и поддерживается энергией жизни этого растения. Стоит его сорвать, как начинает действовать сила распада, *мумия* (от поздн. лат. *mutia*). Поэтому продукт следует приготовить и съесть как можно быстрее, пока в нём не превозобладали энергия *мумия*. *Мумия* – энергия не чистая, поскольку она становится причиной распада клеток. Когда мы постоянно употребляем продукты, находящиеся на стадии разложения, тело становится вялым, ум заторможенным, речь неточной, мы говорим не то, что имеем в виду. Многие негативные ситуации являются следствием того, что люди питаются преимущественно замороженной, технологически обработанной, консервированной пищей, различными полуфабрикатами, – а все эти продукты находятся в процессе гниения.

Чистая одежда очень важна. Чистая одежда даёт нам бодрость и радость. Даже если вывешивать одежду на пять минут в день на солнце, это очистит и освежит её. Невероятное количество отходов жизнедеятельности тела выходит

---

*Слёзы на лице мальчика свидетельствуют о его стыде (хри) в том, что он угодил футбольным мячом в окно соседа. Вверху: человек встретил соседа возле театра «для взрослых» и уговаривает его следовать путём шаучи (чистоты), игнорируя низменные чувственные удовольствия.*

через кожу и впитывается нашей одеждой. Многие считают, что одежду не нужно стирать до тех пор, пока она не запачкалась. Очень мало внимания уделяют люди запахам и выделениям тела, которые выходят через поры, а потом впитываются в ткань. Неудивительно, что мы чувствуем себя такими обновлёнными, когда надеваем чистую одежду. Солнце и свежий воздух могут нейтрализовать значительную часть телесных выделений и освежить любую одежду.

**Вторник**  
**УРОК 30**  
**Поддержание**  
**чистоты**  
**вокруг себя**

Уборка в доме – это действие по очищению своей непосредственной окружающей среды. Каждый предмет мебели, двери и стены принимают и задерживают эманации человеческой ауры всех обитателей дома и его гостей. Эти осадки нужно удалять, вытирая пыль и проводя влажную уборку. Регулярный уход такого рода позволяет сохранять помещение в безупречной чистоте. Если же этого не делать, то комнаты дома начинают давить на сознание живущих в нём людей, их аура напитывается старыми чувствами, накопившимися за прошедшие дни. Неудивительно, что грязная комната может угнетать, а свежееубранная – вселять бодрость.

В наше время, когда и отец, и мать семейства обычно работают где-то вне дома, дом часто оказывается просто местом, где они едят и спят. Если же дому ежедневно уделяется внимание, если его поддерживают в безупречной сияющей чистоте, как на астральном, так и на физическом уровне, – то он становится по-настоящему приветливым пристанищем, а не просто крышей над головой. *Дэвы* могут жить в доме, где поддерживается чистота и порядок, где завтрак, обед и ужин подаются в строго установленное время, где рано утром совершаются обряды поклонения, где все живут вместе, вместе принимают пищу, беседуют и проводят совместные богослужения. Такой дом становится местом обитания *дэвов*. В других же домах обитают *асурические* силы и развоплощённые сущности, привязанные к Земле низшими желаниями.

Для поддержания *шаучи* в доме очень важно соблюдать *самскарры*, особенно *антьешти*, или похоронные церемонии, чтобы восстановить чистоту дома после смерти обитателя. Рождение и смерть требуют, чтобы семья в течение как минимум тридцати одного дня соблюдала своего рода мораторий на вход в домашний храм или алтарную комнату. Следовать этим обычаям исключительно важно для того, кто хочет обуздать свои желания и достичь совершенства в *шауче* тела, ума и речи, кто стремится поддерживать ум в чистоте и избегать нечистых мыслей.

Чистоту и нечистоту можно различить в ауре человека. Мы наблюдаем чистоту как сияние ауры того, кто обуздывает и дисциплинирует свою низшую инстинктивную природу в соответствии с принципами, установленными *ямами* и *ниямами*. Его аура ярка и пронизана белыми лучами, исходящими из души, озаряющими разнообразные оттенки и цвета его настроений и эмоций. Чёрный цвет в ауре происходит из низших миров, миров тьмы, которые связаны с *тала чакрами*, расположенными ниже *муладхары*.

**Среда**  
**УРОК 31**  
**Благотворная**  
**компания**

К сожалению, в наше время, в период Кали юги, среди людей, обладающих властью и влиянием на Земле, больше таких, которые поднялись в физическое рождение из Наракалоки, мира тьмы, чем тех, кто спустился из Дэвалоки, мира света. Поэтому они сильны, когда объединяются в своём гневe, развращённости, обмане и презрении к людям Дэвалоки, которые пребывают в *чакрах* выше *муладхары*. Для людей Дэвалоки важно уметь распознавать, с кем следует водить компанию, а с кем нет. Им не следует ждать, что они смогут как-то изменить людей Наракалоки. И им нужно знать, что *асурические* по складу люди, находящиеся в плену гнева, жадности, ревности, презрения, алчности и страсти, способны изменить *дэвонических* людей и поддерживать в них эти изменения, низводя их в свой мир, свою природу. Для поддержания *шаучи* важно окружать себя добрыми, *дэвоническими* людьми и уметь различать человеческие типы. Слишком многие наивные души, полагая, что их духовность способна поднять другую душу из мира тьмы, отправляются в пространства, куда не заходят даже *махадэвы*, не говоря уже о *дэвах*, и в результате обнаруживают себя застрявшими в этом мире тьмы, где их удерживают путём обмана и коварства. Не будьте так глупы. Отличайте носителей высшего сознания от носителей низшего. Для соблюдения *шаучи* людям высшего сознания надлежит окружать себя также людьми высшего сознания.

Переход к более чистой жизни может быть простым. Вам не нужно ни от чего отказываться. Просто научитесь любить то, что лучше. В этом дух чистоты. Когда вы отказываетесь от чего-либо, возникает напряжение. Ищите вместо этого лучшей жизни, ищите *шаучи*. От *тамасической* пищи мы переходим к *раджасической*, а поскольку *саттвическая* пища ещё вкуснее, и мы чувствуем себя от неё ещё лучше, мы отказываемся и от большей части *раджасической* пищи. Разве все люди на этой планете не движимы желаниями? Да, это так. Тогда давайте перенаправим наше желание, и пусть оно ведёт нас к совершенству. Давайте научимся желать больше вкусной *саттвической* пищи, больше возвышенных звуков, самых совершенных вещей, которые только можно созерцать, и желать всего этого больше, чем грубых, возбуждающих и предосудительных вещей, тяга к которым станет ослабевать, по мере того как мы будем склоняться к чему-то лучшему. Пусть наши желания ведут нас к совершенству. Ультра-демократические мечты о жизни, свободе и стремлении к счастью мы можем использовать в качестве цели Новой Эры и при этом подразумевать под «счастьем» нечто лучшее, чем то, что мы делаем сейчас и что вредит нам. Давайте продвигаться вперёд, руководствуясь передовым духом.

Один верующий сказал мне: «Я отказался от кофе, потому что это стимулятор и депрессант. Я перестал употреблять в пищу мясо, потому что это убийственный источник холестерина, а производство мяса вредит лесам». Другой подход состоит в отказе от кофе, потому что есть напиток лучше. Попробуйте

все напитки. Некоторые люди замечают, что кофе вызывает несварение, а зелёный чай, наоборот, помогает переваривать пищу, особенно жирную. И на вкус он хорош. Другие люди замечают, что овощи с грядки, особенно если приготовить их сразу же после сбора, дают больше бодрости и энергии, чем мёртвое мясо, подвергнувшееся замораживанию или консервации.

Проявляйте зрелость, когда от чего-то отказываетесь. Духовно зрелый человек спокойно отказывается от чего-либо просто потому, что таков его личный выбор, и продолжает жить своей жизнью. Духовно же незрелый человек устраивает целое представление из своего отказа, хочет, чтобы все вокруг знали о нём и последовали его примеру.

### Четверг

#### УРОК 32

#### Хри –

#### совестливость и скромность

Первая из десяти *ниям*, или предписанных практик, – *хри*, совестливость, состоит в умении быть скромным и стыдиться своих проступков, в обращении за милостью к гуру, чтобы он освободил от печали, дал знание, основанное на той древней доктринальной традиции учителей, *сампрадаи*, которую он проповедует. Совестливость, возможно, одна из наиболее неправильно понимаемых и сложных для практики *ниям*, поскольку в настоящее время нам доступно не слишком много образцов скромности или стыдливости. Скорее, наоборот, – сегодня образцами для подражания становятся люди с противоположными качествами. Это отражается на телевидении, в кино, в журналах, в газетах и других средствах массовой информации. Наглость, самонадеянность, гордыня, – вот что востребовано в современном мире. Именно такие образцы для подражания мы наблюдаем повсюду. В современном мире человек должен быть высокомерным и наглым. Поэтому угрызания совести или даже проявления скромности воспринимаются нашими сверстниками, родственниками и друзьями как признаки слабости.

В средствах массовой информации скромность описывается как черта людей нескладных, подавленных, эмоционально неразвитых или недостаточно образованных. А совестливость в них же представляется как качество человека, «непоследовательного в своих действиях», не умеющего рационально оправдать свои проступки и недостаточно умного, чтобы найти козла отпущения и свалить вину на него. И хотя скромность и совестливость – это природные качества души, когда эти качества проявляются в жизни, у человека возникает естественное желание их подавлять.

Но давайте посмотрим на светлую сторону. Есть старая поговорка: «Одни люди учат нас, что следует делать, а другие – чего делать не следует». Современные средства массовой информации, по крайней мере, большинство из них, учат нас именно тому, чего делать не следует. Проповедуемые ими модели поведения основаны на философии совсем другого типа: светский гуманизм, материализм, экзистенциализм, преступление и наказание, терроризм, – вот на что они ориен-

тируются, когда подбирают и рассказывают истории о происходящих событиях. Иногда мы можем многому научиться, наблюдая нечто противоположное тому, чему мы хотим научиться. Самодовольные и высокомерные люди, которых показывают по телевизору, почти всегда заканчивают падением, которое также выразительно и развлекательно демонстрируется в угоду пиара. Люди в глубине души не любят объятого гордыней человека, им неприятно его высокомерие, поэтому они радуются, когда он получает по заслугам, и наоборот, – восхищаются людьми скромными, правдивыми, терпеливыми, стойкими, сострадательными, теми, на чьём лице и в чьём поведении отражаются удовлетворенность и благополучие.

Индуисты, понимающие это, знают, что *хри*, совестливости, надлежит следовать при любых обстоятельствах. Одна из наиболее приемлемых форм практики хри даже в современном обществе – от всего сердца говорить «прости» или «мне очень жаль». Эти слова примет каждый. Даже самый презренный, самодовольный, высокомерный, эгоистичный человек смягчится, услышав волшебное слово «простите».

Когда вы извиняетесь, объясните человеку, которого вы обидели или которому причинили вред, что осознали свою вину и просите у него прощения. Даже если человек слишком горд или высокомерен, чтобы простить, вы сделали своё дело и можете спокойно уходить. Теперь это его проблемы. Теперь он будет думать и искать оправдания, почему и как он не должен вас прощать, до тех пор, пока обида не рассеется в его уме, а сердце не смягчится. Ожесточённому сердцу нужно столько же времени на то, чтобы смягчиться, сколько требуется куску льда, чтобы растаять в холодильнике. Даже когда оно смягчится, гордыня человека может никогда не позволить ему сказать вам, что он вас простил, – он не захочет доставить вам такое удовольствие. Но вы всё равно поймёте. Обратите внимание, не смягчился ли его взгляд при встрече, не перестал ли он поджимать губы, не прячет ли приветливую улыбку.

**Пятница**  
**УРОК 33**  
**Язык тела**  
**и совесть**

Есть ещё один способ выразить своё раскаяние в проступках. Речь идёт о выполнении *севы*, религиозного служения, людям, в отношении которых мы совершили проступки. Дарите им подарки, готовьте для них еду. Некоторые люди недостижимы для слов, слишком закрыты, чтобы принять извинения, – попытка извиниться может стать поводом для ссоры, и тогда ситуация может даже усугубиться. Будьте исключительно вежливы и предусмотрительны с такими людьми. Открывайте перед ними двери, в которые они собираются войти. Не упускайте ни одной возможности проявить доброту и оказать услугу. Говорите о них добрые слова за глаза. Похвала должна быть искренней и уместной, грубая лесть неприемлема. Такое поведение демонстрирует ваше сожаление и раскаяние, показывает, что вы обдумали свои действия и осознали, что следует вести себя по-другому. Теперь вы исправились, и отныне это будет проявляться в ваших действиях.

Часто люди думают, что для выражения стыда, скромности или раскаяния достаточно склонить голову. Возможно, но в этом будет мало искренности, если голова склонилась не из-за того, что её увлекли вниз струны сердца, если стыд не ощущается так глубоко, что невозможно смотреть в глаза другому. Когда голова склоняется искренне, это видно, и люди стараются помочь вам выйти из затруднительного положения. Не следует думать, что вам всё сойдёт с рук, если вы просто склоните голову. О нет! Сейчас люди весьма проницательны и моментально обнаружат притворство.

В шиваитской традиции часто используется метафора, в которой развитие души сравнивается с ростом пшеницы. Пока стебли пшеницы молоды и растут, они стоят высоко и гордо, но, когда они созревают, головы их склоняются под весом потяжелевших колосьев. Подобным же образом человек самонадеян, высокомерен и тщеславен лишь на ранних этапах своего духовного роста. По мере созревания в нём растут зёрна божественного знания, и его голова склоняется. Язык тела должен стать действительно языком нашего тела. Он выдаёт всё, что у нас внутри. Язык тела – это язык нашего ума, проявляющегося через тело. Не сомневайтесь в этом. Когда мы плачем, выражая раскаяние, наш плач не должен быть вымученным. Многие люди умеют плакать по заказу. Не нужно думать, что душа наблюдателя недостаточно восприимчива, и он не сумеет отличить искренние слёзы от механического раздражения слёзных желёз, увлажняющих глаза.

*Хри* – это сожаление по поводу того, что человек сделал что-то противоречащее его дхарме или его совести. Существует три типа совести: опирающаяся на верное знание, на частично верное знание и на ложное знание. И душе необходимо пройти через эти три сита в подсознании, чтобы донести своё послание. Кто воспитан на идее о том, что несправедливость следует устранять встречной несправедливостью, может даже испытывать некоторое чувство вины, если это у него не получается реализовать. Тот же, кто затрудняется, что делать в такой ситуации – что будет правильно, а что неправильно – оказывается в замешательстве из-за того, что в его подсознании есть лишь наполовину верное знание.

Мы не можем путать вину и её сигналы с сигналами, исходящими от души. Вина – это послание инстинктивного ума, идущее из *чакр*, расположенных ниже *муладхары*. Многие люди, живущие в низших мирах тьмы, чувствуют вину и усмиряют это чувство посредством возмездия. Это подход «око за око, зуб за зуб». Такая совесть обманчива; в данном случае с вами говорит не душа. Это не высшее сознание и, несомненно, не тот случай, когда внутреннее существо света смотрит наружу через окна *чакр*, расположенных выше *муладхары*. Заметьте, даже домашние животные испытывают чувство вины. Это качество инстинктивного ума.

Истинная совесть исходит от души. Это порыв, проносающийся сквозь ум, оплодотворённый истинным знанием, знанием *Вед* и *Агам*, либо же обретенный посредством соблюдения *ям* и *ниям* (ограничений и предписаний). Ког-

да человек обладает истинным знанием о карме, о перерождении, *сансаре* и *ведийской дхарме*, – тогда он испытывает подлинное раскаяние, являющееся корректирующим механизмом души. Это раскаяние непосредственно отпечатывается в низшем уме верное знание о дхарме – о том, как, где и почему человек заблудился и при помощи каких методов он может быстро и легко вернуться на путь, чтобы идти вперёд. При этом чувства вины нет, а есть ощущение духовной ответственности и желание привнести дхарму, чувство духовного долга, в свою жизнь и тем самым заполнить ту пустоту, которая образовалась в результате совершённых проступков. Делается это при помощи двадцати ограничений и предписаний, а также *ведийского* пути дхармы, уже присутствующего в основании знания, твердо укоренённого в глубине разума человека.

### Суббота

#### УРОК 34

#### Расплата за проступки

Реакция души на неправильный поступок происходит самопроизвольно, когда душа свободна и не связана многочисленными материалистическими обязанностями (даже при самоотверженном служении), которые могут задержать её спонтанное действие, если выполняются с ожиданием похвалы. Такое отложенное спонтанное действие души прорывается во время личной *садханы*, медитации или поклонения в храме. Этот прорыв всегда неожидан, а вслед за ним приходят решения. Тот, кто вовлечён в тяжелые *праарабдха кармы* и проходит в своём внутреннем цикле через период, когда проявляются трудные кармические структуры, обнаружит, что спонтанное действие его души закрыто тремя завесами, даже если подсознание оплодотворено правильным знанием. Чтобы обрести оправдание и освобождение, чтобы обрести умственный покой, человеку нужно практиковать духовное уединение, совершать паломничества, практику *мауны* (молчания), повторение мантр в виде *джаны*, глубокую медитацию и, самое лучшее, – *васана-даха тантру*. Эти практики на время прорвут завесы *майи* и впустят внутрь свет, дарующий понимание, решения и общее направление поведения на будущее.

Когда человек совершает проступок, причиняя кому-то вред, ему надлежит заплатить в соответствии с нанесённым ущербом – ни рупией меньше, ни рупией больше. В момент, когда исцеление завершится, шрам таинственным образом исчезнет. Это закон. Мистический закон. И хотя больше не остаётся шрамов, представляющих собой воспоминания, заряженные эмоциями, нужно проделать ещё много работы. Каждому нужно найти способ быть любезным, если он прежде не был любезен, говорить добрые слова, если прежде его слова были дурные, проявлять добрые чувства, если прежде его чувства были злыми и неприятными. Как ответственный врач должен довести процесс исцеления до конца, так и человек, совершивший проступок, должен проработать свой проступок, своё преступление против дхармы, преступление против истинного знания, заповедей *Вед* и *Агам*, преступление против *ям* и *ниям*, ограничений и предписаний,

которые сами по себе представляют истинное знание, можно сказать, – краткое изложение *Вед*. Он должен работать со своими проступками и ошибками внутри себя до тех пор, пока к нему не вернётся праведность – *сантоша*.

Тут нет магических формул. Каждый должен искать свой собственный путь к исцелению себя и других, пока неприятная ситуация не исчезнет из его памяти. Именно поэтому практика *васана-даха тантры* – письменного изложения своих воспоминаний с последующим сожжением записей для высвобождения эмоций из глубины подсознания – проявила себя как решение, не сравнимое ни с какими другими. Лишь таким образом человек может обрести уверенность, что он исцелил того, кому нанёс вред, какие бы методы он при этом ни применял. Истинное прощение – самое действенное средство, самый мощный источник гармонии. Именно этот процесс проступков против дхармы, за которыми следуют стыд и раскаяние в процессе взаимодействия между людьми, продвигает их на пути эволюции к их высшей цели – *мукти*.

У японцев есть понятие «потери лица», и японский бизнесмен или государственный служащий сразу же подаст в отставку, если чем-то опозорит свою семью или свою страну. Это *хри*, и данное качество очень укоренено в японском обществе, во многом опирающемся на буддийские традиции. Буддизм сам по себе есть результат прорастания монашеского образа жизни в жизнь мирскую, а индуизм – конгломерат множества малых религий, далеко не все из которых происходят от монашеских сообществ. Поэтому *хри* является неотъемлемой составляющей культуры Японии. Японцы поддерживают эту и многие другие культурные традиции, поскольку буддийские монашеские ордена до сих пор очень влиятельны во всей Азии.

Если материалист потеряет лицо, он просто улыбнётся, наденет новую маску и будет продолжать вести себя так, словно ничего не случилось. Он говорит: «Смени свой образ и продолжай жить дальше». Такие люди не проявляют никакого стыда, никакого раскаяния, никаких попыток примирения – мы часто наблюдаем демонстрацию подобного в американских СМИ, в жизни же происходят вещи куда худшие.

## Воскресенье УРОК 35

Смирение, стыд  
и застенчивость

У индуистских монахов есть специальные дисциплины, связанные с раскаянием. Если монах их не выполняет, он – самозванец. Если он изо всех сил старается, но у него что-то ещё не получается, его всё равно считают хорошим монахом. Если же он вообще не проявляет раскаяния, смирения или стыда за свои

проступки в течение длительного времени, даже если внешне кажется, что он никаких проступков и не совершал, настоятель монастыря заподозрит неладное. «У меня всё в порядке. Медитации проходят нормально. Я отлично уживаюсь с братьями» – подобные отговорки из разряда «миссия невыполнима», а значит пришло время предложить ему некоторые испытания, чтобы разру-

шить гнёздышко комфортной рутины. Испытания должны вытащить его на свет, чтобы он увидел, что замаскированная гордыня довела его до духовного застоя. Монастырь – это не место, где можно обосноваться в тепле и жить припеваючи. Это место для решительной деятельности и продвижения вперед. Человеку нужно постоянно жить так, как будто ему вот-вот придётся уйти.

Ещё одна сторона *хри* – стыдливость, застенчивость, робость. И неразвитый человек, и человек умудрённый могут проявлять одни и те же качества: стыдливость, застенчивость, скромность, осторожность. В первом эти качества являются продуктами невежества, порождённого незрелостью, во втором – результатом мудрости или умений, порождённых перезрелостью. Подлинная скромность и простота не имеют ничего общего с игрой актёров на сцене, это качества, которые нельзя имитировать, это качества души.

Прежде застенчивость считали женским качеством, но теперь ситуация изменилась, поскольку равенство между мужчинами и женщинами провозглашено как должное. И мужчинам, и женщинам надлежит быть агрессивными, напористыми, на равных встречать любую ситуацию и справляться с ней. Сегодня такой взгляд бытует на Западе и на Востоке, на Севере и на Юге. Этот фасад, за которым томится душа, является источником стресса, как для мужчин, так и для женщин. Застенчивые по природе люди считают, что им нужно вести себя агрессивно, и приводят себя тем в состояние стресса. Я давно заметил, что стресс является побочным продуктом неуверенности в том, что ты делаешь. Но таков сегодняшний мир, такова Кали юга.

Если людей учат и они верят в то, что их духовный поиск имеет первостепенное значение, тогда да, им нужно проявлять агрессивность – но также и активную пассивность и скромность, так как это также согласуется с их духовными целями. Конечно, если они выполняют *садхану*, то интуитивно должны чувствовать надлежащее время для каждого действия. Совестьливость и скромность, конечно, не означают, что человеку нужно отказаться от способности управлять силами внешнего мира или сделаться беспомощным рохлей. Речь о том, что существует способ проявлять раскаяние и стыд, вести себя скромно, но при этом эффективно разрешать ситуации, когда что-то происходит не так, чтобы иметь возможность по-настоящему «справляться с жизнью» и не оказываться в плену воспоминаний о прошлом. Те, кто оказался в плену у прошлого, постоянно вспоминают его и заново переживают связанные с ним эмоции. Свободные же от прошлого помнят о будущем и управляют силами всех трёх миров ради лучшей жизни для себя и для всего человечества. Это мощная ведийская *хри*. Это подлинное раскаяние, смирение и скромность. Это та *хри*, которая является не слабостью, а духовной силой. И всё это обретает практический смысл и постоянство при помощи подсознательного «ведения дневника», или *васана-даха тантры*, которая высвобождает творческую энергию, а не подавляет её.



**Santoṣa Dāna**

**सन्तोष-दान**



## **Удовлетворённость и даяние**

Только тот щедрый, кто подаёт нищему,  
Бродящему в поисках пищи, исхудавшему.  
Он пойдёт ему навстречу, когда (тот) окликнет (его) на дороге,  
И на будущее приобретёт друга.

*Ригведа, 10.117.3*



**Понедельник**  
**УРОК 36**  
**Сантоша –**  
**удовлетво-**  
**рённость**

Удовлетворённость, *сантоша*, – это вторая *нияма*. Как практиковать удовлетворённость? Просто не причинять вреда другим людям ни мыслью, ни словом, ни делом. Практикуя *ахимсу*, непричинение вреда, вы можете спокойно спать по ночам, а затем ощущать *сантошу*, удовлетворение в течение дня. Удовлетворённость – это качество, к которому все стремятся и приобретают разные вещи, чтобы его обрести: «Ах, если я только сделаю ремонт в своём доме, то буду счастлив... Новая одежда принесёт мне удовлетворение... Для полного удовлетворения мне необходимо пойти в отпуск и забыть обо всём. Там меня ждёт безмятежное времяпрепровождение и всяческие радости».

Дхармический путь в том, чтобы заглянуть внутрь себя и вывести на поверхность скрытое удовлетворение, которое уже присутствует. Для этого нужно не делать ничего, что затрудняет его естественное проявление, когда *сантоша*, настроение души, пропитывает собой каждую клетку физического тела. Удовлетворённость – одно из самых трудных для обретения качеств, и оно очень хорошо описано в нашей мантре для благословения пищи, в молитве из «*Иша Упанишад*» (*Шукла Яджурведа*): «То – полнота, и это – полнота. Полнота возникает из полноты. Полноту полноты взяв, полнота остаётся полнотой».

Жить нужно радостно. В мире очень распространена вера в то, что жизнь – это тяжкая ноша, чуть ли не наказание, что страдание необходимо для души. На самом деле духовная жизнь вовсе не такая. Экзистенциалисты стараются уверить нас, что депрессия, гнев, страх и боль – естественные составляющие человеческой жизни. Коммунисты пытались уверить нас, что такие плоды религии, как радость и умиротворение, являются лишь опиумом для народа, наркотическим бегством от реальности. Семитские религии Ближнего Востока утверждают, что страдание душеспасительно. С точки зрения шиваитов удовлетворённость является результатом сосредоточенности на внутреннем, тогда как неудовлетворенность свидетельствует о направленности сознания во вне и множестве беспорядочных желаний.

Сохранять радость и безмятежность в жизни означает быть довольным тем, что вас окружает, независимо от того, живёте вы в бедности или в роскоши. Быть довольным своим доходом, независимо от того, сколько у вас денег. Быть довольным своим здоровьем. Терпите болезни и радуйтесь, что вам не хуже, чем сейчас. Берегите своё здоровье, если оно крепкое. Это драгоценное сокровище. Будьте довольны своими друзьями. Будьте верны тем, кто является вашими надёжными спутниками в течение долгого времени. По сути, удо-

---

*Три поколения, живущие в одном доме, демонстрируют сантошу, удовлетворённость. Они радуются друг другу, они счастливы и довольны своей простой жизнью. Вставка: состоятельная женщина рада тому, что отдаёт одежду своим бедным соседям, совершая бескорыстный акт даны.*

влетворённость, *сантоша*, – это свобода от желаний, обрётённая путём перенаправления сил желания на то, что у вас уже есть, и за счёт этого построения «красивой жизни».

Богач, жаждущий большего богатства, не удовлетворён. Известный человек, жаждущий большей славы, не удовлетворён. Учёный, жаждущий больших знаний, не удовлетворён. Если вы довольны тем, что у вас есть, это не означает, что вам всё безразлично, и вы не стремитесь чего-то добиться в жизни.

Это не означает, что вы не должны проявлять силу воли и реализовывать свои планы. Это означает, что вы не расстраиваетесь в процессе движения к своим целям, не испытываете разочарования или недовольства, если не получаете желаемого. Наилучшее усилие заключается в том, чтобы упорно двигаться в русле естественного развития позитивных тенденций и событий в своей жизни, в семейных делах и бизнесе. Удовлетворённость означает усиленную работу с тем, что вам доступно, жизнь по средствам, благодарность за то, что у вас есть, и умение не досадовать по поводу того, чего у вас нет.

Есть много разочарованных душ на пути, которые без конца терзают себя и ходят с унылыми лицами, поскольку полагают, что они недостаточно быстро раскрываются духовно. Они поставили себе за цель такую реализацию своего «Я», которую невозможно быстро осуществить при их нынешних способностях. Если человек твердит: «Я не стану делать ничего, что не принесёт мне умиротворения или может повредить моему душевному спокойствию», – как он собирается чего-то добиться? Суть *сантоши* не в этом. Подлинная *сантоша* – это умение видеть повсюду единую всепроницающую божественную силу. Свет в глазах каждого человека и есть эта божественная сила. Помня об этом, вы можете направляться куда угодно и делать что угодно. Удовлетворение здесь, внутри вас, и его нужно вывести наружу. Это духовная сила. Поэтому – да, делайте то, что приносит вам удовлетворение. *Сантоша* означает умиротворённость в любой ситуации. Чем более вы сильны в *сантоше*, тем большие испытания можете принять, оставаясь спокойными на внешнем уровне, умиротворёнными и довольными, уравновешенными, словно птица колибри, зависшая над цветком.

## Вторник

### УРОК 37

#### Поддержание мира в доме

*Сантоша* – это цель, дхарма, правильное поведение, – это указатель на то, как вам следует действовать и вести себя, чтобы отработать свою карму. Этой цели можно достичь, соблюдая десять ведийских ограничений: не причинять вреда другим ни мыслью, ни словом, ни действием, воздерживаться от лжи, не создавать долгов, быть терпимым в отношении людей и обстоятельств, преодолеть непостоянство и нерешительность, не быть бессердечным, жестоким или равнодушным к чувствам других людей. Прежде всего – никогда не обманывайте. Не ешьте слишком много. Придерживайтесь вегетарианской диеты,

чтобы сохранить чистоту и ясность ума. Внимательно следите за своими мыслями и за тем, как вы выражаете их в словах. Все эти ограничения нужно уяснить и практиковать, введя их в повседневный образ жизни, и тогда в вас сможет воссиять природная удовлетворённость, *сантоша*, чистая безмятежная природа души. Поэтому практика, направленная на достижение *сантоши*, есть соблюдение *ям*. Действуйте уверенно, неудача невозможна.

Один младший брат из киберпространства, член нашей общины в интернете, спросил меня: «Где нам расслабляться? Мама работает, папа работает, дети ходят в школу, а когда мы возвращаемся домой, каждый понемногу выпускает пар, и все относятся к этому с пониманием». Я отвечаю: не выпускайте пар дома. Дом – святилище для всей семьи. Здесь нужно устанавливать даже ещё более высокие стандарты поведения, чем в официальной обстановке за его пределами. Когда мы начинаем вести себя небрежно дома и расслабляемся, мы порой говорим вещи, которых не следовало бы говорить. Нам может показаться, что другие члены семьи относятся к нам с пониманием, но это не так. Мы раним их чувства. Мы нарушаем энергию дома. Молодые люди также расслабляются в школе, тем самым вредя собственному образованию. Они ведут себя в классе так, как не смогли бы вести себя в офисе какой-нибудь компании. Просто удивительно, как быстро люди могут меняться, когда подписывают договор или устраиваются на работу: они подчиняются правилам и ведут себя очень любезно со всеми. Точно так же должно быть и дома. В доме нужно поддерживать более высокие стандарты поведения, чем в офисе.

Одна из прекрасных черт индуизма – то, что мы не расслабляемся дома, мы позволяем своим эмоциям выплескиваться в индуистском храме. Индуистский храм – это место, где мы можем установить контакт с богами и богинями и выразить себя. Все происходит между нами и Божеством. В индуистском храме самые разные вещи могут происходить одновременно: где-то в уголке плачет верующая, неподалёку о чем-то воркует, смеясь, молодая пара с детьми, а около них кто-то жарко пререкается с богами. Индуистский храм позволяет человеку «выпустить пар», но это происходит в управляемой ситуации, посредством церемониальных правил и священнослужителей.

Чтобы не создавать негативную карму, говоря вещи, которые вы не собирались говорить, да ещё с интонацией обидной для других, нам нужно контролировать себя дома, контролировать себя на рабочем месте, причём дома следует поддерживать более высокий уровень культуры и более строгие нормы поведения, чем даже на работе, а выплескивать эмоции и восстанавливать самообладание лучше в храме.

Если кто-то – будь то муж, жена или ребёнок – нарушает энергию дома из-за неприятностей в школе или на работе, это создаёт для него плохую карму. Неразумно в течение всего дня быть вежливым в офисе и контролировать

свои эмоции, а, придя домой, нарушать в нём энергетические вибрации. В конце концов, зачем человек работает? Чтобы создать дом. Зачем человек ходит в школу? Чтобы, в конечном итоге, построить свой дом. Глупо разрушать то, над созданием чего вы целый день трудились. Именно поэтому я советую работающим матери, отцу, сыну и дочери практиковать дома те же хорошие манеры поведения, которым они следуют на работе, и делать энергию дома ещё более сильной, чем энергия рабочего места, – чтобы дом манил, чтобы хотелось в него возвращаться. В противном случае энергия дома увядает, и он разрушается. Мы не раз наблюдали на протяжении многих лет очень несчастных пенсионеров. Никто не хочет быть с таким человеком, никто не хочет видеть его в своём доме. Поэтому он заканчивает свой путь где-нибудь в доме престарелых и умирает, позабытый всеми.

Санатана Дхарма и Шайва Самаям должны жить в доме, должны жить на рабочем месте, должны жить в храме, – это нужно нам для полноценной жизни. Где же нам тогда выплёскивать свои эмоции, где выпускать пар, если не дома? Ответ однозначен – в храме.

**Среда** Даяние, *дана*, – это третья важная религиозная практика, или  
**УРОК 38** *нияма*. Важно помнить, что, совершая бескорыстное даяние, когда мы отдаём свои вещи, чтобы удовлетворить чьи-то потребности, обрадовать человека или вызвать улыбку на его лице, – мы тем самым умеряем свой эгоизм, жадность, скупость и страсть к накопительству. Но самое важное – делать это без мысли о вознаграждении. Подлинная награда в виде радости и ощущения полноты, которые вы испытываете, приходит непосредственно в тот миг, когда дар переходит из ваших рук в протянутые руки одариваемого. Слово *дана* часто переводят как «благотворительность». Но в современном языке слово «благотворительность» означает особый вид даяния, когда богатые дают что-то неимущим. Истинный дух *даны* не в этом. Лучше отражает смысл понятия *дана* слово «удовлетворение». Удовлетворение от даяния, переполняющее вас, когда вы готовитесь к нему, сам момент передачи дара, удовлетворение от ожиданий получателя или от его удивления, и та полнота, которой вы преисполнены после этого, – всё это составляющие *даны*.

*Дашамамиша*, десятинна, тоже является важной разновидностью *даны*: мы передаём деньги религиозным учреждениям, чтобы они осуществляли с их помощью Божью работу. Тот, кто действительно выполняет *дану* и *дашамамишу*, никогда не придёт в гости к другу или родственнику с пустыми руками; он бескорыстно делится с родственниками, детьми, друзьями, соседями и партнёрами по бизнесу, не думая о награде. Верующий, который практикует *дану*, прекрасно знает, что «ничего нельзя отдать». Закон кармы вернёт вам всё сполна в должное время, когда у вас будет настоящая потребность в том. Чем бес-

корыстнее мы отдаём, тем быстрее происходит возврат.

Каков уместный размер даяний, после того как отдана *дашамамшиа*, составляющая десять процентов? Это будет от двух до пяти процентов вашего общего дохода, и сумму эту следует поровну делить между наличными деньгами и вещами. Всего получается пятнадцать процентов, около одной шестой вашего дохода, что составляет *махимей* (тамил. «сила и слава») установленный в Южной Индии в общине *четтияров*, организованной вокруг храма Палани; ныне *махимей* также практикуют в общине Малака Четтияров в Малайзии.

Если пристально приглядеться, соблюдается ли истинный дух *даны* в современном обществе, можно заметить, что богачи, делающие пожертвования религиозным организациям ради сокращения налогов, приносят свои дары с мыслью о награде. Поэтому мудрецы считают, что подлинное проявление *даны* – это даяние уже после уплаты налогов, когда дающий не рассчитывает ни на какую награду, кроме удовлетворения от самого акта даяния. Ещё одно истинное проявление *даны* – когда мы делаем что-то своими руками или преподносим дары вещами. Когда человек отдаёт неохотно, лишь в ответ на чьё-то даяние, то это, конечно же, просто обмен. Многие семьи всю жизнь занимаются такого рода обменом, думая, что они преподносят дары. Но эти подарки холодны, удовлетворение от них ничтожно, и закон кармы воздаёт за них по «сниженному тарифу».

#### Четверг

##### УРОК 39

##### Гостеприимство и полнота

Гостеприимство – жизненно важная составляющая *даны*. Когда приходят гости, им нужно оказать радушный прием: как минимум, усадить и предложить стакан воды. Это обязательные дары. Никогда нельзя заставлять гостя стоять и никогда нельзя позволять ему испытывать жажду. Если гость почувствует доносящийся из кухни запах готовящегося блюда, нужно четырежды пригласить его разделить с вами трапезу. Он трижды вежливо откажется, а на четвертый раз примет ваше приглашение. Это тоже обязательное даяние, потому что к гостю относятся как к Богу. Благодать Господа Шивы скрывается за многими покровами, ведь Он наряжается в самые разные костюмы. Он придёт в ваш дом в облике гостя, неузнаваемый. Вы можете подумать, что видите своего друга из дальних краёв, а это окажется Шива в очередном своём облике. Поэтому надлежит относиться к гостю, как к Богу. Когда вы мысленно преподносите Шиве плоды Его собственного творения, к вам приходят величайшие дары через закон кармы.

Даже если вы преподносите дары творчески, щедро и не ждёте награды, вы всё равно преследуете цель – чтобы карма вернула всё с дивидендами. Это разумное использование закона кармы. Она выплачивает более высокие проценты, чем любой банк. Это не эгоистичная форма даяния. Это даяние мудреца, поскольку вы знаете закон кармы, знаете Санатана Дхарму – вечные, боже-

ственные законы. Если вы видите у кого-то потребность, которую можете удовлетворить, и ощущаете позыв к даянию, но воздерживаетесь от него, то позже, когда потребность возникнет у вас, рядом также окажется человек, который захочет вам помочь, но что-то удержит его от этого. Жернова кармы мельют зёрна действия медленно, но чрезвычайно тщательно, независимо от того, приобрели эти зёрна форму мыслей и эмоций либо же имеют физическую природу. Поэтому человек может быть довольно эгоистичен и жаден в своём желании практиковать *дану* для накопления *пуньи*, чтобы установить равновесие в этой жизни, в жизни между жизнями в астральном мире или ради благоприятного последующего рождения. Практика *даны* – это инвестиция в лучшую жизнь, приносящая отличные дивиденды.

Наша бедность или богатство никак не ограничивает нашу способность практиковать даяние. Вы можете практиковать его, сколь бы бедны вы ни были. Вы можете давать в соответствии со своими возможностями, следуя вдохновению. Когда полнота внутри вас достигает пика при подготовке даяния – будь то составление букета из только что собранных цветов, наполнение корзины фруктами, отсчитывание монет, погашение счетов ваших должников – это знак того, что вы совершаете даяние по средствам. Если дар вам по средствам и, если он идёт от сердца, это правильное даяние.

**Пятница**  
**УРОК 40**  
**Эгоизм**  
**и скупость**

Добродетель *даны* связана с прагматичной физической передачей наличных денег или вещей. Это основа и животворящая кровь всех других форм религиозного даяния, например, даяния своего времени. Многие люди рассуждают: «Я подарю храму своё время. Помою посуду, натру полы, расставлю утварь по местам. Однако я не могу позволить себе делиться своими скудными пожитками, чтобы в полной мере осуществлять даяние». По существу, таким людям особенно и нечего делать со своим временем, и для успокоения совести они понемногу работают волонтерами. В этом нет заслуги, нет *пуньи*, а только изъяз, *напа*. Нет, всё происходит совсем наоборот. Кто достиг совершенства в *дане* и испытывает удовлетворение от этой практики, этой *ниямы*, – тот может и хочет жертвовать своё время. Он отдаёт десятину (то есть десятую часть) своего времени, а также жертвует свыше того на религиозные и иные благие дела. Возможно, следует считать, что выполнение *даны* предшествует *севе*, служению.

Что можно сказать о человеке, который скрывает своё эго за ласковой улыбкой, благовидными поступками, благозвучными словами, но при этом заботится всегда лишь о себе, единственном? Например, живя в общине, он готовит еду только для себя; неправильно воспринимает ситуации, вступает в мысленные споры и обеспокоен исключительно своим религиозным ростом. Мы можем сказать, что он всё-таки работает над собой, но несмотря на то, что он

заметно преуспел в некоторых *ямах*, третья из *нийам* ему ещё недоступна. Современная психология назвала бы такого человека эгоцентричным, себялюбивым и эгоистичным. Если мы считаем, что он усерден в яме, тогда лучшей для него практикой преодоления эгоизма может стать сева, бескорыстное служение, и прежде всего, ему не следует приступать к собственной трапезе, пока не будут накормлены окружающие.

В ортодоксальной индуистской семье праведная жена всегда встаёт раньше своего мужа и готовит ему горячий завтрак, сама же вкушает только после него. Также она поступает в обед и ужин, даже если он вернулся домой очень поздно. Такое даяние мужу приносит ей удовлетворение три раза в день. Этот подход прочно встроен в индуистское общество, в шиваитскую традицию.

Муж также должен позволять жене осуществлять даяние за пределами дома. К сожалению, мужья часто держат своих жён в полном подчинении, когда те стеснены во всём и живут практически на правах рабыни: не получают денег и вещей, чтобы была возможность раздавать их неимущим и практиковать *дану*, платить десятину и делать подарки без мысли о вознаграждении. Такие властные, скупые и невежественные мужья получают по заслугам на суде кармы в момент смерти и вскоре после неё. Согласно божественному закону, после раскрытия *шакти* жены её муж становится притягательным и успешным в своих мирских делах, а их общее богатство прирастает. Традиция учит, что для высвобождения этой *шакти* он должен удовлетворять все потребности своей возлюбленной жены и щедро давать ей всё, что она захочет.

## Суббота

### УРОК 41

#### Многие способы даяния

Есть много способов даяния. Встать до восхода Солнца, поприветствовать светило и преподнести ему *намаскару*, – неотъемлемая составляющая шиваитской культуры. *Дана* включена во все сферы жизни индуиста: подаяние святому, даяние учителю, астрологу, *дакшина свами* или *садгуру* за их поддержку, но прежде всего – даяние своей общине, совершение *дашамамши*, жертвование в пользу храма. Если *садгуру* доставил вам удовлетворение полнотой своего присутствия, в равной степени полноты вы должны доставить себе удовлетворение, давая в ответ. Вас охватит и захлестнёт счастье, когда эти две полноты сольются в единую внутри вас. Преподнося дар *садгуру*, вы тем самым преподносите ему удовлетворение от возможности давать другим людям, потому что у него нет иных потребностей, помимо потребности практиковать *дану*.

Великие души всегда учили, что из всех форм даяния наивысшей является передача духовного учения. Вы можете раздавать деньги, вещи или пищу, обеспечивая физические аспекты существования, но если вам по силам нести людям дхарму, просветленную мудрость Санатана Дхармы, тогда вы преподносите дар самому духу человека, его душе. Многие индуисты покупают религи-

озную литературу, чтобы раздавать её бесплатно, потому что *джняна дана*, даяние мудрости, есть наивысшая форма даяния. Несколько групп в Малайзии и на Маврикии раздали более 70 000 книг за двадцать месяцев. Другая группа в США раздала за тот же период 300 000 книг. Многие из этих книг изменили жизни людей и привели их к великой полноте душевного удовлетворения. Электрический разряд благословения исходит из них на пике их удовлетворения и наполняет сердца всех дающих. Даяние через обучение приносит блистательную удовлетворённость как дающему, так и получающему.

Богатые люди в Индии кормят по двадцать тысяч человек в надежде, что хотя бы одна просветлённая душа, испытывающая голод в этот самый момент, сможет воспользоваться этой *даной*, и та *шакти*, которая пробудится в ней на пике удовлетворения, будет способствовать лучшему рождению кормящего в следующей жизни. В этом великий дух *анна яджни*, кормления многих людей.

К даянию прилагается и часть кармы дающего. Был один астролог, который, если ему платили больше положенного за консультацию по *джьотишше*, астрологии, всегда передавал лишнее одному из храмов неподалеку, так как не хотел накапливать дополнительную карму, принимая больше, чем стоят его предсказания. Другой мудрый человек говорил: «Я не провожу *антьешити самскар* (похоронные ритуалы), потому что не могу принимать дану из этого источника скорби. Это бы повлияло на мою семью». Даяние также является способом уравновесить карму, выразить благодарность за полученные благодеяния. Один верующий поведал: «Я не могу уйти из храма, ничего не положив в *хунди* (ящик для подношений) соразмерно той полноте, которую я обрёл в храме». А один гурман сказал: «Я не могу уйти из ресторана, не дав чаевые официанту в соответствии с тем удовлетворением, которое он доставил мне своим обслуживанием». Это тоже *дана*, но только в иной форме.

Детей следует учить дарить подарки с самого раннего возраста. Им пока что ещё не нужно беспокоиться о соблюдении десяти ограничений, *ям*. Они ещё не испорчены действием своих *прарабдха карм*. Маленьких детей, даже младенцев, можно обучать *дане*, побуждая их делать подарки храму, святым людям, друг другу, своим родителям. Их можно учить обрядам, декламации священных текстов и, конечно, удовлетворённости. Для этого им нужно говорить, как они красивы, когда спокойны и когда испытывают радость от умиротворения. Организации также должны по возможности заниматься благотворительностью, поддерживать другие организации.

## Воскресенье

### УРОК 42

Как совершают дану монахи

Для *садху*, *санньясинов*, *свами*, *садхаков* и любых нищенствующих монахов, принявших обеты, чрезвычайно важно совершать *дану*. Действительно, они отдают всё своё время, однако это является выполнением их враты, обета. И это правда, что они не платят *дашамамшу*, потому что не имеют работы и до-

хода. Для монаха *дана* означает преподнесение неожиданных даров неожиданным способом, например, в течение семи дней подавать чай деспотичному *садху*, который спровоцировал у монаха вспышку *анавы*, личного эго, и он теперь благодарен, что появилась возможность отработать *прарабдха кармы* и сделать следующий шаг на пути духовного развития. *Дана* – это сплести гирлянду из священных листьев и цветов для своего гуру и преподнести её в неожиданный момент. *Дана* – это приготовить еду для большой группы людей, а не только для себя или своей семьи.

Когда человек достигает некоторого этапа на духовном пути, для дальнейшего продвижения ему необходимо возвращать всё то, что ему было дано. Когда достигший расцвета адепт вдруг слышит от самого себя, как он произносит слова божественного учения, когда он испытывает воодушевление и удовлетворение от того, что наполняет других и приносит им радость, – тогда он получает возможность пройти через следующие врата. У кого нет желания давать советы другим людям, обучать или передавать то, что он познал, – тот и сам пока ещё находится на стадии ученичества и набивает себе шишки, осваивая одну или более практик и ограничений. Передавать *джняну*, мудрость, посредством советов, утешений, преподавать Санатана Дхарму и единственный окончательный вывод из неё – монистическую *шайва-сиддханту*, *адвайта-шивараваду*, – вот исполнение и завершение учебного процесса для каждого монаха. Это не означает, что он без разбора высказывает всё, что услышал и запомнил, – речь о том, чтобы использовать свои философские знания в уместные моменты в соответствии с непосредственными запросами слушателя, поскольку мудрость есть своевременное применение знания.

*Дана садхана* для *садхаков*, *садху*, йогов и *свами* состоит, конечно же, в том, чтобы поначалу преподносить дары в натуральной форме, так как у них нет денег, – до тех пор пока они наконец не обретут способность распространять Санатана Дхарму, что является естественным плодом развития их духовности, духа, *шакти*, своего рода разрядом молнии, который происходит потому, что они уже наполнены до краёв. Кто наполнен божественными истинами, в ком эта полнота ищет выход наружу, из кого она сочится и бьёт через край, тот несёт Санатана Дхарму другим. Такие люди являются катализаторами развития не только для нынешнего поколения, но и для поколений грядущего.



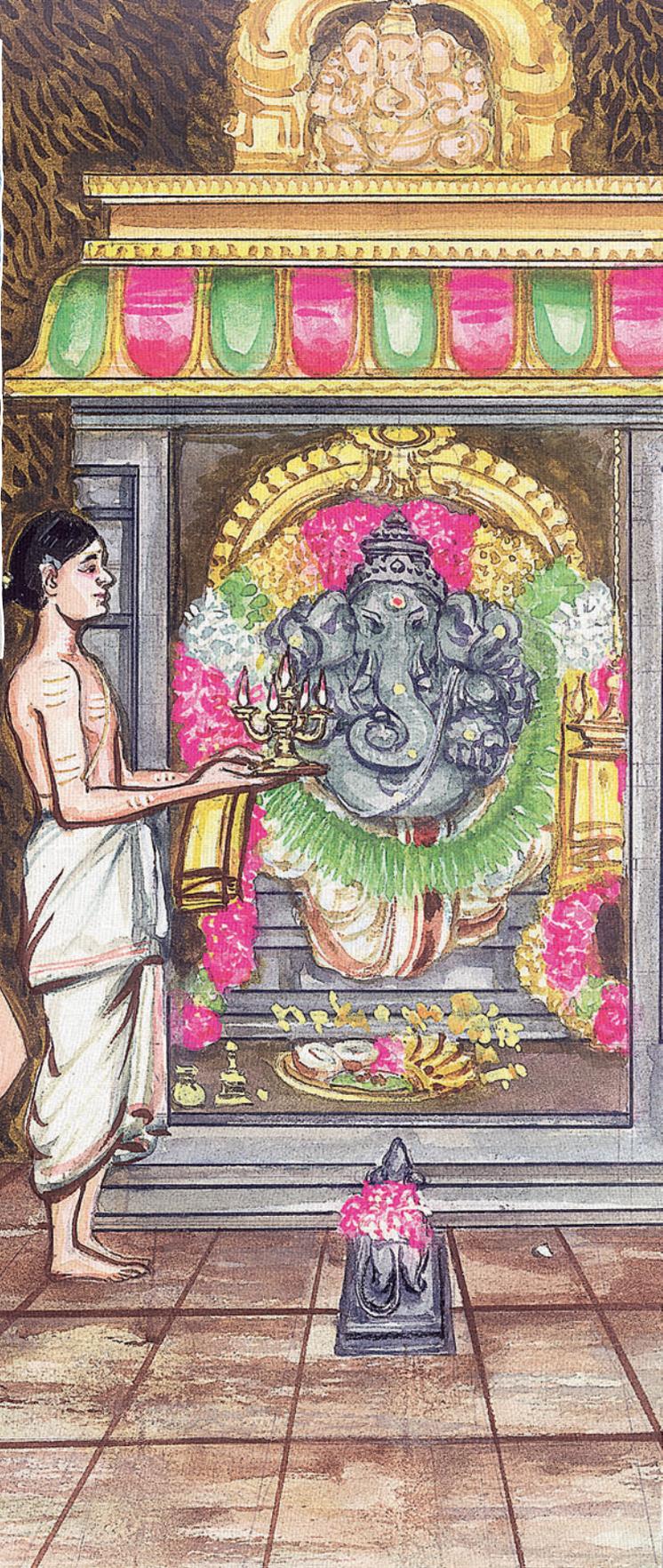
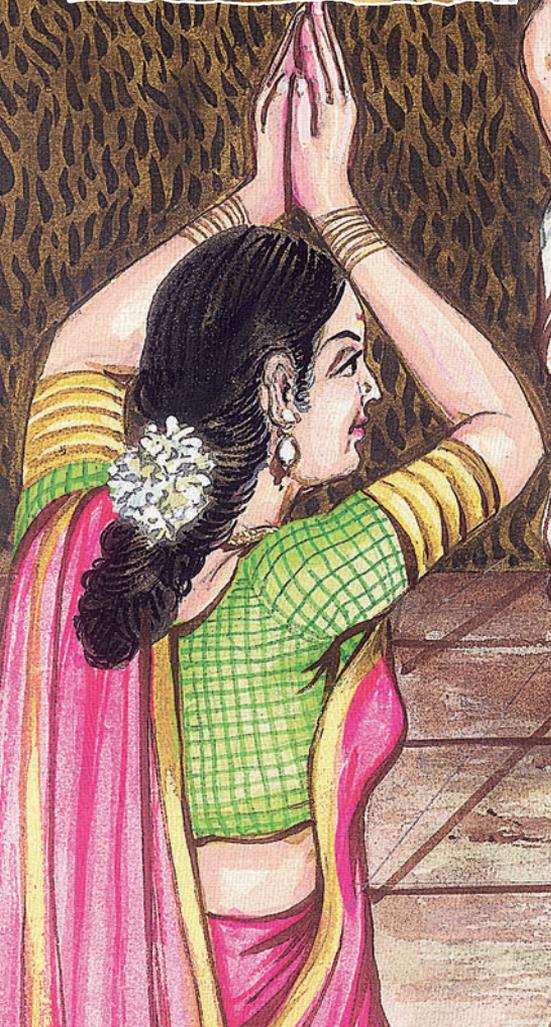
# Āstikya Īśvarapūjana आस्तिक्य-ईश्वरपूजन



## Вера и поклонение

Боги, ведомые духом, чтят веру в поклонении им.  
Вера заключена в стремлении сердца.  
Свет проливается благодаря вере.  
Благодаря вере люди совершают молитву,  
Вере – утром,  
Вере – в полдень и на заходе Солнца.  
О Вера, даруй нам веру!

*Rigveda, 10.151.4-5*



**Понедельник** Вера, или *астикья*, – это четвёртая *нияма*. Вера представляет собой субстанцию, собрание «молекул», – молекул разума, молекул эмоций. Некоторые из них даже имеют физическую природу: группирующиеся вместе заряженные энергией Божественного и тревогами тварного мира, они складываются в астральное образование, обладающее формой, цветом и звуком. Являясь творением, создаваемым в течение некоторого времени, вера может быть и разрушена, о чём свидетельствует употребление таких выражений, как «кризис веры», «утрата веры», «тёмная ночь души», а также случаи полного разочарования, ведущие к депрессии. Вера притягивает друг к другу целые группы людей, побуждает их держаться вместе, вступать в браки между собой, рожать детей и совместно их воспитывать в духе данной веры.

Любой человек может укрепить веру другого с помощью ободрения, личного примера, добродушной шутки или похвалы, либо разрушить её противоположным способом. Зачастую люди, у которых больше веры, чем интеллекта, становятся пешками в руках тех, кто имеет сильную веру, либо вообще ни во что не верит. Таким образом, мы видим, что ясное интеллектуальное понимание философии является основой для поддержания веры. Вера существует на многих уровнях и имеет много граней. Мы можем верить в человека, в семью, в систему управления, в науку, в астрономию и астрологию. Вера в философию или религию наиболее тонка и деликатна, и, следует заметить, – наиболее полезна из всех видов вероисповеданий, поскольку, если удаётся поддерживать её целостной и непрерывной, чистая душа человека начинает сиять.

У веры есть глаза. Три глаза. Провидец, который смотрит на мир с точки зрения монистической *шайва-сиддханты* и ясно видит окончательное завершение для всего человечества, верит в своё восприятие, потому что увиденное с годами только крепнет в его уме. Существует вера, свойственная тем, кто смотрит глазами, устремлёнными вверх. Они смотрят на провидца, такого как Дакшинамурти, на Самого Бога, и черпают силу в каждом Его слове. Есть также вера тех, кто смотрит опущенными глазами. Они читают писания, учения всех провидцев – и созидают ауру веры внутри своей сокровенной души. А ещё есть те, кто верит с закрытыми глазами, у них – слепая вера. Они не знают, не читают и не думают, но находятся под очарованием какого-либо духовного лидера, которому верят безгранично. Они согласно кивают головой на каждое его слово, но, если их расспросить, не смогут передать и пары его глубоких мыслей.

---

*Воздев руки над головой, верующая совершает пуджу, почитая Господа Ганешу в процессе ишварпауджаны, поклонения. Вставка: автомобиль заглох на железнодорожном переезде перед приближающимся поездом. Водитель не утратил веру, астикью, несмотря на опасность, – ведь Шива рядом, Он укажет путь к спасению.*

Есть ещё один тип людей, которые составляют значительную часть населения планеты в наши дни. У них тоже закрыты глаза, их головы низко опущены, и они качают ею из стороны в сторону. Они видят преимущественно тёмную сторону жизни. У них либо вообще нет веры, либо они почти утратили её. Они разочарованы в людях, в правительствах, в системах управления, философских течениях, религиях. Они осуждают своих лидеров. Это печальная судьба. Их дом – обитель уныния, разочарования и смятения. Их душевные порывы – зависть и гнев.

**Вторник**  
УРОК 44  
У веры много  
уровней

Вера распространяется и на другой уровень, – уровень удовольствия ради удовольствия. Здесь мы наблюдаем: золотую молодёжь, гедонистов, сенсуалистов, порнографов и их клиентов. Все эти группы людей принадлежат определённому складу ума, они общаются исключительно с себе подобными, словно астральные молекулы некой аморфной субстанции из мыслей, эмоций и верований, которую мы также можем считать верой. Они сформировали своё особое отношение к миру, к другим людям и к имуществу.

Поэтому *санта риши* призывают индуистов твёрдо верить в Бога, богов, гуру и путь к просветлению, чтобы не сбиться с пути дхармы, так как вера – это могучая сила. Её можно дать и можно отнять. Это сила целых народов, сила общин, групп, сила семей. А Санатана Дхарма, что можно перевести как «вечная вера», – это даже нечто большее, это самая укрепляющая и просветляющая вера, поскольку она даёт нам решимость практиковать двадцать *ям* и *ниям*, представляющих собой окончательные выводы самых глубоких учителей вечной мудрости, которые когда-либо жили на Земле.

Некоторые люди обладают верой лишь тогда, когда дела идут хорошо, и они теряют её, когда что-то случается не так. Это те самые люди, которые слепо смотрят на своих лидеров, не зная их, те самые, что постоянно заглядывают в писания, которых не понимают. Поскольку их глаза закрыты, они постоянно ищут поддержки и воодушевления со стороны других людей. «Выполни за меня мою *садхану*», – умоляют они. А когда вдруг что-то идёт не так, как они хотели, или не оправдываются их ожидания, возникает «кризис веры». Тогда такой человек чаще всего переходит к другому учителю, обращается к другой философии, но спустя какое-то время снова оказывается в аналогичной ситуации. Верующие этого типа сродни рок-н-рольным фанатам – с лёгкостью меняют свои симпатии к группам, лидерам и музыкальным стилям. Они меняют общины, учителей, философию. К счастью, плата за жильё невелика, *бхаджаны* неумоимельны и питание хорошее. Единственный неловкий момент – это тактика ухода из одной общины и вхождение в другую: чтобы с одной стороны не хлопнуть дверью безвозвратно, с другой – войти «своим».

Когда человек переживает духовный опыт, обращённый лицом вверх с закрытыми глазами, когда глаза человека открываются, и вспыхивает третий глаз, он, наконец, находит свою *сампрадаю*, учение созвучное ему, и с тех пор нерушимо стоит на пути. Молекулы веры перестраиваются и фиксируются. Такой человек не свернёт более с пути, потому что уже увидел третьим глазом его начало и конец – традиционное учение, призванное вести таких, как он, поколение за поколением. Из таких душ получают люди, умеющие ясно и чётко выражать свои мысли, – учителя философии. Их вера настолько сильна, что они могут делиться своими молекулами с другими и формировать чужие молекулы веры согласно традиции, в соответствии со всеми «как» и «почему», важнейшими для всех нас на этой планете ответами на вопросы: как нам надлежит верить и думать, куда мы отправляемся после смерти, каковы вечные истины, являющиеся наивысшими достижениями человечества?

**Среда**  
УРОК 45  
**Стадии**  
**эволюции**

Вера есть интеллект души на разных стадиях её раскрытия. Душа исходит от Господа Шивы, как эмбрион, и проходит три стадии (*авастхи*) созревания: *кевала авастху*, *сакала авастху* и *шуддха авастху*. Во время *кевала авастхи* душу можно уподобить семени в земле или Божественной искре, скрытой в облаке неведомого под названием *анава*. Это первичная завязь индивидуальности, первый аспект скрывающей благодати Шивы, Его *тиродхана шакти*. *Сакала авастха*, следующий этап путешествия души, – это период её существования в теле, циклическая эволюция, осуществляемая посредством миграции из тела в тело под воздействием дополнительных сил *майи* и кармы, которые представляют собой второй и третий аспекты скрывающей благодати Бога.

Путешествие через *сакала авастху* тоже имеет три стадии. Первая называется «картина (образ) тьмы», *ируль пада* (тамил.), когда душу влечёт в сторону знания и опыта этого мира, *паша джнянам*. Следующий период называется «образ испуга или смятения», *маруль пада*, когда душа начинает отдавать себе отчёт в собственном положении, ощущает, что застряла где-то между миром и Богом, и не знает, в какую сторону ей обратиться. Это *пашу джнянам* – душа, стремящаяся познать свою истинную природу. Последний период называется «образ благодати», *аруль пада*, когда душа стремится к Божьей благодати. Теперь она уже начала свою подлинную духовную эволюцию, заручившись постоянной поддержкой Бога.

Пока душа пребывает во тьме, *ируль*, её вера примитивна и нелогична. И душа по-детски старается уцепиться за эту веру. В этой юной душе ещё нет интеллекта, а есть лишь примитивная вера и инстинкт, движущий разумом и телом. Но именно эта вера в незримое, неведомое, в слова старших; вера, способная согласоваться с жизнью общества, не причиняя никому беспокойства, – именно она и помогает душе дозреть до следующей *пады* – *ма-*

*руль*. Это вера в себя самого, в своих близких друзей и товарищей, вера в способность собственного интеллекта учитывать чужие мнения, даже если они неверны.

Не скоро душе удаётся выбраться из этого состояния, поскольку именно тут создаются кармы, опутывающие и укутывающие душу, – кармы невежества, которые непременно нужно преодолеть, чтобы родилась мудрость. Кто мудр, тот проходит этот путь, обращаясь лицом ко всем проявлениям невежества. *Маруль пада* – крепко связывает и удерживает нас. Но по мере того, как формируется внешняя оболочка *анавы*, душа непрестанно упражняется в попытках пробиться сквозь неё. Её тихий, спокойный голос стучится в глухие уши.

Йога подводит душу к следующей, основанной на опыте модели. Душа обнаруживает, что, если она совершает добрые и праведные дела, жизнь всегда потихоньку налаживается. В то же время неправедные поступки приводят к тому, что она теряется в зловещей бездне смятения. И тогда, в состоянии веры, человек обращается к добру и святости. В его жизни наступает равновесие, называемое *ирувинейюпту* (тамил.)

Независимо от того, осознал он это или нет, человек обретает контроль над тремя *малами*: *анавой*, кармой и *майей*. *Майя* всё меньше очаровывает и соблазняет его. Карма больше не управляет состоянием его ума, хоть и терзает беспощадными ударами судьбы. А *анава*, его эгоистичная природа, ослабляет свою хватку, позволяя ему чувствовать всеобъемлющее сострадание. Это перерастает в состояние, называемое *малапарипакам*, что означает «переваривание (дозревание) *мал*».

Это позволит в нужный момент его жизни, соответствующей *аруль паде*, начаться нисхождению благодати, или *шактинипату* (*шактипату*). На внутреннем плане это нисхождение ощущается как огромное стремление к Шиве. Человек всё больше и больше хочет посвящать себя всему духовному и святому. На внешнем плане это нисхождение проявляется как явление *садгуру*. Вопрос тот ли это учитель больше не возникает, ведь гуру источает те же самые чистые духовные вибрации, что и тот неизвестный источник, который душа ощущает в самых сокровенных своих глубинах. Когда душа достигает состояния *малапарипакам*, Божественная функция *тиродхана*, сокрытие благодати, завершает свою работу и уступает место *ануграхи*, раскрытию благодати, и *шактинипату*, нисхождению благодати.

На этом этапе знание приходит без приглашения. Все озарения представляют собой просто чтение прошлого опыта, так как всё объясняемое другим людям уже было пережито самим человеком. В этом нет никакой тайны. Это порог *шуддха авастхи*. Господь Шива наверху, Господь Ганеша внизу, а Господь Муруган – в самом его сердце, в центре.

**Четверг**  
**УРОК 46**  
**Вера в**  
**традицию**

Интеллект в своей способности вмещать истину – очень ограниченный инструмент, в то время как вера – обширное, вмещающее и всеохватывающее дарование. Тайну жизни и после жизни, тайну Шивы, в действительности лучше постигать с помощью веры, чем посредством интеллектуальных рассуждений. Интеллект есть соединение памяти и рассудка, принадлежащее низшему комплексу *нади* и *чакр*. Его отточенное умение жонглировать информацией зачастую поразительно. Тем не менее, интеллект опирается на всё, что мы слышим и помним, что мы переживаем и помним, что мы объясняем другим людям, которые обладают более или менее развитыми способностями к рассуждению. То, что мы помним, а также всё то, что мы забыли, может иметь большое значение для слушателей, либо же может сильно сбивать их с толку, но всё это точно не Истина с большой буквы.

Существует два типа веры. Первый тип – вера в тех учителей, адептов, йогов и *риши*, которые обладали сходным опытом, о котором они сами поведали, и которые в дальнейшем не были искажены невеждами. Таким образом, мы можем верить, что их слова несут в себе некую истину, которую они извлекли из себя, из глубокого внутреннего или высшего источника. Второй тип – вера в свои собственные неожиданные духовные проблески интуиции, откровения или видения, которые человек с прошествием времени не забывает, а помнит даже лучше, и которые живут в нём ярче, чем всё прочитанное в книгах, увиденное по телевизору или услышанное от друга или философа. Эти личные откровения формируют новый сверхсознательный интеллект, если они подтверждаются всем тем, что видели и слышали йоги, *риши* и *садху* на протяжении столетий. Таковы старые души *шуддха авастхи*, обучающиеся изнутри, создающие новый интеллект на основе сверхсознательных озарений. Их вера нерушима и смела, так как она есть их суть. Она тождественна им на данной стадии эволюции и зрелости их души – на стадии *шуддха авастхи*.

Один из аспектов веры – безусловное принятие традиции, в противоположность склонности оспаривать традицию или сомневаться в ней. Ещё один аспект – доверие к процессу духовного развития: проходя через тот или иной опыт, человек верит, что этот процесс происходит постоянно, и не считает, что сегодняшние негативные переживания находятся вне его. Однако для душ, находящихся на стадии тьмы, *ируль пады*, нет никакой возможности доверять каким-либо процессам, кроме процессов принятия пищи, удовлетворения некоторых телесных потребностей и приобретения определенных навыков, позволяющих сравнительно честно проживать в обществе, не совершая преступлений, за которые могут сурово наказать. Они получают свои уроки посредством простой цепочки «действие – болезненная реакция».

Тем, кто находится на стадии смятения, *маруль пады*, тоже трудно сохранять веру в процесс духовного развития и с доверием относиться к традиции, пото-

му что они сосредоточены на собственном эго и активно создают кармы – хорошие, плохие и смешанные – для поддержания своего физического существования на протяжении сотен жизней. Эти люди слушают проповеди, но уши их глухи, а по окончании проповедей они предпочитают наслаждаться пищей и пустой болтовней. Они читают философские книги и обдумывают изложенные в них учения как нечто, относящееся лишь к прошлому. Великое знание, присутствующее в традициях прошлого – даже в тех из них, которых придерживались их деды, – видится им как посягательство на их гордую независимость и свободу.

Лишь тогда, когда душа созревает до стадии благодати, *аруль пады*, к ней изнутри приходит умение опираться на прошлое и на традицию, выполнять *садханы* в настоящем, жить согласно дхарме и творить будущее для себя и других, извлекая всё лучшее из прошлого, то есть из традиции, и перенося его в будущее. Такой переход – счастливое событие. Теперь Истина пишется с большой буквы, и придерживаться её надлежит всегда. Ограничения, *ямы*, соблюдаются в совершенстве и становятся жизненно важной частью структуры ДНК такого человека. Теперь, на момент перехода в стадию благодати, *ниамы*, духовные практики, уже прочно утвердились в разуме такого человека.

Санскритское слово *астикья* означает «то, что есть» или «сущее». Таким образом, для индуиста вера означает веру в то, что есть. Слово «астикья» применяется к тому человеку, кто верит в то, что есть, к тому, кто благочестив и религиозен. И мы видим, что эти два слова – «вера» и «астикья» – близки по своей природе. Вера – это духовно-интеллектуальный ум, который развился в результате многочисленных сверхсознательных озарений, собранных в процессе познания, а не посредством логических рассуждений. Нам нет нужды запоминать озарения, потому что они отчётливо отпечатываются в нашем внутреннем уме в виде *самскар*.

Существует старая поговорка, почитаемая интеллектуалами с практическим, эмпирическим складом ума: «Видеть – значит верить». Есть более глубокий вариант этого высказывания: «Верить – значит видеть». Учёные и деятели образования в наши дни находятся на стадии смятения, *маруль пады*. Они смотрят своими глазами и выносят суждения на основании того, во что они верят в настоящий момент. *Риши* прошлого, *риши* настоящего и те, кому ещё только суждено прийти в будущем, – все они тоже видящие. Существует тонкая нить, проходящая через историю Китая, Японии, Индии, Англии и всей Европы, Африки, обеих Америк, Полинезии и всех стран мира, которая соединяет всех видящих и то, что они увидели. Их видение не двумя глазами. Оно осуществляется третьим глазом, глазом души. Невозможно стереть увиденное – ни доводами, ни насильем. Видящий передаёт своё видение душе того, кто слышит. Это *сампрадая*. Это передача от гуру к *шишье*. Это Истина. Это *шуддха*. Это конец данной *упадеши*.

**Пятница**  
**УРОК 47**  
**Ишварануджана –**  
**богослужение**

Богослужение, *ишварануджана*, – это пятая *нияма*. Следует признать, что в конечном счёте человеческая жизнь – это либо служение Богу, либо военная служба. Либо высшая, либо низшая природа. Больше можно ничего не говорить. Но мы скажем. *Ишварануджану* можно вкратце описать как развитие в себе религиозности посредством ежедневного поклонения и медитации. Эволюция души, с самого её зачатия, основана исключительно на *ишварануджане*, на возвращении к своему источнику. Во время стадии тьмы, *ируль пады*, её возвращение к источнику является скорее грядущей неизбежностью, чем реальностью. В человеке присутствует жгучая страсть, движимая инстинктивными чувствами и эмоциями, обусловленными жизнью в семи *чакрах* ниже *муладхары*, и присутствует естественное стремление искать путь наверх. Люди на данном этапе готовы поклоняться практически всему, чтобы выйти из этого затруднительного положения. В плену у слепой веры, лишённые целостного интеллекта, основанного на здравом смысле, а также зрелого ума, сформированного сверхсознательным опытом, они всё же силятся с помощью религиозного поклонения вырваться из плена невежества к лучшей жизни. Тонкая ниточка интуиции непрестанно уверяет их, что такая жизнь есть, она им доступна, нужно только стремиться. Они взывают к Богу, они боятся Бога, они стараются к Нему приблизиться и видят Его как нечто недостижимое и далёкое.

Когда они обретают некоторую зрелость и вступают в отроческое состояние *маруль пады*, где преобладает растерянность и замешательство, тогда религиозное поклонение, его внешние атрибуты и сопутствующие традиции, – всё это видится примитивным и бессмысленным; кажется, что без всего этого можно обойтись. Именно на этом этапе девушка смотрит на себя в зеркало и восклицает: «Ах, какая красавица! Я намного симпатичнее, чем все мои подруги». Точно так же и юноша самодовольно любит себя своим внешним видом и физическими данными. Поклонение здесь всё же происходит, но оно тесно связано с нарциссизмом. Лишь на стадии благодати (*аруль*) и на пороге вхождения в неё возникает истинное религиозное поклонение, которое привлекает великих существ, Бога, богов и *дэвов* и помогает открыться для общения с ними.

Вера, *астикья*, создаёт настрой, необходимый для богослужения. С момента зачатия души и до достижения ею полной зрелости, когда она окончательно сливается с Шивой, – всё это время поклонение, общение, обращение к Нему снизу вверх, стремление слиться являются истинной монистической *шайвасиддхантой*, конечной целью всего человечества. Можно сказать, что в Санатана Дхарме вера направлена на то, что есть, а в авраамических религиях – на то, что будет.

Религиозное поклонение можно определить как общение на очень высоком уровне: чрезвычайно сложный вид «ченнелинга», как могли бы сказать

последователи направления Нью-эйдж; ясновидение и яснослышание, как описали бы мистики; обмен посланиями любви между Богом и верующим, ощущаемый сердцем, как это сформулировал бы обычный человек. Религиозное поклонение индуиста происходит на многих уровнях и принимает разные формы. Дома дети поклоняются отцу и матери как Богу и Богине, потому что любят их. Муж поклоняется своей жене как Богине. Жена поклоняется мужу как Богу. В домашнем святилище вся семья поклоняется образам богов, богинь и святых, обращаясь к ним с мольбами, как к своим добрым друзьям. Семья ежедневно, или по крайней мере раз в неделю, посещает храм, а раз в год участвует в сезонных празднованиях и отправляется в дальнее паломничество. Религиозное поклонение – связующая сила, объединяющая индуистскую семью. На более глубоком уровне внешнее поклонение имеет и внутренний аспект – поклонение Богу с помощью медитации и созерцания. Такая форма поклонения приводит к йоге и глубоким мистическим переживаниям.

## Суббота

### УРОК 48

#### Ритуалы религиозного поклонения

Многие боятся совершать *пуджу*, особые традиционные ритуалы религиозного поклонения, поскольку считают, что они не умеют правильно её совершать или недостаточно понимают лежащие в её основе мистические принципы. По этому поводу можно сказать, что священники в индуизме искренни, набожны и преданы своему делу. Большинство индуистов обращаются к священнослужителям, чтобы те выполнили для них *пуджу* и таинства, либо научили их совершать *пуджу* дома и дали разрешение на её совершение посредством инициации, называемой *дикша*. Однако простой ритуал *пуджи* может выполняться любым человеком, желающим привлечь благодать Бога, *махадэвов* и *дэвов*.

Любовь, набожность и излияние духовных энергий из высших *чакр* у обычного верующего нередко бывает сильнее, чем у профессионального священнослужителя. Верующие такого уровня, обладающие врождённой способностью богообщения, существуют в индуистском обществе на протяжении столетий и совершают многие удивительные чудеса.

Также существует неформальный орден священнослужителей под названием *бандара* (тамил.), состоящий из самопровозглашённых священников, за которыми община признала право совершать *пуджу* в скромном святилище, под священным деревом или в заброшенном храме. *Бандара* может начинать своё служение с единственной мантрой «Аум», а со временем, изучить ещё несколько мантр. Совершаемые им ритуалы могут быть не менее эффективны, чем ритуалы маститых санскритских *шастри*, служащих в самых крупных храмах. Матери, дочери, тётки, дяди, отцы и сыновья, – все могут совершать *пуджу* в домашних условиях, так как индуистский дом считается продолжением ближайшего храма. В индуизме, в отличие от западных религий, никто не стоит между человеком и Богом.

Много лет назад, в конце 1950-х годов, я обучал начинающих искателей совершать минимальную, простейшую *пуджу* у простого алтаря с чистой водой, цветами, благовониями, маленькой свечкой, и колокольчиком. Это объединяет четыре стихии – землю, воздух, огонь и воду, – а ваш разум является *акашей*, пятой стихией. Литургическая часть сводится к повторению мантры «Аум». Такова универсальная *пуджа*, которую может выполнять любой человек без получения формальной инициации. Представитель любой религии может проводить индуистскую *пуджу* указанным образом.

У всех индуистов есть *дэвы*-хранители, живущие на астральном уровне. Они направляют, охраняют и защищают своих подопечных. Великие *маха-дэвы*, пребывающие в храмах, часто посылают своих посланников-*дэвов* жить в дома к верным прихожанам. Для этих незримых гостей выделяется отдельная комната, куда все домочадцы могут войти, чтобы посидеть и пообщаться в сердце своём с этими возвышенными сущностями, которые посвятили себя защите семьи поколение за поколением. Некоторые из них принадлежат к числу предков семьи. Символическое святилище в спальне, в шкафу или в нише на кухне не является достаточным, чтобы привлечь этих божеств. Не годится принимать почетного гостя в шкафу или укладывать его спать на кухне – трудно ожидать, что в таком случае ваш гость будет чувствовать, что ему рады, его ценят и любят. Всех индуистов с самого детства учат, что гость – это Бог, и встречать его нужно по-царски. Точно так же индуисты относятся и к Богу, и к *дэвам*, когда те приходят, чтобы поселиться у них в доме.

Но некоторые либеральные секты индуизма учат, что Бог и *дэвы* – это лишь плоды воображения. Эти секты объединяют наиболее материалистически настроенных и поверхностных верующих. Глубоко чувствующий, мистически настроенный индуист, посвящает свой дом Богу и предоставляет Ему отдельную комнату. Он и его семья считают, что они вселяются в дом Бога и живут с Богом. Дома поверхностных индуистов наполнены беспокойством, сомнительными делами, злословием, гневом, даже яростью, а их браки в наши дни часто завершаются разводом.

Они, как и все люди, низменной природы, ограничены в своей возможности совершать *пуджу*, а если совершают её, то привлекают скорее демонов из низших миров, нежели *дэвов*. *Асурические* сущности, призванные в дом, храм или на рабочее место гневливыми людьми, получают огромное удовлетворение от возможности создавать атмосферу неразберихи, ссор, ругани и сплетен. Поэтому следует иметь в виду, что после вспышки гнева необходимо выждать тридцать один день, чтобы «закрыть» *чакры*, расположенные ниже *муладхары*, и только тогда человек может снова совершать *пуджу*. Простого воскуривания благовоний перед священными образами в этом случае будет достаточно, но нельзя предлагать огонь, звонить в колокольчик, произносить любые мантры, кроме *Аум*.

**Воскресенье**  
**УРОК 49**  
**Жизнь в доме**  
**Бога**

Идеал *шиварануджаны*, богослужения, постоянно жить с Богом, жить с Шивой в доме Бога, который одновременно является и вашим домом, и регулярно посещать храм Бога. Это закладывает основание для поиска Бога внутри. Как можно найти Бога внутри, если не жить в доме Бога в качестве Его спутника во всех повседневных делах? Ответ очевиден. Это будет лишь абстракция и притворство, основанные на эгоизме. Если человек действительно верит, что Бог пребывает в его доме, какие чувства это рождает в нём? Прежде всего, поскольку жизнь дома в основном сосредоточена вокруг совместного приёма пищи, он станет также кормить Бога в Его комнате не менее трёх раз в день: с любовью такой человек помещает пищу перед образом Бога, а затем покидает комнату, закрывает дверь и позволяет Господу и *дэвам* спокойно отведать угощение. Бог и *дэвы* действительно получают удовольствие от еды, но они при этом питаются лишь *праной* – энергией пищи. Когда трапеза завершена, и семья встала из-за стола, посуду, предназначенную для Бога, нужно также убрать. То, что осталось от Его трапезы, надлежит вкусить в качестве *прасада*, благословения. Богу следует положить столько же, сколько самому голодному из домочадцев, а не чисто символическое количество пищи. Конечно, Бог, боги и *дэвы* не всегда находятся в домашнем святилище. Они свободно передвигаются по дому, слушают разговоры всех домочадцев, гостей и друзей семьи и наблюдают за ними. Поскольку это семья живёт в доме Бога, а не наоборот, – её члены могут легко услышать голос Бога в своём сознании.

Когда мы живём в доме Бога, нам легко видеть Его как чистую энергию и жизнь внутри всех живых форм, деревьев, цветов, растений, огня, Земли, людей, животных и всех прочих. Когда мы видим эту жизнь, которая особенно ярко проявляется в живых существах, мы видим Господа Шиву. Многие семьи слишком эгоистичны, чтобы выделить Богу отдельную комнату. Хотя у них есть библиотеки, игровые комнаты, гостиные и множество спален, их поверхностная религиозность ограничивается рамками «нового индуизма». Их святилище – всего лишь шкаф либо просто изображение Бога или Богини, прикреплённое к зеркалу трюмо. В этом случае поклонение не принесёт результатов, и жизнь этих людей наглядно отражает тот хаос, который мы наблюдаем в сегодняшнем мире.

И психология, и религия задаются вопросом: «Живём ли мы с Богом или Бог иногда посещает нас?» Кто является хозяином в доме – невежественный нерелигиозный властолюбивый глава семейства или Сам Господь Шива, или Господь Муруган, или Господь Ганеша, которым поклоняется вся семья, включая старших, потому что все смиренно признают, что живут в *ашраме махадэвов*? Это религия. Это *шиварануджана*.

Часто говорят, что поклонение – это не только некие ритуальные действия в определённые моменты в определённом месте, но и состояние бытия, когда каждое наше действие, с утра и до вечера, совершается в состоянии сознания Шивы, когда вся жизнь становится приношением Богу. Тогда мы можем начать видеть Шиву в каждом человеке, которого встречаем на своём пути. Когда мы стараемся, просто стараемся – и вовсе не обязательно каждый раз достигать в этом успеха – отделить жизнь человека от его личности, мы сразу же переходим в высшее состояние сознания и можем отражать удовлетворённость и веру, сострадание, настойчивость и все высшие качества, что не всегда удаётся сделать, когда мы обращаем внимание на его личность. Эту практику *ишварануджана садханы* можно осуществлять в течение целого дня и даже ночью во время сновидений.

Медитация на индуистском пути тоже основана на религиозном поклонении. Это верно, что индуисты преподают представителям западной культуры техники медитации в качестве инструмента для управления умом. Между тем, любой учитель, *риши* или *джняни* и даже просто достаточно опытный старейшина знает, что медитация является естественным следствием *чарьи*, *крийи* и *йоги*. Она основывается на религиозном фундаменте, подобно тому как тригонометрия основывается на геометрии, алгебре и арифметике.

Если вы поклоняетесь должным образом, если совершаете поклонение вплоть до его кульминации, ваша медитация совершенна. Есть много верующих, выполняющих поклонение по форме, но без коммуникации с Богом, которому они поклоняются, либо даже с камнем, служащим этому Богу временным телом. У них нет даже улыбки на лице. Они совершают поклонение лишь формально, так как им объяснили, что главная цель – это медитация, а от поклонения можно отказаться по прошествии определённого времени. Неудивительно, что во время медитации их ум пребывает в смятении и их постоянно беспокоит перегруженное подсознание. Их дыхание – неровное, и даже если его удаётся успокоить, то лишь через силу. Их материалистический взгляд на жизнь – когда они видят Бога повсюду, но только не в тех местах, где, с точки зрения их рационального ума, Бог никогда не может появиться, – противоречит декларируемой ими приверженности индуистскому образу жизни.

Да, воистину, отдавайтесь поклонению безоговорочно. Стремитесь к совершенству в этом. Затем, после посвящения, направьте поклонение вовнутрь при помощи йогических практик, данных вам *садгуру*. Через такое внутреннее поклонение с полной отдачей вы рано или поздно достигнете наивысшей цели. Таковы выводы *шайва-сиддханты*, сделанные семью *риши*, пребывающими в *сахасрара чакре* всех людей.



**Siddhānta Śravaṇa Mati**

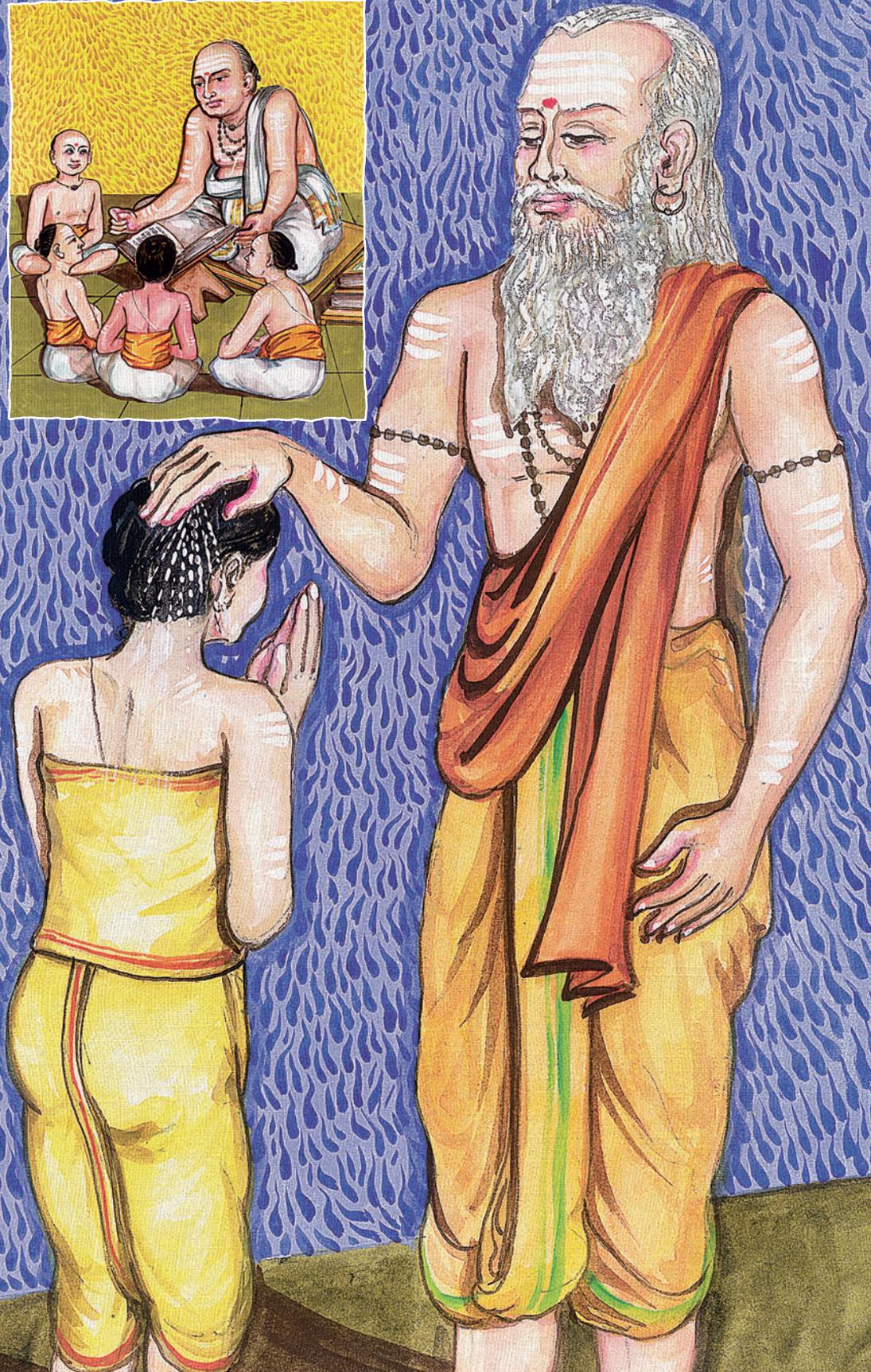
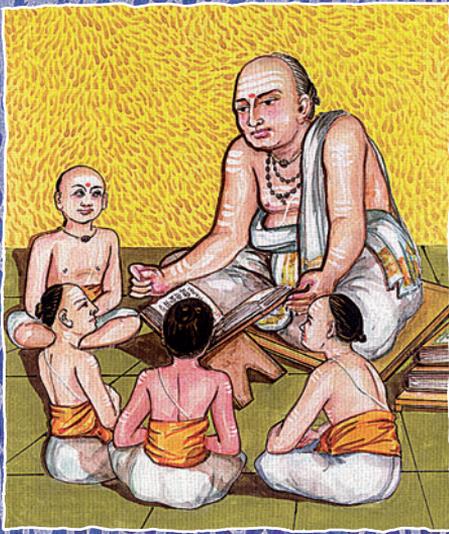
**सिद्धान्तश्रवण-मति**



## **Изучение писаний и познание**

О, самосветящееся Божественное, убери завесу неведения, которая предо мной, чтобы я мог узреть твой свет. Яви мне дух писаний. Пусть истина их будет вечно открыта предо мной. Да буду я день и ночь искать осознания того, что поведали мудрецы!

*Ригведа, Айтарея Упанишада, Призывание*



**Понеделник**  
**УРОК 50**  
**Слушание**  
**писаний**

*Сиддханта-шравана*, то есть изучение Священных Писаний, есть шестая *нияма* и конец поиска. До этого момента, до того как мы находим *садгуру*, мы вольны изучать любые писания в мире, принадлежащие любым религиям, соотносить и сравнивать их в своём уме, манипулировать содержащимися в них смыслами и обосновывать их конечные выводы. Мы вольны изучать все секты и *сампрадаи*, все конфессии, направления и учения, всё, что находится под знаменем индуизма: шиваизм, вишнуизм, смартизм, ганапатизм, айяппанизм, шактизм, муруганизм и их ответвления.

Индуистские писания чрезвычайно объёмны. Методы обучения поражают своим многообразием. Что касается учителей, то они есть в каждом уголке Индии. Задайте простой вопрос любому старейшине, и он почтёт за долг дать развёрнутый ответ, каким он видится из окна, открытого *сампрадаей*, одной из многочисленных зал внутри огромного дворца под названием «индуизм», к которому его семья обратилась, возможно, многие столетия назад.

Прежде чем мы приходим к *сиддханта-шраване* во всей её полноте, мы также вольны исследовать все психологии, псевдонауки, бихевиоризм, экзистенциализм, гуманизм, секулярный гуманизм, материализм и многие другие современные «измы», число которых непомерно велико и продолжает расти. У них есть множество глашатаев. Ими полны библиотеки. Все эти «измы» и «логии» встречают искателей повсюду, манят их, раскрывают объятия, соблазняют, иногда даже хватают за рукава. Искатель на этапе *сиддханта-шраваны*, который достиг хотя бы умеренных успехов в деле усвоения десяти ограничений (ям), должен сделать выбор. Он знает, что это необходимо. Знает, что он должен сделать это. Он только что вошёл в сознание *муладхара чакры* и принимает решение подниматься вверх.

Обретите твёрдую веру в то, что когда появится ваш гуру (после того как вы подготовите себя к этому событию при помощи десяти ограничений и первых пяти практик), вы каждым нервом своего существа осознаете: это и есть ваш проводник на пути овладения оставшимися пятью практиками (*ниямами*). Это 1) *сиддханта-шравана*, изучение писаний: следование только одной устной традиции и отказ от обращения к любым другим; 2) *мати*, познание: развитие духовной воли и интеллекта под руководством гуру; 3) *враты*, священные обеты: верное выполнение религиозных обетов, правил и предписаний; 4) *джапа*, повторение священных мантр: для выполнения этой практики требуется принять посвящение от гуру; 5) *тапас*, аскеза, выпол-

---

*Мудрец благословляет мальчика, даря ему мати – способность к интуитивному познанию и духовному прозрению. Вставка: учитель передаёт дар сиддханта-шраваны, или изучения писаний, четырём мальчикам, рецитируя священные тексты. Все они отмечены тремя белыми полосками священного пепла, трипундрой.*

нение *садханы*, покаяния и жертвоприношений: также осуществляется под руководством гуру.

*Сиддханта-шравана* – это особая дисциплина, древняя практика, хранимая традициями *садгуру*, направленная на передвижение верующего от одной *чакры* внутри сознания к другой. Каждая *сампрадая* отстаивает свои собственные учения и принципы, противопоставляя себя другим *сампрадаям*. Это помогает каждой из них сохранять свою изначальную чистоту, самоидентичность, и удерживать последователей от обращения к другим направлениям. Изучение других текстов должно осуществляться до того как человек приступил к *сиддханта-шраване*. Как только человек «принял убежище» у какого-либо гуру, и тот его впустил в свой «дом», любое отклонение в сторону иных учений является неприемлемым.

*Сиддханта-шравана* – нечто большее, чем просто сосредоточение на единственном учении. Это создание посредством изучения писаний совершенно новой структуры ума – на подсознательном и сознательном уровнях, – которая будет обуславливать все будущие *прарабдха кармы* и кармы, созданные и переживаемые на протяжении всей физической жизни ученика. *Сиддханта-шравана* – это даже нечто ещё большее. Она закладывает в самой структуре нервной системы ученика фундамент для инициации. Более того, она указывает на все различия его мышления с мышлением гуру, а также с принципами, философией и практиками *сампрадаи*.

## Вторник

### УРОК 51

#### Передача традиции

*Сиддханта-шравана* буквально означает «слушание священных текстов». Одно дело самостоятельно читать *Веды*, *Упанишады* и «Йога-сутры», и совсем другое – слушать эти учения от того, кто знает их, так как именно через слух происходит передача тонкого знания от знающего к ищущему. Именно

поэтому слушанию отдаётся предпочтение перед интеллектуальным изучением.

Поскольку звук является первым творением, знание передается посредством него. Важно, чтобы человек слышал высшие истины *сампрадаи* из уст осознавшего их. Слова, конечно, будут знакомыми. Верующий читал те же самые слова сотни раз, но услышать их из уст просвещённого *риши* означает впитать его невыразимую в словах реализацию в тот самый момент, когда он как бы заново реализует её, читая текст и произнося его вслух. Это и есть *шайва-сиддханта*. Это истинная *сампрадая* – мысль, смысл и знание, переданные словами человека, осознавшего Высшее. Слова будут услышаны, смысл, который сам *садгуру* понимает как смысл, впитывается в подсознание верующего, и сверхсознательное интуитивное знание отпечатывается в подсознательном и сверхсознательном разуме верующего – он впитывает его, словно молоко, сочащееся из *садгуру*. Это и только это может изменить структуру жизни верую-

щего. Другого пути нет. Вот почему человеку надлежит приходить к гуру открытым, словно ребёнок, с готовностью и желанием впитывать и проходить через многие испытания. По той же причине человек должен мудро выбирать своего гуру и быть готовым к тому, что это событие однажды произойдёт в его жизни.

*Сампрадая* – это традиция, передаваемая из уст в уста, нигде не записанная и не зафиксированная никаким иным способом. Да, это правда, в наше время *садгуру* разных традиций пишут книги, делают аудио- и видеозаписи, ведут переписку. Это мини-*сампрадая*, ещё не раскрывшийся бутон цветка; это яйцо, из которого ещё не вылупился птенец, который потом улетит из гнезда; это куколка до выхода из неё бабочки. Такая мини-*сампрадая* – всего лишь вкус, но он даст *шишиье* понимание того, кто есть его гуру, что он думает, что он представляет собой, каковы начало и конец его пути, какую *сампрадаю* он представляет, пропагандирует и должен передать следующим поколениям. Но по-настоящему сильная *сиддханта-шравана* – это слушание, просто слушание слов и объяснений гуру. Это стимулирует мышление. Однажды запомненные слова обретают новое значение. Старое знание выжигается и замещается новым. Это *сампрадая*.

Готовы ли вы обрести *садгуру*? По всей видимости, нет. Когда вы готовы, и он приходит в вашу жизнь во сне, в видении или при личной встрече, – тогда начинается процесс. Верующий делает один шаг в направлении к гуру – всего лишь встреча с ним, всего лишь сон. А гуру должен сделать девять шагов в сторону ученика, не десять, не одиннадцать или двенадцать, а девять, и затем ждать, когда верующий сделает ещё один шаг навстречу. После этого следуют ещё девять шагов со стороны гуру. Это танец. Это *сампрадая*.

Когда приходит духовный опыт, истинное пробуждение света, вспышка осознания, знание, которое никогда ранее не фиксировалось на бумаге, – верующий преисполняется великим воодушевлением и отвагой, поскольку узнаёт, что этот же опыт был уже пережит и описан другими представителями выбранной им *сампрадаи*.

Если бы все храмы были разрушены, гуру пришли бы и отстроили их заново. Если бы все писания были уничтожены, *риши* возродились бы и написали их заново. Если бы все гуру, *свами*, *риши*, *садху*, святые и мудрецы были уничтожены, они снова обрели бы рождение тут и там по всему земному шару и продолжили бы своё дело, как будто ничего не случилось. Столь прочна Вечная Истина на нашей планете, столь непоколебима, что она неустанно и бесстрашно распространяется и передаётся через уста многих. Она смело распространяется через открытые врата храмов. Она отважно распространяется через писания, которые можно найти сегодня почти в каждой библиотеке мира. Она неустранимо распространяется, оставаясь мистическим образом скрытой от не-

достойных, и открывается лишь достойным – тем, кто обуздал себя, кто соблюдает *ямы* и практикует *ниямы*.

В некоторых традициях после обретения *садгуру* неофит может больше не уделять специального внимания изучению писаний, храмовым и домашним ритуалам. В других традициях храмовое поклонение остаётся, а чтение писаний исключается, чтобы ученик черпал знание только со слов гуру. Есть также традиции, в которых и храмовое, и домашнее богослужение; изучение писаний и слушание слов учителя остаются неизменными практиками ученика. С одним лишь замечанием – изучаемые писания должны быть одобрены *садгуру* и находиться в полном соответствии с принципами, практиками и основами философии его *сампрадаи*.

### Среда УРОК 52

#### Одна сампрадая на всю жизнь

Жизнь длинна, кажется, что впереди ещё годы и годы. Но время бежит быстро. Никто не знает, когда он умрёт. Цель *сампрадаи* – сузить и ускорить усилия на пути к жизненной цели. Нам не следует воспринимать жизнь и её предполагаемую продолжительность так, как будто у нас есть уйма времени для исследования разных традиций и их сравнения. Этим можно заниматься до принятия решения следовать определённой устной традиции. После этого вступать на другие пути, пусть даже мимоходом, недопустимо.

Абсолютно неприемлемо и очернять другие пути, либо же занимать позицию «наш путь – единственный». Вдоль позвоночника проходят четырнадцать энергетических каналов. Каждый из них – эффективный способ поднять своё сознание на уровень верхней *чакры* и ещё выше. И в каждый момент времени есть живой гуру, обладающий физическим телом, которому предназначено управлять одним или более из этих *нади*, каналов вдоль позвоночника. Все пути эффективны. Никому не следует ставить себя выше других. Это надо хорошо усвоить.

*Ямы* и *ниямы* – основа индуистских ограничений и предписаний для отдельных людей, групп, сообществ и народов. Фактически они очерчивают различные стадии на пути развития души, способствуют переходу человека от стадии замешательства и неразберихи (*маруль пада*) к стадии снисхождения благодати (*аруль пада*) и приводят его к стопам *садгуру*, что и предполагают последние пять предписанных практик: *сиддханта-шравана*, *мати*, *врата*, *джана* и *танас*.

Поскольку в основе всех *сампрадаи* лежит индуизм, основывающийся на *Ведах*, любой учитель индийской духовности, отвергающий *Веды*, не является индуистом, и нельзя его воспринимать как такового. Любой человек, находящийся в здравом уме, способен понять заключительную часть *Вед* – *Упанишады* – и увидеть в них Истину. По крайней мере, надо принять это в качестве основы *сиддханта-шраваны*. Если отвергается даже это, мы вынуждены

воспринимать такого учителя как распространителя некой «новой индийской религии», «неоамериканской религии», «неоевропейской религии», «религии Новой Эры», «неосанньясы» или чего-то ещё «нового» или «нео-». Но это не *сампрадая*. Это не *сиддханта-шравана*. Это то, против чего мы выступаем. Это не вечный путь. Почему? Потому что эти пути не проверены и не испытаны. Они не опираются на традиционную линию передачи; они не прошли через горнило времени, через смены общественного порядка, через войны, голод и распространение невежества.

Для *садхаков*, йогов, *свами* и странствующих нищих, которые дали соответствующие обеты на всю жизнь, либо на определённый период времени, *ям* и *ниямы* являются не просто ограничениями и предписаниями, но установлениями, совершенно обязательными для выполнения. Это не просто практики, но обязательная для соблюдения дисциплина, и, если выполнять их с такой верой и с таким настроем, они неизбежно приведут странствующего нищего к избранной им самим цели, которая может находиться лишь на такой высоте, какую позволяют его *праарабдха кармы* в настоящей жизни, если только эти кармы не были сожжены строжайшим *тапасом* под руководством *садгуру*.

Кто-то может задаться вопросом: зачем ограничивать себя слушанием писаний какой-то одной линии передачи, особенно если ты практически уже выучил их наизусть? Ответ состоит в том, что обретенное знание нужно лично пережить на опыте, а опыт бывает разной глубины. В этом – смысл отказа или отстранения от всех остальных *сампрада*й, измов, -логий, сект и деноминаций; именно поэтому необходимо ограничить себя слушанием писаний одной *сампрада*и, чтобы каждая крупица божественной истины, глубоко в них изложенная, была осознана через личный опыт. Это, и только это – опыт, осознание, просветление – можно перенести в следующее рождение. А то, что человек просто запомнил, не изменяет его и, вероятнее всего, будет забыто вскоре после его смерти. Поэтому необходимо твёрдо уяснить, что *сиддханта-шравана*, слушание священных писаний, – это единственный путь. Когда ищущий будет готов, гуру появится и войдёт в его жизнь.

#### Четверг УРОК 53 Мати – познание

Познание, *мати*, – это седьмая *нияма*. Познание означает понимание, в то же время – это нечто более глубокое, чем понимание: способность предвидеть последствия, к которым могут в будущем привести мысль, слово, действие ещё до того, как эти мысль, слово или действие будут завершены. *Мати* – это развитие духовной воли и интеллекта под воздействием благодати просветлённого учителя, *садгуру*. *Мати* может прийти только таким путём. Это – передача божественных энергий от *садгуру* к *шишиье*, созидание у *шишии* очищенного ума, который гуру развивает до наивысшей доступной степени, а также воспитание в нем духовной воли, которую *шишиья* укрепляет, следуя религиозным

*садханам*, налагаемым на него гуру до тех пор, пока не будут достигнуты желаемые результаты, удовлетворяющие гуру. *Садхана* всегда проводится под управлением гуру. Такова *садхана*, приносящая плоды.

На более высоком уровне *мати*, познание, означает пробуждение третьего глаза, обретение способности смотреть через сердечную *чакру*, видеть сквозь майю, взаимодействие сотворения, сохранения и разрушения молекул материи. *Мати* – всё это и нечто большее, ибо внутри каждого человека, вдохновляемого присутствием гуру, живёт умение видеть не только двумя глазами, а всеми тремя одновременно. Духовный ум, описанный здесь, есть не что иное, как мудрость. Мудрость же означает своевременное применение знания, не просто чужих мнений, но знания, обретенного в результате внимательного наблюдения.

Руководство со стороны гуру первостепенно важно в жизни искренне верующего человека, открытого для обучения. Устная линия передачи многих *сампрадаи* выдержала испытание временем, потрясениями, упадком и опустошительными нашествиями внешних врагов. Те *сампрадаи*, которые поддерживали человека и поднимали его над субстратом невежества, в действительности представляют собой основные нервные потоки в позвоночнике просветленного *садгуру*. Чтобы продвигаться вперед по пути йоги, человеку нужно встретиться внутри собственного позвоночника – в одном из четырнадцати каналов *нади*, проходящих через него, – с *садгуру*, с гуру, который проповедует Истину. Он встретит такого гуру в сновидении либо в физическом теле, и этот гуру своей благодатью и своим руководством поможет ему продолжить движение вверх. Каждый из этих четырнадцати каналов в любой момент времени имеет на земле закреплённого за ним гуру, находящегося наготове и ожидающего момента, когда он сможет открыть перед учеником двери, ведущие к высшим чакрам: горловой, третьего глаза и теменной.

Говорить: «Я пробудил свою горловую *чакру*», или «Сейчас я пребываю в своём третьем глазе», или «Я развиваю свою *сахасрара чакру*», – если ты не можешь сказать, что тобой руководит и наставляет *садгуру*, – это полная глупость, просто игра воображения. Именно в сердечной *чакре*, *чакре* познания, искатели получают возможность заглянуть за завесу невежества, иллюзии, *майи*, в которой непрерывно происходит взаимодействие между сохранением, творением и разрушением, чтобы обрести единство с Вселенной и любовь к ней – ко всему, что в ней есть, к животным, к людям, ко всем разнообразным формам жизни, – ощутив себя частью этой Вселенной.

Здесь, на этом пороге *анахата чакры* у человека есть два выбора. Один из них – последовать за *сампрадаей* того или иного *садгуру*, чтобы совершить следующий этап восхождения в *вишуддху*, *аджну* и *сахасрару*. Другой выбор – остаться без гуру, стать гуру для самого себя и, возможно, заняться изысканиями в самых разнообразных областях, таких как парапсихология, астроло-

гия, какая-нибудь современная наука, экстрасенсорная криминалистика, работа с Таро, манипуляции с маятниками и кристаллами, акупунктура, чтение прошлых жизней или прорицание. Все эти экстрасенсорные способности при достаточно сильном развитии могут стать помехой, препятствием, барьером, Берлинской стеной на пути дальнейшего духовного роста. Они развивают *анаву*, эго, и представляют собой первое, от чего *садгуру* просит верующего отказаться, прежде чем примет его к себе в ученики.

После обретения *садгуру* человек действует в соответствии с его указаниями с полной верой и подчинением ему. Именно поэтому в писаниях сказано, что выбирать гуру нужно очень тщательно, а найдя его – следовать за ним всем своим сердцем, подчиняться и выполнять все его указания даже лучше, чем он от вас ожидает, и, что ещё важнее, лучше, чем вы ожидаете от себя.

Психические способности сами по себе не являются помехой на пути. Вполне допустимо, чтобы они развились позднее, после того как к человеку придёт и полностью в нём утвердится Парашива, *нирвикальпа самадхи*. Но и это тоже должно происходить с благословения гуру и под его руководством, ибо эти способности видятся как инструменты для выполнения определённых работ, которые гуру возлагает на верующего, чтобы тот выполнил их до окончания жизни физического тела.

Такие практики, как хиромантия, астрология, гадание по Таро, предсказания, чтение прошлых жизней, работа с кристаллами, передача *праны* и т. д., и т. п., способствуют разрастанию личного эго, *анавы*. Это усиление личного эго приходит в виде дара от тех, кто исцелён, кому экстрасенс смог помочь, кого сумел ободрить и кто испытывает благоговение перед психическими силами, пробуждёнными в сердечной *чакре* этого совершеннейшего человека с высшим сознанием, который не гневается, не проявляет страха и не проявляет никаких низших качеств.

**Пятница**  
**УРОК 54**  
**Освобождение**  
**от уз**

Нас связывают три *малы*: *майя* – вечно длящийся танец творчества, сохранения и растворения; карма (наша *праарабдха карма*, принесённая нами с собой в эту жизнь, а также та карма, которую мы создаем сейчас и будем создавать в будущем); и *анава* – эго, невежество, или чувство отделённости. *Майю* можно понять, начать видеть сквозь неё и приспособиться к ней с помощью относящихся к сердечной *чакре* сил познания, удовлетворённости и сострадания. Кармы могут быть обузданы при помощи регулярных дисциплинирующих практик для тела, ума и эмоций, а также понимания закона кармы как силы, транслируемой посредством мыслей, чувств и действий и чаще всего возвращающейся к нам с мыслями, чувствами и действиями других людей. А вот *анава мала*, *мала* личного эго, – это та цепь, которую не так просто разорвать. Она уходит последней. Цепь *анава малы* полностью разрывается лишь в момент смерти величайших *риши*,

перед величайшим *махасамадхи*.

Если мы уподобим эту *анава малу*, личное эго, чёткам из *рудракиши*, то цель на стадии познания, *мати*, – начать снимать бусинки по одной, делая *малу* (чётки) всё короче и короче. Нужно сокращать *малу*, вместо того чтобы добавлять к ней всё новые бусины, делая её всё длиннее и длиннее. Следует быть осторожным: если *анава мала* (которую мы символически сравнили с чётками из *рудракиши*) состоит из тридцати шести бусин, а затем неуклонно увеличивается до 1008 в результате некоторых практик и связанных с ними восторгов (телепатия, ченнелинг, эктоплазмические проявления и прочие псевдонауки), то эта *мала* может стать настолько тяжёлой, настолько опасной для носителя, что в конце концов он рискует споткнуться и разбить себе нос. Мудрецы говорят: «Гордыня – предвестник падения». А ещё более мудрые знают: «Духовная гордыня – самый сложный тип гордыни, с ней труднее всего справиться и устранить, над ней труднее всего подняться в течение одной жизни». Человек, страдающий духовной гордыней, никогда не раскроется перед *садгуру*. Раскрываются те, кто обладают мистическим смирением.

*Мати* также истолковывают как развитый интеллект, острый ум, разум, направленный на правильное знание, или знание *Вед*. Развитый интеллект, когда речь идёт об индуистском провидце, означает верное знание, основанное на *сиддханта-шраване*, изучении писаний. Острый ум, конечно, означает способность «видеть насквозь», или панорамный интеллект, постигающий всю картину целиком, а не осознающий лишь одну её малую часть. «Разум, направленный на правильное знание, или знание *Вед*», означает умственные способности, развитые с помощью *сиддханта-шраваны*. Изучение *Вед* и других писаний очищает разум, по мере того как вера формирует позицию, а позиция – мироощущение и правильные действия. Разум, опирающийся на истины Санатана Дхармы, восприимчив к божественным законам Вселенной и содействует их соблюдению. На достижение этой цели направлены все *прарабдха кармы* этой жизни и вся совокупность действий-противодействий на её протяжении. Интеллект, как и эмоции, представляет собой силу, дисциплинированную или недисциплинированную, движимую верным знанием, либо знанием ложным. Он сам по себе перерабатывает, логично или нелогично, оба вида знаний либо их смесь. Обузданию интеллекта помогает *сиддханта-шравана*, изучение учений и слушание мудрецов, принадлежащих к устоявшейся традиции, выдержавшей испытание временем, невзгодами и попытками обращения в другую веру.

Интеллект является нейтральным инструментом, который можно использовать как с хорошей, так и с плохой целью. Но, в отличие от эмоций, которые могут быть тёплыми или нейтральными, интеллект всегда холоден. Лишь огонь энергии *кундалини*, который насыщает интеллект, очищает его, сжигает

невежество ложных представлений, мыслеформ, убеждений, связанных с ними установок, а также порождает отвращение к определённым действиям, что позволяет выковать очищенный интеллект и духовную волю к познанию, называемую *мати*. Подводя итог, можно сказать, что *мати* – это обуздание интеллекта душой, для того чтобы жить духовной жизнью.

### Суббота

#### УРОК 55

#### Очищение интеллекта

Существует множество вещей, которые настойчиво требуют внимания со стороны человеческого ума. Для многих – это их физическое тело. Ипохондрик думает о теле всё время. Также есть работодатель, купивший интеллект своего работника.

Эмоции постоянно терзают интеллект обидами и вытекающими из них риторическими вопросами, восторженными чувствами и постоянными ожиданиями похвалы. А ещё есть телевидение, современный *вишвагуру*, который приводит интеллект в замешательство. Как сновидение заканчивается пробуждением, так и просмотр телевизора заканчивается его выключением. Да, существует множество вещей, занимающих интеллект, – намного больше, чем мы перечислили.

Интеллектом руководит физическое тело, интеллектом руководят эмоции, другие люди и механические приспособления. И интеллектом руководит сам интеллект, подобно тому как компьютер обрабатывает и перерабатывает знания (информацию), в действительности их не понимая. Только на той стадии, когда гнев утихает, зависть становится неприемлемой, а страх – забытым чувством, когда память не повреждена, логическое мышление работает чётко, воля крепка и честность постоянна, когда человек смотрит через окно сознания *анахата чакры*, когда инстинктивно-интеллектуальные мысли встречаются со сверхсознанием *пуруши*, души, – вот тогда внутренняя сущность человека заявляет свои права на человека внешнего.

Происходит борьба, в этом нет сомнения, ибо «здесь и сейчас» борется за то, чтобы одержать верх над «там и тогда»: реальность настоящего борется с иллюзорным прошлым. Это просто. Последняя *мала*, *анава мала*, должна начать терять свои бусины. Личное эго должно уйти для сохранения всеобщей космической природы, *Саччидананды*. Затем это становится основой для горловой *чакры*, или *вишуддха чакры*, для подлинной, всепроникающей, никогда не ослабевающей духовной идентичности. Здесь гуру и *шишия* живут в единстве, в божественном общении. Даже если никто не произносит ни слова, в верующем начинает расти понимание, и оно растёт всё больше и больше.

Некоторые полагают, что интеллект предоставляет информацию сверхсознательной природе, или природе души, – наставляет или обучает её. Некоторые даже думают, что они могут приказывать богам, чтобы те выполняли их поручения. Это те же самые люди, которые считают, что жена – их рабыня, а дети – их слуги, и обманывают своих работодателей и государство, преуспев в

мошенничестве.

Это типичный пример изощренного невежественного человека, пусть даже он имитирует смирение и заявляет о своей религиозности. Именно исповедуемая им религия, если он будет следовать ей, выведет его из этой тьмы. Когда первый луч света пронзает *муладхара чакру*, человек начинает понемногу наставлять собственную душу, но по привычке ещё помыкает своей женой и подавляет своих детей. Однако душа отвечает интересным способом – не так, как его жена, дети или работодатель, или государство, которых он обманывал с помощью различных ухищрений. Душа в ответ создаёт булавку и вонзает её в его совесть, а он пытается избавиться от этой занозы-угрызения, от этой внутренней противодействующей силы. Он прячется за подозрительностью в *сутала чакре* до тех пор, пока это не становится неприемлемым. Незабериха *талатала чакры* больше не доставляет ему удовольствия. Он не может спрятаться и там. Поэтому он прикрывается гневом и обидой – в уютном местечке в *витала чакре* – до тех пор, пока это возможно. Далее он скрывается в *атала чакре* – в страхе перед своим собственным *пурушей*, своей собственной душой, – до тех пор, пока и это становится невыносимым. Далее он прячется в памяти и рассудке, и бытие пускает свои корни. Перемены в этом человеке заметны только благодаря теплоте в его глазах и новообретённой мудрости, которая постепенно раскрывается в беседах с людьми, знавшими

**Воскресенье** его прежде.

УРОК 56

Преобразование  
силы воли

Сила воли – это *праническая* сила, исходящая из *манипура чакры*. Эта энергия, если она направлена вниз, может расходоваться на излишние рассуждения, избыточное запоминание,

страх и преувеличение страхов, гнев, преумножение обид без попыток примирения, их усиление инстинктивной завистью, – и всё это в итоге ведёт к рассеиванию полубожественной энергии силы воли и «закрытию» *манипура чакры*. Но если эту же энергию силы воли направить вверх, она несёт очищение памяти, позволяя забыть всё, что нужно забыть, а именно ложное знание, и помнить то, что нужно помнить: *сиддханту* – конечные выводы *риши*, живущих внутри *сахасрара чакры*, *сиддхов*, с которыми можно вступить в контакт с помощью великого *тапаса*.

Нет никаких оснований полагать, что развитие и раскрытие десяти лепестков *манипура чакры* происходит легко. Развитие твёрдой воли, способной на свершения, необходимые для восхождения в такие *чакры*, как *анахата*, *вишуддха*, *аджна* и *сахасрара*, и для поддержания благого смиренного настроения, – это, конечно, задача непростая. Но она естественным образом даётся тому, кто уже добился этого в предыдущих жизнях, – кого можно назвать более взрослой душой. Тщательное завершение каждого начатого дела, образно говоря, привычка закрывать тюбик после выдавливания пасты на щётку, а также совершен-

ствование в выполнении *ям* и *ниям*, особенно удовлетворённости, настойчивости, даяния, веры и регулярного поклонения, – всё это помогает выработать твёрдую волю. Всё это – мини-*садханы*, которые человек может выполнять и сам, без руководства со стороны гуру. Да, именно такие мелочи развивают нестигаемую волю, доминирующую над внешним интеллектом, его памятью, его способностью к логическим построениям и над такими инстинктивными импульсами, как страх, гнев и зависть. Поступая так, вы становитесь хорошим человеком.

Сила воли – мышца ума. Мы поднимаем тяжести, делаем гимнастику, пробегаем несколько километров, – всё это нужно для развития мышц физического тела. Чем больше мы занимаемся такими упражнениями, тем больше мышц наращиваем. Нагрузка изменяет свойства и структуру клеток в мышечных тканях. А отдых в промежутках между нагрузками ещё больше способствует их росту. В результате тело приобретает сильные мускулы. *Манипура чакра* – солнечный центр физического и астрального тел, то место, где встречаются и сливаются все их нервные потоки. Она излучает энергию жизни. Это средоточие огня, *agni хома*. Это мост между окончательным просветлением и продолжительным непрерывным процессом интеллектуальной обработки идей при поддержке со стороны инстинктивной воли. Здесь нужно чётко понимать, что мы должны усовершенствовать данный процесс, трансформировав данный инструмент, силу воли в *мати*, познание, чтобы её энергии были пригодны для использования и при этом благотворны. Поэтому, чем больше вы используете свою индивидуальную силу воли в своём религиозном служении, в своей деловой жизни, в личной жизни и в храмовой, в выполнении всех *ям* и *ниям*, – тем больше силы воли вы обретаете. Это накопительный, постоянно растущий банковский счёт.

Конечно, вы можете частично потерять силу воли, если не устоите перед страхом, гневом и завистью, – подобно тому как люди теряют деньги во время экономического кризиса. Но вы также можете остановить инфляцию, стремясь к высшему сознанию в *вишуддха чакре* божественной любви через *анакхата чакру* прямого познания, с помощью понимания единства этой хорошо упорядоченной справедливой Вселенной – как внутренней, так и внешней.



**Vrata Japa Tapas**

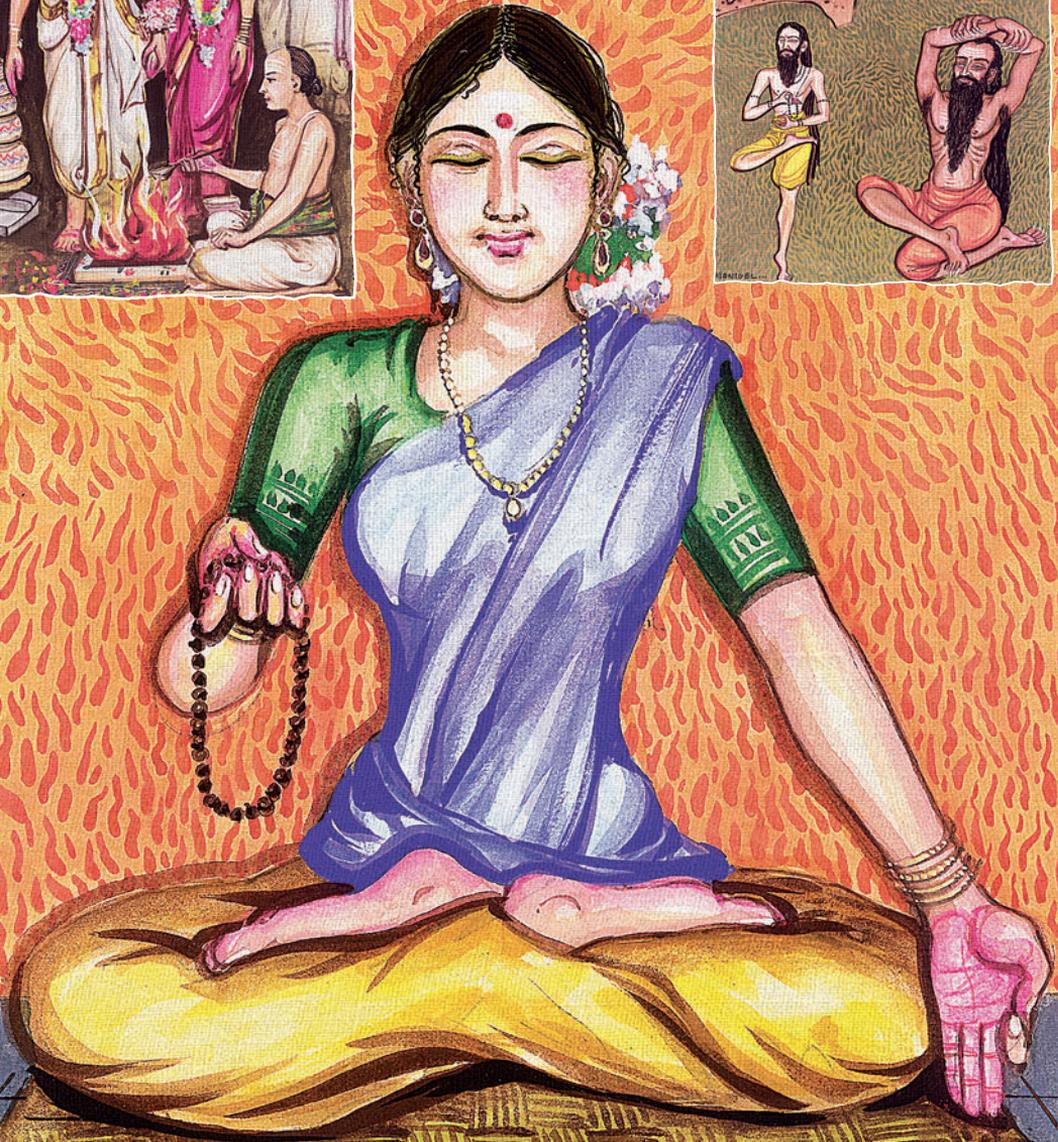
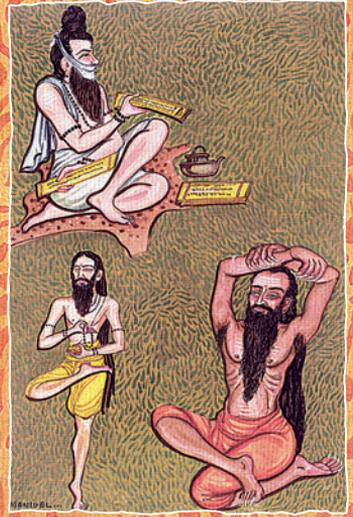
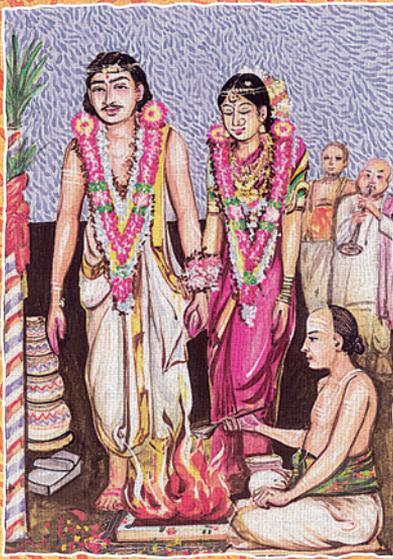
**व्रत-जप-तपस्**



## **Обеты, повторение мантр и аскеза**

Аскетизмом обретается добродетель. Из добродетели достигается понимание. Из понимания обретается Самость, тот же, кто обретает Самость, освобождается из круга рождений и смертей.

*Кришна Яджурведа, Майтрейя Упанишада, 4.3*



**Понедельник**  
УРОК 57

**Врата –  
священные  
обеты**

*Врата*, или священные обеты, – восьмая *нияма*. Эти обеты должен давать каждый индуист в те или иные моменты своей жизни. Первый из них – *брахмачарья врата*, обет сохранять целомудрие до брака. Далее обычно следует *виваха врата* – комплекс брачных обетов. Обет означает священное обязательство между вами, вашим внешним «я», вашим внутренним «я», вашими любимыми людьми и вашими друзьями. Даже если они и не знают о данном вами обете, вам самим будет сложно смотреть им прямо в глаза, если вы знаете, что изменили себе. Обет – это священное обязательство перед вашими *дэвами*-хранителями, *дэвами*, обитающими вокруг храма, который вы обычно посещаете, и *махадэвами*, живущими в Третьем Мире, где живёте и вы сами своим глубочайшим сокровенным разумом, сияющим, излучающим свет телом вашей души.

Многие дают мелкие обещания и нарушают их. Это не *врата*, не священный обет. *Врата* есть священное обязательство перед Богом, богами и гуру, принятое на себя человеком в самый благоприятный момент его жизни. *Врата* – связующая сила, соединяющая внешний ум с душой, а душу с Божественным, хотя часто её определяют как приверженность религиозным добродетелям и предписаниям, соблюдение законов Вед, законов индуистской дхармы. Существуют *враты* разных типов и на многих разных уровнях – от простых духовных обязательств, которое мы даём себе, своей религиозной общине и своему гуру, до очень специфических религиозных обетов.

*Врата* даёт силу, чтобы противостоять искушениям инстинктивных импульсов, которые естественным образом возникают, по мере того как человек продвигается по жизни, – чтобы не подавлять их, а перенаправлять в такой образ жизни, который полностью соответствует *ямам* и *ниямам*. Прежде чем давать *врату*, нужно соблюдать как минимум две трети *ям* и две трети *ниям*.

Мы должны помнить, что *ямы* – это ограничения. Это десять ключей к тому, какие силы нужно сдерживать и как именно их сдерживать. Некоторым людям это даётся лучше, чем другим, в зависимости от их *праарабдха карм*, но самое важное здесь – усилие, с которым мы стараемся соблюдать эти ограничения. С другой стороны, в практиках, *ниямах*, мы продвигаемся вперёд ровно в той степени, в какой достигаем совершенства в следовании ограничениям. Например, приверженность первой *яме*, непричинению вреда, *ахимсе*, делает возможным реализацию первой *ниямы* – совестливости, раскаяния, *хри*. А правдивость, *сатья*, привносит в нашу жизнь *сантошу* – удовлетворение, радость

---

*Индуистка повторяет мантру, перебирая малу (чётки) из священных зёрен рудракиши, выполняя джапу. Вставки: новобрачные дают свадебные клятвы, врата, в ходе одного из важнейших в жизни индуиста ритуала перехода; религиозная аскеза, тапас, включает в себя различные йогические испытания, в том числе физические.*

и умиротворённость. Первые пять *ниям* являются инструментами для работы над самим собой, для возможности всегда оставаться в пределах пяти важнейших областей, которые они очерчивают.

Если человек хочет продвигаться дальше, ему нет необходимости специально искать себе гуру для изучения писаний, для развития духовной воли или интеллекта – это произойдёт само собой; также ему не требуется ни принимать простые *враты*, ни повторять *Аум* в качестве *джапы*, ни выполнять разнообразные *садханы* и покаяния. Все эти вещи легко доступны. Гуру естественным образом приходит в жизнь человека, когда последние пять *ям* (настойчивость, сострадание, честность, умеренность в еде и чистота) дают начало последним пяти *ниямам* (*сиддханта-шравана*, или выбор определённой линии передачи учения, *мати*, или познание и развитие духовной воли под руководством гуру, *врата*, или священные обеты перед лицом гуру, *джапа*, или декламация духовных текстов после посвящения, полученного от гуру, и *тапас*, или аскеза, совершаемая под строгим руководством гуру). Мы видим, что последние пять практик, или предписаний, выполняются на двух уровнях: при участии гуру и вовлечении себя самого и общины.

## Вторник УРОК 58

### Виды обетов

Многие приходят сегодня к гуру, желая сделать рывок вперёд, с напускным смирением ищут возможности «поскорее начать» и «полностью предаться воле учителя». Они чувствуют, что для продвижения им необходимо посвящение. Индийские гуру и *свами*, следующие традиционному пути, посвящают их. Большинство гуру и *свами* поражаются набожностью, которую они наблюдают в этих душах, зачастую и не догадываясь, что те находятся под воздействием наркотиков и страстного желания поскорее заполучить что-то. Гуру предполагают, что люди эти уже выполняют *ямы* и *ниямы* и что они спустились в земные тела откуда-то из высших внутренних миров. Поэтому они проводят инициацию и принимают обеты. Но затем, когда *свами* начинает учить группу избранных учеников на ином уровне (так как после посвящения обучение и передача внутреннего знания происходят по-другому), он тут же уходит от гуру, стоило ему только ощутить давление ответственности, и со временем начинает даже его порочить. Этот ученик искал только посвящения, а на деле он не верит ни в Бога, ни в богов и не принадлежит к индуистской религии.

Многие думают, что посвящение подобно выпускному экзамену, что это конец обучения. Это не так. Посвящение – это начало обучения, начало *садханы*, начало ученичества. Поэтому хорошо подумайте, прежде чем получать посвящение, потому что от вас ожидают верности, от вас ожидают, что вы будете следовать учению – той традиции, *сампрадаи*, в которой вы получили посвящение. Это не означает, что вам нельзя время от времени посещать храмы или мероприятия других традиций, например, религиозные праздники или слушать

музыку и воспевания других традиций, но такую деятельность следует свести к минимуму, чтобы сосредоточиться на том, во что вы были посвящены, ибо от вас ждут, что вы станете последователем данной конкретной *сампрадаи*.

В индуизме есть некоторые простые обеты, которые люди дают с лёгкостью и часто, например: «Если у меня получится эта сделка, я отдам двадцать процентов дохода своему храму, – или, – если ко мне вернётся мой супруг (или супруга), я буду всегда следовать принципам *три дхармы* (или *пуруша дхармы*), буду всегда соблюдать набожность и благочестие, – или, – если моя дорогая мама, которая так любит моих детей, переживёт операцию по удалению раковой опухоли (о, Господь Ганеша, врачи сказали, что шансы невелики!), то я буду каждую пятницу приходить в храм. Это моя *врата*, Господь Ганеша, и больше мне нечего сказать». Мы даём обеты изменить свой образ жизни, обеты ежедневно медитировать, воздерживаться от лжи, не есть мяса, обеты безбрачия, обеты подчиняться гуру и его традиции, обеты соблюдать *ямы* и *ниямы*.

Пожалуй, самый очевидный и важный обет, который можно дать с наибольшей готовностью и ежегодно обновлять в тот день, который вы считаете самым важным священным днём (например, Шиваратри, Ганеша Чатуртхи, Сканда Шаштхи или Дипавали) – это *врата* исполнять *ямы* и *ниямы*. Эти двадцать ограничений и практик, или предписаний, легко запомнить. Заучите их наизусть. *Врата* должна звучать так: «О, Господь Ганеша, открой двери моей мудрости, чтобы я мог принять эту *врату* с открытым сердцем и чистым умом. О, Господь Муруган, дай мне волю, настойчивость и свежие силы на каждом шагу пути, чтобы исполнить принимаемую *врату*. О, Господь Шива, прости, если я потерплю неудачу, ибо безупречное выполнение этих двадцати ограничений и предписаний воистину выше моих сил. Поэтому, Господь Шива, в первый год я даю обет следовать этим двадцати возвышенным идеалам, насколько мне под силу – хотя бы наполовину. Я знаю, что слаб. Ты знаешь, что я слаб. Я знаю, что Ты сделаешь меня сильным. Я знаю, что Ты терпеливо влечёшь меня к Своим священным стопам. Но, Господь Шива, в следующем году я искренне возобновлю эту *врату*, свой священный обет выполнять эти правила, эти предписания. И если я преуспею в том, это укрепит мою верность и мою преданность Тебе, Господь Шива, и тогда я приму решение выполнять *ямы* и *ниямы* в своей жизни всё более и более».

**Среда**  
УРОК 59  
Успех и неудача

Многие люди чувствуют, когда им не удаётся выполнить свой обет, что они потерпели неудачу. Один практический пример противоположного настроения – Махатма Ганди, который много раз давал обет безбрачия, много раз нарушал его, но продолжал свои усилия и в конечном счёте победил свою инстинктивную природу. Когда человек даёт *врату*, в тот момент, когда её слышат священнослужители, старейшины и члены общины, когда её слышит сам произнося-

щий обет человек и все три мира ликуют, создаётся некая уравновешенная система весов. С одной стороны – успех, с другой – неудача. Либо одна сторона, либо другая одержит верх – перевесит. И вот здесь искреннее служение Господу Муругану поможет сместить равновесие в сторону победы. Но если система весов оказывается неустойчивой, необходимо искать благословения и участия со стороны старейшин и других членов общины: отцов и матерей, пожилых тётушек и дядюшек, священников, *пандитов*, мудрецов, *риши* и гуру. Это, и только это, поможет удержать равновесие. И если человек потерпит неудачу, то Сам Господь Ганеша поможет падающему, поддержав его Своими четырьмя руками и хоботом. Он удержит верующего от падения в бездну раскаяния, во тьму низших миров. Он тихонько нашепчет ему в правое ухо и побудит к немедленному возобновлению *враты*, чтобы не потерять время, чтобы асура депрессии не завладел умом, телом и эмоциями человека. Да, единственно возможная неудача – это переживания человека, который отступает, сдаётся, отворачивается от пути и идёт в противоположном направлении – в царства тьмы, куда не могут добраться даже боги. Как сказал Тируваллувар: «Лучше потерпеть поражение, стремясь к осуществлению великих устремлений, чем успешно достигать мелких жизненных целей». И это очень верно.

На уровне повседневной жизни существуют *враты* в виде договоров, заключённых с людьми из внешнего мира, которых вы даже не знаете. Когда вы покупаете какое-либо имущество, то сразу после подписания договора вы связаны обязательством выполнять его. Религиозная же *врата* – это договор между вами, религиозной общиной, *дэвами* и богами, вашим гуру, если он у вас есть, и все они знают, что неудачи – часть человеческой жизни; но предпринимаемые усилия – это исполнение жизни, а практика – усиливает то воздействие, которое оказывают физические и духовные упражнения на базовые элементы.

Обеты, даваемые перед лицом общины, например, брачные обеты, обет безбрачия и другие обеты, предполагающие поддержку с её стороны, – очень важны. Другие, более личные обеты тоже даются перед общиной, храмовым священником, *пандитом*, старейшиной, *свами*, гуру либо *садгуру*, если необходима поддержка с их стороны. Людям определённого склада достаточно давать обеты перед Господом Ганешей, Господом Муруганом, Господом Шивой или всеми тремя – это даёт им силу исполнять данные обеты. Обет никогда не дают только себе. Важно это помнить. Обет всегда обращён к Богу, богам и к гуру, общине и почитаемым старейшинам.

Нельзя дать обет частным образом, обращая его только к своей индивидуальной *анаве*, к внешнему эго, когда вы думаете, что никто вас не слышит. Это будет скорее обещание самому себе, что-то вроде новогодних обязательств, представляющее собой некое изменение позиции, основанное на новых при-

страстях, которые ничего общего не имеют с *ямами* и *ниями* и, тем более, – с религией.

Если говорить о *вратах*, касающихся *ям* и *ниям*, то нет никакого различия между тем, как их выполняют семейный человек или монах. Семейный человек живёт у себя дома, монах – в *матхе*, монастыре. Если мы говорим о *врате* пологого воздержания, то семейный мужчина даёт обет хранить верность своей жене и относиться ко всем другим женщинам либо как к матери, либо как к сестре и не иметь по отношению к ним никаких сексуальных мыслей, чувств или фантазий. *Садхаки*, йоги и *свами* дают обет смотреть на всех женщин как на своих матерей или сестёр, а на Бога Шиву и на гуру как на мать и отца. Здесь нет различия.

**Четверг**  
УРОК 60  
Джапа –  
повторение  
мантр

Теперь остановимся на *джапе*, повторении священных мантр, – девятой *ниаме*. Здесь тоже необходима помощь гуру, если только речь не идёт о повторении простейших мантр. Самая простая из мантр – «Аум», она произносится как «А-А, У-У, М-М-М». «А-А» уравнивает физические силы, когда мы произносим этот звук отдельно от «У-У» и «М-М-М», «У-У» уравнивает астральное и ментальные тела. «М-М-М» выводит на передний план духовное тело. При слитном произнесении: «А-А-У-У-М-М-М», – гармонизируются все три тела. Аум – безопасная мантра, которую можно повторять без руководства гуру любым живущим на этой планете, независимо от религиозной принадлежности, так как это первозданный звук самой Вселенной. Все звуки, смешанные вместе, образуют звук «Аум». Суммой всех звуков любого города будет «Аум». Одним словом, эта мантра гармонизирует, очищает и воодушевляет верующего.

Может возникнуть вопрос, почему так важен гуру при выполнении такой простой задачи, как *джапа*. Силу мантре даёт именно *шакти гуру*, богов и *дэвов*. Два человека, гражданский и полицейский, могут сказать третьему одни и те же слова: «Именем закона, остановитесь!» Но он подчинится только одному из них. Он не послушается того, у кого нет на то полномочий. В данном примере полицейский прошёл соответствующее посвящение и имеет полномочия. Поэтому его «мантра» из трёх слов: «Именем закона, стоять на месте!» – окажет желаемое воздействие. Человек, не получивший необходимого посвящения, тоже может сказать эти слова, но никто не обратит на него внимания. Но это не означает, что человек может выбрать себе гуру, учиться у этого гуру, быть принятым этим гуру, имитировать смирение, делать правильные вещи и говорить правильные слова, пройти посвящение, получить мантру, а затем всё бросить или встать на какой-нибудь другой менее строгий путь. Неодобрение со стороны гуру уменьшит, если не перечеркнёт вообще любую пользу от инициации, которая очевидно была добыта обманом. Именно поэ-

тому *сиддханта-шравана* (тщательный выбор своего пути) и *мати* (тщательный выбор своего гуру, верность *сампрадае*, своему гуру и его преемнику или преемникам, а также воспитание своих детей в верности *сампрадае*) являются фундаментальными качествами характера, которые должны быть развиты в результате следования первым пятнадцати ограничениям и предписаниям.

Передача мантры – это *гуру дикша*. Традиционно семейный гуру даёт мантра дикшу матери и отцу, а затем и младшему поколению, что делает гуру членом семьи. Купленные мантры утрачивают свою эффективность. Нельзя совершать *мантра дикшу* (посвящение, позволяющее выполнять *джану*) для человека, который не старался выполнять первые семнадцать *ям* и *нийам*. Любой мудрый гуру должен проверить верующих на этот счёт, прежде чем посвящать их. Выученные по книгам мантры также не могут быть эффективными. Поэтому относитесь к гуру с большим вниманием и с открытым сердцем. Когда он спрашивает, ограничиваете ли вы себя в соответствии с десятью *ямами*, помните, что никто от вас не требует безупречности в этом деле, но вам необходимо прилагать соответствующие усилия. Вы, ваш гуру, ваша семья и ваши друзья, – все почувствуют, когда вы окажетесь на пороге *мантра дикши*, которая также называется *гуру дикшей*, если она проводится авторитетным учителем.

## Пятница УРОК 61

### Тапас – аскеза

Десятая и последняя *нияма* – это аскеза: выполнение *садханы*, покаяния, *тапаса* и жертвоприношений. Все религии мира имеют ту или иную форму аскезы – набор условий, в соответствии с которыми надлежит жить человеку, если он не слишком ленив или глуп, чтобы понять их. Индуизм в этом смысле

не является исключением. Наша аскеза начинается дома в форме ежедневной *садханы*. Это обязательная процедура, включающая в себя *пуджу*, чтение писаний и пение священных мантр. Это ежедневное бдение занимает приблизительно полчаса в день или больше. Другие *садханы* включают в себя ежегодное паломничество в отдалённые священные места, еженедельное посещение храма, предпочтительно по пятницам или понедельникам, участие в религиозных праздниках и выполнение *самскар*, ритуалов перехода, прежде всего для детей, но также и для всех остальных членов семьи. Для искупления проступков необходимо покаяние. Мы должны быстро смягчать будущие следствия наших деяний, например, с помощью выполнения 108-ми простираний перед Богом в храме.

*Тапас* – даже нечто большее, чем аскеза. Он может прийти на раннем этапе жизни либо позднее, может возникнуть сам собой либо под влиянием практики *раджа йоги*. Это огонь, который выпрямляет покосившуюся жизнь или покалеченный разум человека, подводя его к чистому бытию, давая новый путь в жизни, пробуждая в нём высшее сознание и космические взаимоотношения с Богом и богами, друзьями, родственниками и случайными знакомыми. *Тапас* в

индуизме есть то, к чему стремятся, чего боятся, через что проходят дорогой страданий и что любят. Причиняемая им боль сильнее родовых мук, но впоследствии она быстро забывается, когда чистая, как ребёнок, душа начинает светиться радостями перерождения, возникающими в новой жизни.

*Tanac* – это прохождение сквозь огонь, выжигание, выгорание до хрустящей корочки и – появление с другой стороны нетронутым, без шрамов, без боли. *Tanac* – это путь сквозь ливень, мокрым насквозь, но стоит буре утихнуть, и ты абсолютно сух. *Tanac* – это жизнь в урагане, когда тебя в утлой лодке швыряет по бурному морю, но стоит шторму пройти, и ты обнаруживаешь себя на безмятежном пляже, невредимым и очищенным. *Tanac* – это смятение разума, обезумевшего от самого себя. Сами боги проводят эту психическую операцию – *tanac*. Когда же операция завершена, пациент становится свободен от шлаков ума и души, накопленных за эту и все прошлые жизни. *Tanac* – это грязевой оползень, психическое землетрясение, обрушивающееся на голову и пожирающее тело жертвы, удушающее её обломками всех прошлых проступков, под грузом которых она не в силах ни слышать, ни видеть, ни говорить, ни дышать. Человек пробуждается от чудовищного сна и обнаруживает себя на циновке в хижине посреди сада, он вдыхает сладкий аромат жасмина, видит изображения богов и *дэвов* на глиняных стенах и слышит доносящийся издали звук флейты.

Воистину к *танасу* в его наиболее полной форме стремятся лишь отшельники под руководством *садгуру*, однако это «безумие» нередко может прийти непрошеным к любому на этой планете, когда грязь его проступков переливается через край. Единственное различие в том, что индуист знает, что происходит и как нужно вести себя в данной ситуации. Или как минимум об этом знают гуру, *свами*, старейшины, астрологи. Это знание присутствует в разуме индуиста, подобно тому как цементный раствор присутствует в каменной кладке.

## Суббота

### УРОК 62

#### Урок жертвоприношения

Жертвоприношение, пожалуй, наиболее редко практикуемая разновидность аскезы, но при этом самая важная. Это акт, когда мы отдаём высшей силе нечто ценное, чем владеем (будь то деньги, время, умственное усилие или физический объект) ради того, чтобы смогло проявиться некое большее благо. Существует множество способов научить человека жертвоприношению. Как-то мой *садгуру* преподнёс нам важный урок жертвоприношения, устроив пир на несколько сотен человек, на подготовку которого ушёл целый день. У учеников просто слюнки текли. Они не ели целый день, готовясь к принятию этого *прасада* от *садгуру*. Трапезу должны были подать ровно в полдень. Но Йогасвами всё откладывал начало, говоря: «Благоприятный момент ещё не настал. Давайте-ка ещё споем *бхаджаны* из *Натчинтаная*. Наберитесь терпения». Приблизительно в три часа пополудни он сказал: «Прежде чем вкусить *пра-*

*сад*, я попрошу одиннадцать крепких мужчин из числа присутствующих выкопать глубокую квадратную яму в земле». Вызвались добровольцы, и он указал им место. Кто-то раздобыл лопаты в соседских домах, и работа закипела. Все терпеливо ждали, когда будет исполнена его воля. В животах у всех бурчало, обильно текли слюнки от аромата пяти сортов горячего карри, *расама*, свежежваренного риса, *чатни* из манго, *дала*, йогурта и сладкого рисового пудинга *паясам*. Ожидался настоящий пир.

Наконец, уже перед самым закатом, яма была готова, и великий святой подал знак, что пора подавать еду. «Подходите, дети, встаньте вокруг ямы», – сказал он. Две или три сотни человек подошли и окружили яму размером три на три метра. Женщины и дети сидели впереди, а мужчины стояли за ними. Все ждали, что же скажет *садгуру*, и надеялись, что до пира уже осталось совсем немного. Он сказал: «А теперь мы будем предлагать еду». Он подозвал двух самых могучих из одиннадцати мужчин и скомандовал: «Подавайте рис, принесите весь котёл». Это был огромный медный котёл, вмещавший почти 180 килограмм риса. На тот момент многие уже разошлись, так как всё утро занимались приготовлением пищи, а всю вторую половину дня пели. Лишь самые набожные остались, чтобы увидеть, чем всё закончится. В начале дня пришли 1000 человек. И еду готовили на очень большое количество людей.

*Садгуру* велел: «Высыпайте рис в яму». Дно ямы к этому времени было аккуратно выстелено банановыми листьями, образовавшими как бы огромную тарелку. Вся толпа была ошеломлена: «Высыпать рис?» «Не мешкайте», – приказал он. Мужчины были потрясены, но всё же послушались Йогасвами без лишних вопросов и опрокинули массу дымящегося риса на середину «тарелки» из банановых листьев. Затем он сказал одному из мужчин: «Неси карри с баклажанами!» А другому бросил: «А ты носи карри с картофелем! Мы должны совершить по-настоящему благоприятное подношение».

Все сорта карри были аккуратно разложены вокруг риса. Все задавались вопросом: «Мы что, будем есть прямо из ямы? Что задумал наш гуру?» Затем на середину рисовой горы вылили соус *куламбу*. Рядом насыпали два килограмма соли, выложили сладкий *чатни* из манго и имбиря. К огромному удивлению собравшихся, все ароматные блюда одно за другим отправились в яму.

После того как все блюда были таким образом предложены, *садгуру* встал со своего места и провозгласил: «Люди, примите участие все. Подойдите ближе». И каждый тотчас мысленно закончил его фразу: «... чтобы отведать этот изысканный обед, которого вы терпеливо ждали весь день, как семья учеников».

Но гуру сказал: «Разберите одиннадцать лопат и пусть каждый из вас бросит по лопате земли на это прекрасное угощение, а затем передаст лопату следующему. Мы накормим нашу Мать Землю, которая год за годом так

**Воскресенье**  
УРОК 63

Вернуть всё  
Матери Земле

милостиво одаривает от своих щедрот всё наше большое сообщество шиваитов. А теперь мы приносим ей в жертву эту *найведью* как драгоценный дар от всего сердца. Мать Земля голодна. Она мало получает взамен, а мы забираем себе всё. Пусть это станет для всего мира и для каждого из нас символом того, что нам надлежит приносить в жертву как раз то, чего мы сами желаем больше всего».

Так наш *садгуру* Шива Йогасвами начал первую церемонию поклонения Земле на севере Шри-Ланки. Он преподнёс нам урок *тапаса* и жертвоприношения, поста и даяния. Час тогда был уже поздний, очень поздний. Прикоснувшись к стопам *садгуру* и получив от него на лоб знак Шивы из священного пепла *вибхути*, каждый из верующих вернулся домой. Было уже слишком поздно, чтобы готовить горячий ужин. Мы уверены, что некоторые из верующих, а возможно и многие, удовольствовались перед сном несколькими бананами, предаваясь размышлениям об этом необычном уроке, который преподавал нам *садгуру*.

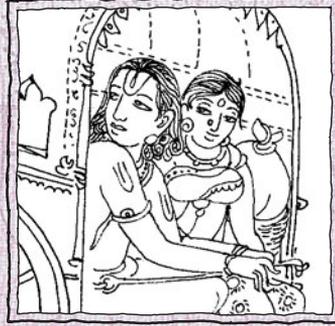
Давайте поклоняться Земле. Она – разумное живое существо. И она всегда нас одаривает. Именно её щедротами поддерживаются наши физические тела. Если не будет её, не будет и наших физических тел. Экология нашей планеты – сложнейшая разумная система. Через жертвоприношение, которое ведёт к *тапасу* и *садхане*, мы подпитываем добрую волю, дружелюбие и великодушные Матери Земли. Вращивайте в себе благодарность и признательность. Нельзя злоупотреблять всей этой щедростью, как это делает хищник по отношению к тем, на кого он охотится.

Да, аскеза играет важную роль во всех направлениях индуизма. Это отклик на призыв души привести внешнего человека в соответствие с тем совершенством, которым была, есть и всегда будет наша душа. Аскезу должен назначать гуру, *свами* или сведущий старейшина общины. Человеку надлежит подчиняться мудрому руководству, потому что эти *садханы*, покаяния, *тапас* и жертвоприношения поднимают сознание, чтобы мы могли соприкоснуться и жить с тем совершенством, которое являет собой излучающее свет вечное существо сокровенной души. Аскеза есть чудесная ванна из огня и дождь из лучей яркого света, отмывающая душу от всех нечистот, налипших за прошлые жизни и за текущую жизнь, – нечистот, которые сковывают нас узами невежества, дурных предчувствий, непощения и замкнутого круга непонимания истин Санатана Дхармы. «Как яркий огонь горна очищает золото, придавая ему сияние, так пылающее страдание аскезы очищает душу, придавая ей великолепие» («Тируккурал», 267).



**Brahmacaryam Pātivratyam ca**

**ब्रह्मचर्यम् पातिव्रत्यम् च**



## **Целомудрие и верность**

*Брахмачари* движется, укрепляя оба мира. В нём встречаются в согласии *дэвы*; он поддерживает Небо и Землю.

*Атхарваведа, 11.5.1*



**Понедельник**  
**УРОК 64****Сила чистоты**

Каждая культура признаёт энергию, таящуюся во взаимоотношениях между мужчиной и женщиной, и заинтересована направить эту энергию на высшее благо как для самих партнёров, так и для общества. Мужская и женская энергии, отчасти сексуальные, но в более широком смысле *тантрические*, могут либо создавать, либо разрушать, нести мир или разногласия, счастье или страдание, – в зависимости от того, насколько хорошо они понимаются и насколько осознанно используются.

Индустские идеалы мужественности и женственности и их взаимодействия – одни из самых тонких, глубоких и красивых во всём мире. Следование им придаёт силу мужчине и женщине, способствует радостному и уравновешенному браку, несёт стабильность в семью и помогает мужу и жене в достижении совместных духовных и мирских целей. Конечно, редко удаётся безусловно следовать столь высоким идеалам. Но внутреннее совершенство души естественным образом проявляется при таких попытках.

Что такое религиозная жизнь? Это равновесие двух сил – одической и актинической. В браке такое равновесие означает, что между мужчиной и женщиной преобладает гармония. Она ведёт и направляет вверх внутренние потоки в детях до достижения ими двадцатипятилетнего возраста. В случае одинокого человека, давшего обет безбрачия и выполняющего *садхану*, это означает равновесие тех же самых сил – мужской-агрессивной и женской-пассивной – внутри него самого.

*Брахмачарья*, йога целомудрия, – традиционная практика в шиваизме. Она позволяет подростку или молодому человеку использовать свои жизненные энергии для подготовки к полноценной жизни, для развития ума и талантов в соответствии со своим призванием. Первая из четырёх жизненных стадий человека, или *ашрамов*, так и называется – *брахмачарья ашрама*. Любовь, включающая в себя половую жизнь, – одна из четырёх жизненных целей согласно нашей религии. В половой жизни нет ничего плохого. Однако её надлежащее место – в рамках освящённого брака. Точно так же в половом влечении нет ничего противоестественного. Цель *брахмачари* и *брахмачарини* – не убояться половой жизни, но обрести сбалансированное понимание половых отношений и влечения. В период *брахмачарьи* задача человека – научиться контролировать свои влечения и перенаправлять их жизненные энергии в мозг для обретения большей умственной и духовной силы. Да, эта жизненная сила должна быть сосредоточена на обучении и духовном поиске. Соблюдаемое до брака целому-

---

*В чаще индийского леса пара наслаждается уединением. Их взаимная любовь и верность друг другу гармонично сочетаются с безопасной и комфортной атмосферой девственного леса. В числе наиболее прочных уз брака – единство душ, верность, взаимное уважение, честность и общие духовные цели.*

дрие и хранимая затем верность в браке позволяют верующим стать хороши-ми мужем и женой, способствуют счастливому стабильному браку и помогают им вырастить уверенных в себе, хорошо приспособленных к жизни детей.

В индуизме издавна присутствует понимание духовной ценности целомудрия. В большинстве других религий тоже существует традиция монашества, в рамках которой молодые люди дают обет безбрачия на всю жизнь. Многие величайшие духовные светила соблюдали обет безбрачия всю свою жизнь, в их числе Шива Йогасвами, Шанкара и Свами Вивекананда. Другие дали обет безбрачия после некоторого периода жизни в браке, в их числе Будда, Ганди и Ауробиндо. Для человека, готовящегося к жизни монаха, *брахмачарья* важна как средство обуздания и трансформации могучей сексуальной жизненной энергии в духовных и религиозных целях.

## Вторник

### УРОК 65

#### Психические каналы

Говорят, что, когда человек впервые убил сородича, в нервную систему животных тел всех жителей нашей планеты вошла огромная сила. Нормальные сезонные циклы спаривания сменились сексуальной распущенностью. В результате усиления огня *кундалини* в сексуальной природе мужчины и женщины население начало расти и растёт до сих пор.

Древняя традиция шиваитского монашества на протяжении многих веков сохраняет внутренние законы *брахмачарьи*, чтобы помочь человечеству пройти через Кали югу. Это знание содержит в себе методы сохранения жизненной энергии внутри мужского и женского тела, чтобы шиваизм – памятование о Шиве и о Его кристально-чистой Шакти – мог быть пронесён через тьму Кали юги в целостном виде. Ибо только силой *тапаса брахмачарьи* эта шакти может передаваться от человека к человеку, до тех пор пока личная шакти не обретёт достаточную интенсивность, чтобы *брахмачари* стал подобен Самому Господу Шиве.

Когда страну или планету охватывает страх, импульсы животной нервной системы усиливают желание к спариванию ради продолжения рода. Во время соития астральные тела мужчины и женщины сливаются, при этом может произойти зачатие, в результате чего личность из Дэвалоки получает от женщины тело, чтобы войти в этот мир. Связь, возникающая между мужчиной и женщиной при соитии, создает психический астральный канал, наподобие пуповины в нижнем мире астрального уровня, который сохраняется в течение двенадцати лет или более. Если за это время никакая другая связь с этим же или другим человеком не возникает, канал постепенно исчезает. Это происходит в том случае, если в это время человек выполняет *садхану* или *тапас*, совершает регулярные паломничества и посещает шиваитские храмы.

*Брахмачарья* означает удержание Божественной силы в основании позвоночника, также как Господь Шива посылает Свою энергию через пять великих

ветров астрального тела внутрь тела физического, чтобы ветры эти согласовались между собой и излучали *шакти*, достаточно сильную, чтобы регулировать пять основных психических флюидов внутри каждого. Эта сила *брахмачарьи* возрастает и распространяется посредством сублимации и трансмутации сексуальной энергии. Трансмутация (преобразование) происходит самопроизвольно, благодаря регулярной ежедневной *садхане*, соблюдению строгих правил праведной жизни и следованию установленным обычаям и церемониям нашей религии. В идеале *брахмачарья* начинается в период полового созревания у девственных людей и продолжается до брака. В ином случае *брахмачарья садхана* начинается после последнего полового контакта, в тот момент, когда человек принимает решение начать практику *брахмачарьи*.

«В процессе» *брахмачарьи* имевшие ранее половые контакты с одним или более представителями противоположного пола проходят через испытательный срок. На физическом уровне может возникнуть большое искушение, по мере того как сохраняется в большом количестве астральная материя животной нервной системы, а также различные жидкости и запахи, привлекающие лиц противоположного пола. Это придаёт человеку магнетизм, притягивающий потенциальных партнёров. Особенно притягиваются люди, имеющие подобную природу и стиль поведения, что и прошлые партнёры.

Каждый человек рождается в естественном состоянии *брахмачарьи*. После достижения половой зрелости те мальчики и девочки, которые хранят девственность, сохраняют изначальное состояние *брахмачарьи*. Они способны отражать, возможно, даже не замечая этого, многие эмоциональные и сексуальные искушения, которые представляют проблему для недевственников. Так происходит потому, что целостность энергетического щита, окружающего ауру девственника, не была нарушена. Они – те, кто «идёт под дождём, не намокая, и долго сидит на солнце, не обгорая». Они – те, у кого чтение текстов о мирских переживаниях, вызывает лишь любопытство, тогда как, если бы они уже создали психический канал с представителем противоположного пола, такое чтение вызвало бы намного более глубокое сексуальное желание. Именно девственники, выполняющие *брахмачарья садхану*, способны, если проявят упорство, «жить в Брахме», или Божественном сознании, почти всё время, даже не выполняя интенсивную *садхану*. Это потому, что они никогда сознательно не вступали в мирское сознание. Они смотрят на мир словно сквозь белую вуаль чистоты и непорочности.

**Среда**  
УРОК 66

**Астральный  
магнетизм**

Энергия *кундалини* протекает через мужчин и женщин, подобно реке. Половой акт создаёт выход для этой реки, порождает канал, особый психически-астральный проход между *муладхара чакрами* партнёров. После первого соития осознание обращается наружу, во внешний мир, и мужчина или женщина ста-

новятся более уязвимыми для сил желания. Отныне блуждания ума ощущаются сильнее, чем прежде. Если эта сила удерживается внутри брачного соглашения, заключённого с благословения Дэвалоки и Шивалоки, то лучи, подобные астральному каналу, устанавливаются на уровне высших *чакр* между каждым из супругов, *махадэвами* и их *дэвами*. Люди входят в священное состояние супружества. В книге «Танец с Шивой» говорится: «Когда девственные юноша и девушка вступают в брак, и происходит физическая близость, их союз очень прочен и брак стабилен. Это происходит из-за наличия тонких психических энергий в человеческой нервной системе. Их психические энергии, или *нади*, развиваются вместе и формируют одно тело и один разум. Таков истинный и наиболее крепкий брак, редко приводящий к разводу. Напротив, если мужчина и женщина вступали в половые отношения до брака, их эмоциональной и психической близости будет нанесён ущерб пропорционально степени прежней распущенности».

Высшие лучи и низшие астрально-психические каналы, создающиеся между мужем и женой, могут нести в себе силы желания. Они же контролируют инстинктивное любопытство интеллекта, позволяя ему проявляться в полную силу и создавать наиболее продуктивную и изобильную жизнь для семьи, жизнь последовательную и связную. Так можно жить в дхарме.

Высвобождение священного семени в лоно женщины во время соития создаёт через первую *чакру* объединяющий психический астральный канал, который легко увидеть на астральном плане. Именно через этот психический канал пара может обмениваться желаниями, чувствами и даже телепатическими посланиями. Этот связующий канал обычно имеет около пятнадцати сантиметров в диаметре.

В наши дни из-за царящей в мире сексуальной распущенности очень многие люди связаны друг с другом указанным образом. Человек, меняющий партнёров, утопает в огромном ложе астральной материи. Это удерживает силы интенсивного страха. С внутренней точки зрения, тела их душ загрязнены этой астральной материей, и тем, кто живёт в Дэвалоке, очень сложно вступить в контакт на земном плане с находящимися в такой ситуации. Эти люди вынуждены заботиться о себе сами, при незначительной поддержке со стороны Дэвалоки или Шивалоки, или совсем без неё, подобно животным, не обладающим преимуществом интеллекта, направляющего их действия.

Любые два человека, соприкасающиеся другими способами – поцелуи, объятия, – тоже создают временную связь из астральной материи, которая проникает в их ауры и полностью укрывает их формы. Это иногда называют большим магнетизмом, поскольку во Втором Мире это выглядит как психическая масса, соединяющая таких людей по всей высоте их тел. Эта астральная материя образуется из разнообразных выбросов эмоциональной энергии,

в результате чего их ауры смешиваются. Такая психическая связь достаточно сильна, чтобы снова и снова привлекать их друг к другу либо вызывать эмоциональную боль, если их разлучают. Но если такой контакт не повторяется, астральная материя рассеивается за три-четыре дня, максимум за месяц. Таким образом, прикосновения или ласки вызывают обильное высвобождение магнетической силы.

## Четверг

### УРОК 67

#### Путь к совершенству

Обязанность *брахмачари* – быть каналом связи трёх миров. Таким образом он способен помочь стабилизировать человечество во времена Кали юги, чтобы силы беспорядочных желаний не разрушили нашу культуру, наш творческий потенциал и связь с Шивалокой. Именно поэтому каждому шиваиту, не состоящему в браке, так важно соблюдать *садхану брахмачарьи*.

Как *брахмачари* или *брахмачарини* вы должны стараться удерживать силы Шивалоки и Дэвалоки в согласии с высшими силами Бхулоки, земного плана. Это происходит естественным образом через процесс преобразования энергии и ведение созерцательной жизни. Необходимо выполнять такие практики, как регулярная личная *садхана* и отстранённость от эмоциональной природы других людей.

Большая помощь в достижении такого состояния – ежедневное обращение к Господу Шиве. Тогда в вашем физическом теле открываются высшие *чакры*. Ум сам собой успокаивается, и ваша аура начинает излучать блаженство, которое ощущается всеми вокруг. Регулярная *пуджа* с призыванием Господа Муругана тоже очень способствует своевременному предотвращению возникновения связей с внешним миром и разрыву каналов, соединяющих вас с его обитателями. Когда в процессе *пуджи* вам удаётся соприкоснуться с Господом Муруганом, Он даёт вам мудрость и божественное понимание процесса преобразования энергии.

Периодическая потеря репродуктивной жидкости не является нарушением или прекращением *брахмачарья садханы*, и всё же этого следует избегать или сводить к минимуму при её соблюдении. Если случилось ночное семяизвержение, не следует слишком беспокоиться. Нужно воспринимать это как работу природы, которая высвобождает избыточную энергию; при этом во время истечения физической жидкости жизненная сила, или *прана*, поднимается вверх, в высшие *чакры*. Этого не происходит во время мастурбации.

Если человек принял решение идти путём *брахмачарьи*, но его беспокоят сексуальные фантазии, и он каждую ночь встречается с кем-то во сне, отчаиваться не стоит. Это свидетельствует лишь о том, что творческая энергия используется не в полную силу. Одновременно *брахмачари* или *брахмачарини* должны решить более прилежно работать над управлением потоком своих мыслей в течение дня. Им нужно больше трудиться, умственно и физически,

рано вставать и выполнять *садхану*, рано ложиться и стремиться к более высоким областям сознания во сне. Как искать эти области? Для этого нужно совершать воспевания и медитировать перед сном, а также обращаться с молитвой о руководстве к Господу Ганеше.

Существует простое средство, своего рода самоналагаемое покаяние, которое мы рекомендуем людям, склонным потакать своим мимолётным сексуальным фантазиям: съесть на обед только рис и *дал*, а не полный набор блюд. Если же он и дальше продолжает потакать таким фантазиям, тогда следует вообще пропускать обед, поставив перед собой пустую тарелку в качестве напоминания о необходимости контролировать внутренние силы. Инстинктивный ум в конце концов поймёт, что если вы будете и дальше позволять себе такие фантазии в моменты беззаботного расслабления, то не получите еды. А что важнее?

### Пятница

#### УРОК 68

Психические  
связи  
с родителями

Только половое соитие между мужчиной и женщиной прерывает *брахмачарья садхану*, приводя к формированию психического канала, наподобие пуповины, от пятнадцати до тридцати сантиметров в диаметре, который образует некую внутреннюю эфирную связь между ними. Именно по этому каналу между ними протекают энергии и страсти. Это те самые силы, существующие между матерью и отцом, которые приводят к рождению ребёнка, и они же окружают этого ребёнка и защищают его земное сознание до 25-летнего возраста. Эта психическая связь между матерью и отцом даёт эмоциональную стабильность всем детям в семье. Но если присутствуют другие каналы, созданные родителями в добрачных или внебрачных связях, дети эмоционально страдают в процессе взросления. Высвобожденные силы инстинкта нередко приносят им чувство тревоги или неудовлетворённости.

По мере того как ребёнок взрослеет, он постепенно, год за годом, разрывает связи с отцом и матерью. Окончательный разрыв завершается к 25-летнему возрасту. Но если до наступления этого возраста сын или дочь создаёт психический астральный канал с партнёром, такой ребёнок разрывает свою связь с отцом и матерью в тот же миг. С этого момента и далее он уже больше не связан с ними так же, как раньше. Посредством полового акта ребёнок «покидает дом» и выходит в мир. Отец и мать могут ощутить эту разницу, как и сам ребёнок.

Сохраняющие девственность время от времени могут испытывать сильное искушение к сближению с лицами противоположного пола, особенно если встречаются со своими бывшими супругами из прошлой жизни. При отсутствии чёткого понимания *брахмачарьи*, такие встречи с партнёрами из прошлых жизней могут активизировать их внутренние флюиды и эмоции и привести к соитию. Всем родителям надлежит в раннем возрасте объяснить сво-

им детям, насколько важно сохранять девственность до брака. Нужно объяснить им, что эмоциональные взлёты и падения, возникающие в процессе практики самодисциплины, являются неотъемлемой составляющей жизни на этой планете, и научить их как «уходить» от соблазнов на умственном и физическом уровне.

Умение с достоинством уходить от подобных ситуаций оказывается едва ли не наиболее эффективным средством защиты *брахмачари* и *брахмачарини*. Научите этому детей. Практикуйте этот подход сами. И милостью Господа Шивы новое поколение преисполненных знания людей вступит на путь к Его священным стопам.

### Суббота УРОК 69

#### Перенаправление сексуального желания

*Брахмачарья* дословно означает «божье поведение», что на практике и согласно традиции означает безбрачие, полное воздержание от половых отношений. *Брахмачарью* традиционно практикуют: 1) монахи; 2) молодые люди, живущие дома у родителей до вступления в брак, или до ухода в монастырь; 3) одинокие люди, живущие в миру; 4) супружеские пары, соблюдающие воздержание на позднем этапе жизни, обычно после шестидесяти лет. В нашей строгой и опирающейся на традицию организации формальное звание *брахмачари* (или *брахмачарини*) используется лишь в отношении одиноких мужчин и женщин, которые приняли пожизненный обет безбрачия под покровительством нашей Шиваитской индуистской церкви.

Для помощи в соблюдении принципов чистоты верующему, решившему вступить на этот путь, рекомендуется дать обет безбрачия и чистоты, называемый *брахмачарья врата*. Давая этот торжественный обет, человек клянётся ценить и защищать чистоту мысли, слова и дела, равно как целомудрие тела, а также очищать и преобразовывать сексуальные энергии и инстинктивные импульсы гнева, зависти, жадности, страха, ненависти и эгоизма. В нашей Индуистской церкви все молодые люди дают такие обеты и обещают хранить девственность до вступления в брак, предпочтительно с другим шиваитом по договорённости родителей обеих семей и с благословения *садгуру*. Далее человек носит на запястье священный шнурок, символизирующий эту священную клятву. Начинается формальное освоение шиваитского религиозного учения с уполномоченным наставником и под присмотром родителей. Родители разделяют эту клятву и берут на себя полную ответственность за контроль над её выполнением. В качестве четвертой ямы, или ограничения, *брахмачарья* имеет аналог и в брачной жизни, приобретая форму супружеской верности.

*Брахмачарья* – это трансмутация, превращение более грубых форм, или энергий, в более тонкие. Её можно сравнить с кипячением воды, чтобы обработать её в пар и тем самым наделить большей энергией. Когда жидкости впитываются обратно в кровь, их актиническая сила питает каждую из семи *чакр*,

одну за другой. В «Тирумантираме» сказано: «При сохранении священного семени жизнь тела не приходит к упадку, и человек обретает большую силу, энергию, интеллект и концентрацию внимания» (1948). Трансмутация священных жидкостей не означает подавление, сдерживание или ограничение.

Просто поднимите руку. Для этого действия потребовалась энергия. Если вы устали, энергии требуется больше, чем обычно. Эта энергия поступает не из какой-то внешней электростанции. Несомненно, она идёт изнутри вас же. Ваша жизненная сила, активическое сияние ваших глаз, сияние вашей личности, – всё это проявления энергии, вашей творческой жизненной силы. То же самое касается мужских и женских репродуктивных жидкостей. Они содержат в себе агрессивные и пассивные силы, извлекаемые из потоков *ида* и *пингала* внутри тела души. Они искрятся чистой духовной силой из двери Брахмана в центре *сахасрара чакры*. Если правильно её направить, более тонкие формы этой творческой энергии становятся основой художественных, интеллектуальных и духовных проявлений. Кто практикует трансмутацию, тот пробуждает внутри себя множество дремлющих талантов. Творчество и самовыражение становится для такого человека второй природой, он получает доступ к самой сущности творческой энергии.

## Воскресенье

### УРОК 70

#### Обучение на внутреннем уровне

Цель безупречной *брахмачарьи* – постоянное перенаправление сексуального желания. В этом же заключается и практика, ибо человек не вдруг достигает точки, где желание исчезает. Желание – это жизнь. Желание можно направлять посредством личной воли. Жить в соответствии с основными духовными принципами – ваша *садхана*. При помощи *садханы* вы можете обрести власть над силами собственного ума и тела. Когда человек отходит от своей инстинктивно-интеллектуальной природы и развивается духовно, ему надлежит обрести осознанный контроль над силами этой природы.

Мы надеемся, что вам удастся выделить полчаса или хотя бы пятнадцать минут в день на усвоение этих уроков. Если нет, не падайте духом. Продолжайте попытки. Если вам не удаётся ничего большего, пожалуйста, старайтесь каждый вечер перед сном читать хоть немного из своего урока на данный день. Это священное учение естественным образом привлечёт вас к более духовным областям Дэвалоки, пока вы будете спать. Многие люди, пребывающие на внутреннем уровне, ждут вас там, чтобы помочь. Вы не одиноки в своём обучении и стремлении к духовному развитию. Все мистически настроенные люди знают: «О чём мы думаем – тем и становимся». Мысли о великих *махадэвах* и божествах, достигших высоких ступеней эволюции, способствуют нашей собственной эволюции. Наше духовное развитие ускоряется.

Каждую ночь во время сна вас обучают на внутреннем уровне многим удивительным вещам. По пробуждении вы можете не осознавать этого или даже

не помнить того, что узнали. Так происходит потому, что астральный «мозг» функционирует на вибрациях намного более высокой частоты. Большинство ночей вы, по всей вероятности, проводите по нескольку часов, обучаясь у гуру и наставников в шиваитских школах в духовных областях Дэвалоки, астрального мира. Порой для обучения вместе собираются десятки, даже сотни верующих с похожими интересами. Они все находятся в своих астральных телах на астральном уровне, а их физические тела тем временем спят. Когда человек твёрд в практике *брахмачарьи*, у него есть возможность оставаться в продолжение длительных промежутков времени в школах внутреннего уровня и усвоить там намного больше знаний. Кто не силён в *брахмачарье*, тот часто то появляется в классе, то исчезает, поскольку его удерживают в физическом теле силы эмоций и желаний.

Помните, что ваша душа знает причины, по которым вы родились в этой жизни. Она знает, что вам нужно совершить в этом воплощении. На уровне души вы знаете, какие препятствия вам нужно преодолеть, с какими проблемами нужно столкнуться и решить их, чтобы стать сильнее и устранить старые кармические модели, прорабатывая избранную вами дхарму. Эти и другие вопросы вы исследуете вместе со своими учителями в школах Дэвалоки, пока спит ваше физическое тело. Чем твёрже вы стоите на пути *брахмачарьи*, тем более религиозными становитесь и больше развиваете свою способность встречать мир с позитивным настроением.



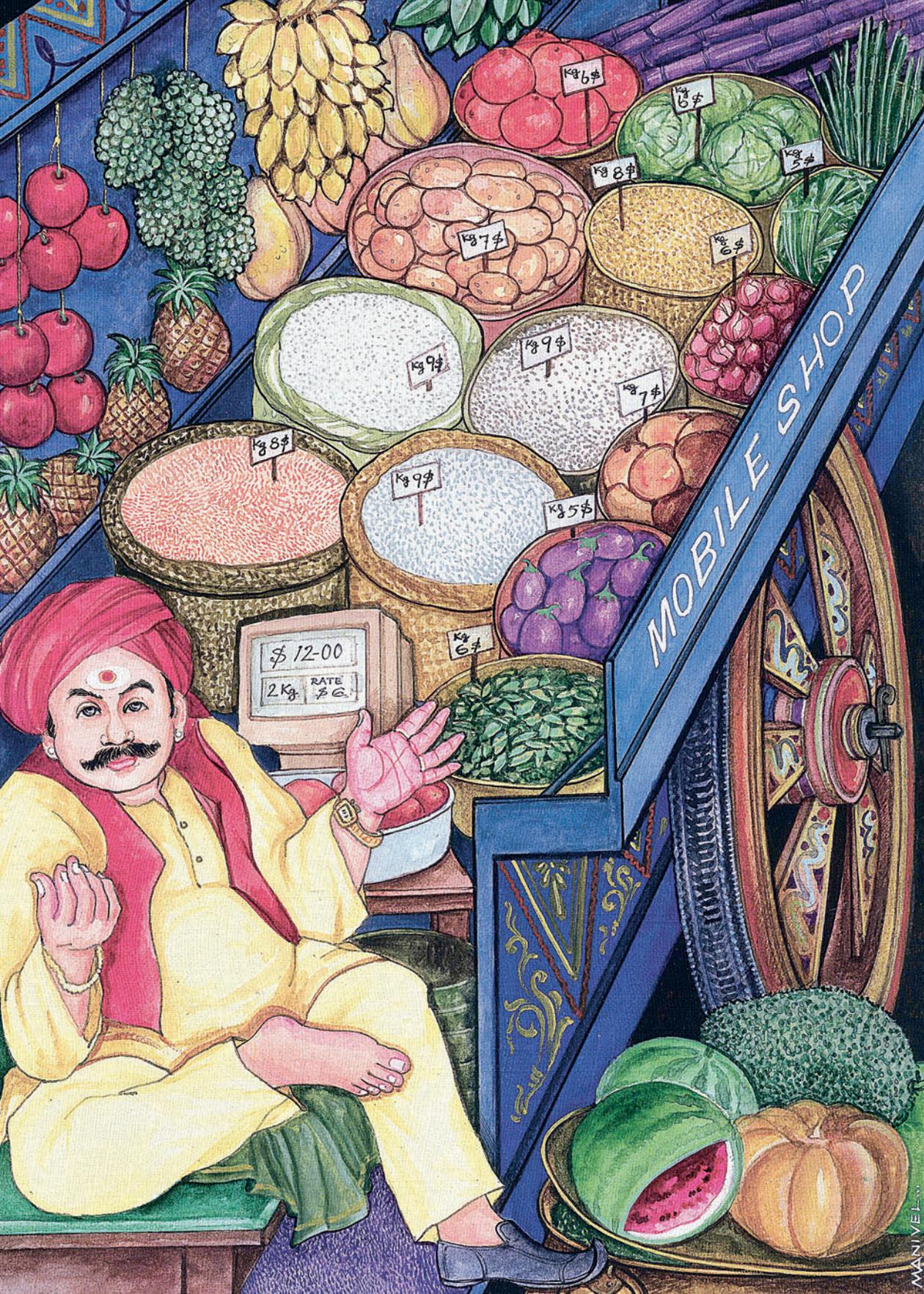
# Śārīrika Mānasika Rāgātmaka Āhāra शारीरिक मानसिक रागात्मक आहार



## Физическая, ментальная и эмоциональная диеты

Когда пища чиста, чиста и природа. Когда природа чиста, память становится крепкой. Когда память остаётся крепкой, человек освобождается от всех сердечных узлов.

*Самaveda, Чхандогья Упанишада, 7.26.2*



MOBILE SHOP

\$ 12.00  
2kg RATE \$ 6.

Kg 6 \$

Kg 6 \$

Kg 8 \$

Kg 5 \$

Kg 7 \$

Kg 6 \$

Kg 9 \$

Kg 9 \$

Kg 7 \$

Kg 8 \$

Kg 9 \$

Kg 5 \$

Kg 6 \$

**Понедельник**  
**УРОК 71****Анализ вашей  
диеты в целом**

Каждый день своей жизни мы стремимся к срединному пути, к равновесию в жизни, к такому существованию, которое уходит свою силу за пределами радостей и печалей, за пределами удовольствия и боли, за пределами света и тьмы. Но для того чтобы прийти к этому состоянию созерцательного осознания, нам нужно начать с самого начала, и на этой неделе мы будем изучать диету: физическую, ментальную и эмоциональную пищу. Согласно древней науке Аюрведы, природа – это первозданная сила жизни, и она складывается из трёх состояний, свойств или принципов проявления, которые называются *гунами*, что означает «нить» или «качества». Три *гуны* таковы: *саттва*, «бытие», *раджас*, «динамизм», и *тамас*, «тьма». *Саттва* – это энергия равновесия, *раджас* – активная энергия, а *тамас* – пассивная. *Саттва* по природе своей – неподвижная, разреженная, просвечивающаяся, всепроникающая. Природа *раджаса* – движение, действие, эмоции. Природа *тамаса* – инертность, плотность, сокращение, сопротивление и распад. Тенденции *тамаса* – ниспадающие, одические и инстинктивные. Тенденции *раджаса* – расширяющиеся, актинодические и интеллектуальные. Тенденции *саттвы* – восходящие, активные и сверхсознательные. Эти три *гуны* являются не отдельными сущностями, но различными измерениями, или частотами, единой неотъемлемой жизненной силы.

Пища, которую мы едим, обладает одним или более энергетическими свойствами/качествами и соответствующим образом влияет на наш ум, тело и эмоции. Поэтому очень важно, что мы едим. *Саттвическая* пища особенно хороша для созерцательной жизни.

*Тамасическая* пища включает в себя тяжёлое мясо, испорченную пищу, а также обработанную, технологически переработанную или очищенную (рафинированную) до такой степени, когда в ней уже больше нет естественной ценности. *Тамасическая* пища отупляет ум; она способствует накоплению основных одических энергий в теле и в инстинктивном подсознательном разуме. Кроме того, *тамасическая* пища напитывает астральное тело тяжелой одической энергией.

*Раджасическая* пища – это острые или пряные блюда, специи и стимуляторы. Такие продукты наращивают актинодические жар в физическом и астральном телах, стимулируя физическую и умственную деятельность. К *саттвической* пище относятся цельные крупы и бобовые, свежие фрукты и овощи, растущие над землей. Эти продукты способствуют очищению астрального и фи-

---

На придорожном базаре в Индии типичный торговец продаёт свежие фрукты, овощи и крупы с простой тележки. У него нет консервированных или упакованных продуктов, а только – свежие и полезные, которые он в тот же день закупает у фермеров или выращивает на своём огороде.

зического тел, позволяя актиническому сверхсознательному потоку пропитывать и воодушевлять всё наше существо.

Люди, продвигающиеся по йогическому пути, проявляют *саттвическую* природу. Их путь преисполнен покоя и умиротворения. *Раджасическая* природа беспокойна, она проявляется через физическую и интеллектуальную деятельность. Она преобладает в националистических движениях, в спорте, в деловой конкуренции, в работе правоохранительных органов, в армии и в других видах агрессивной деятельности. *Тамасическая* природа унылая, страшная и тяжёлая. Это инстинктивный ум в своём негативном аспекте – он ведёт к лени, косности, физической и умственной инертности. Как *тамас* преодолевается через культивацию *раджасической* природы, так и постоянное наращивание *раджаса* преодолевается через эволюцию в направлении чистой *саттвической* природы. Нам важно поддерживать в себе равновесие всех качеств, но стремиться к *раджасической* и *саттвической* природе.

Внимательно исследуя предлагаемое вам меню, вы обнаружите, что вполне способны позволить своему внутреннему голосу подсказать, какая пища вам больше всего подходит. Тело желания, принадлежащее сознательному уму, может желать пищу одного типа, а внутреннее тело подсверхсознания может осознавать, что вам лучше было бы съесть что-то другое. Именно вы должны принять такое решение, которое обеспечит творческое равновесие в диете. Это пробуждает силу воли, ту внутреннюю силу, которая даёт человеку способность различения.

## Вторник

### УРОК 72

Умеренность –  
основной  
принцип

Я называю нашу диету «питанием для медитации». Мы внимательно относимся к тому, что едим. Все виды пищи, которые мы принимаем, склонны пробуждать осознание в той или иной области нервной системы. Когда мы едим грубую пищу, то осознаём грубую область нервной системы и меньше – тонкую. Когда мы едим более чистую пищу, такую, как фрукты и овощи, растущие на земле и впитывающие солнечный свет, это побуждает нас переместить осознание в более тонкие области нервной системы. Когда мы осознаём грубые области нервной системы, со временем клетки физического тела начинают отображать это, и тело становится более грубым на вид. Когда мы осознаём преимущественно тонкие области «внутренней» нервной системы – психической и сверхсознательной систем, – клетки тела тоже реагируют, и мы сами выглядим более изящно. Поэтому аюрведическое питание для медитации и для занятий *асанами* способствует очищению физического тела через направление осознания в те воспринимающие области нервной системы, которые являются внутренними, утончёнными и исполненными блаженства.

Однако мы не желаем уделять пище чрезмерное внимание, чтобы наша природа не слишком сосредоточивалась на «желудке», а наше подсознание и его астральное тело не были слишком заняты едой. В противном случае это пагубно сказалось бы не только на нашей диете, но и доставило много беспокойства окружающим, так как мы постоянно пребывали бы в некоем странном эмоциональном состоянии.

Принимая решение, какую пищу вы станете покупать и есть, прислушайтесь к голосу своей интуиции, которая наилучшим образом знает, каковы потребности вашего организма в настоящий момент. Вполне возможно, что силы в вас стали излишне *саттвическими*, тонкими и очищенными для выполнения тех задач и обязанностей, которые перед вами стоят. В таком случае для равновесия вам следует употребить немного *раджасической* пищи. Подобным образом, может оказаться, что вы излишне стимулировали себя острой едой, либо же едой, содержащей слишком много сахара. В таком случае, вам стоило бы разнообразить свой рацион фруктами, чтобы повысить вибрации физического и астрального тел. Если сознание подскажет вам, что в вас стало слишком много *раджаса*, воздержитесь от *тамасической* пищи с её низкочастотными вибрациями. Ешьте больше продуктов, которые растут естественным образом над уровнем земли.

Конечно, у нас также есть эмоциональная диета. Эмоция – это состояние или окраска ума. Эмоции всегда остаются с нами, пока мы обладаем физическим телом, но есть разница между тем, чтобы испытывать эмоции и быть эмоциональным. Нам следует уравнивать нашу эмоциональную активность. Наши развлечения, культурные интересы, социальная деятельность, – всё это должно быть соединено и сбалансировано со всеми остальными нашими делами. Было бы разумно составить эмоциональное меню на целый месяц вместе с меню физического питания. Заранее решите, какую музыку вы хотите слушать, какие спектакли, фильмы или концерты посетить. Задумайтесь о том, что будете читать, с какими людьми намереваетесь общаться, куда собираетесь съездить. Составьте список вещей, которые считаете полезными для своего эмоционального рациона, но всё же следуйте срединным путём, не слишком отклоняясь в ту или иную сторону. Стремитесь придать своей жизни гармоничный эмоциональный оттенок.

**Среда**  
**УРОК 73**  
**Ментальная**  
**диета**

Задумывались ли вы когда-нибудь о пище для ума? Конечно, физическая и эмоциональная диеты тоже имеют отношение к уму, поскольку воздействуют на сознание. Но давайте сейчас рассмотрим интеллектуальные процессы. Сколько информации и сколько фактов вам необходимо и полезно потреблять в течение дня? Верующему было бы полезно планировать своё чтение, выбирать и различать, что он хотел бы сделать частью своего существа в процессе интел-

лектуального освоения. Нам нужно исключительно тонко различать, есть ли у нас время и способность переварить всё то, что мы желаем поместить в свой ум. Например, быстрое прочтение статьи в газете растревожит ваш ум и эмоции. Если не переварить эту информацию должным образом, она может значительно испортить весь ваш день. В сфере интеллекта тоже применимо известное правило: «Не ешь, если ты уже сыт».

Допустим, вы прочли книгу по философии. Очень хорошо, если у вас есть время переварить её как следует, но у многих людей этого времени нет, и они страдают от «философской диспепсии» (несварения). Они прочли множество книг, а переварить смогли лишь малую часть того, что прошло перед окном их ума. И, опять-таки, одно дело переварить, и совсем другое – усвоить это, сделать частью себя, потому что только тогда, когда что-то становится вашей неотъемлемой частью, в вас пробуждается голод и появляется место для чего-то нового.

Многие люди приходят на лекции, а затем отключаются и просто наслаждаются вибрациями, которые излучает учитель и окружающие в аудитории. Они отключаются, чтобы всё произносимое впитывалось не сознательно, а скорее подсознательно. Это хороший метод для тех, кто пока ещё не вполне усвоил материал, полученный на предыдущих лекциях. Ещё одна практика, которую можно уподобить отличному лекарству от интеллектуального несварения – открыть духовную книгу на любой странице и позволить глазу выхватить случайное предложение. Очень часто оказывается, что оно относится к тем самым мыслям, которые беспокоят вас в настоящее время.

Также как вы можете получать пользу от межличностных взаимоотношений на семинаре, вы можете учиться на взаимоотношениях внутриличностных, – между вашим воспринимающим состоянием ума и его сознательным и подсознательным состояниями. Когда вы пробуждаетесь до такого уровня, что ваш внутренний разум обучает вашу личность, это означает, что вы поступили во «внутренний университет» своего собственного существа. Но это не произойдёт до тех пор, пока вы не уравновесите свои физическое и эмоциональное тела до такого уровня, когда станете функционировать на более высокой частоте вибраций.

Включите в свой созерцательный образ жизни какое-нибудь хобби или ремесло. Творческая работа руками, когда вы берёте какой-нибудь физический материал и превращаете его в нечто другое, новое и красивое, очень полезна для формирования подсознательного ума. К тому же в этом есть особый символизм. Вы создаёте новые формы на физическом уровне, при этом обучая себя в процессе изменения внешнего вида физического предмета, благодаря чему вам становится проще изменить и более тонкие ментальные и эмоци-

ональные структуры своего подсознательного ума. Энергия, сила воли и концентрация необходимы для обоих этих достижений – тяжёлой работы и согласованных усилий, направленных на изменение физической субстанции или субстанции ментальной.

## Четверг

### УРОК 74

#### Баланс и проницательность

Приблизительно в течение минуты объективно понаблюдайте свою жизнь и определите, как много рабочего равновесия в действительности существует между физическими, эмоциональными, ментальными и актиническими аспектами вашего существа. Знайте, что у вас есть сила, чтобы заняться настройкой этого равновесия, если вы обнаружите, что в те или иные моменты принимаете слишком много «пищи». Используйте концепцию диеты во всех областях своей жизни. Каждый опыт, который мы перевариваем, влечёт за собой особую реакцию. Когда мы анализируем свой внутренний баланс *тамасических*, *раджасических* и *саттвических* тенденций, нам нужно применять свою способность проницательности, чтобы всё, что мы принимаем умом и телом, могло легко и гармонично перевариваться и усваиваться. Благодаря этому жизнь становится красивее, и мы сами делаемся хозяевами собственных сил, поскольку передаём основную власть над своей жизнью актинической воле. Но ни одна диета не принесёт особой пользы человеку, если ему не удастся последовательно применять её, используя свою способность к принятию решений.

Жизнь становится сложной из-за излишней вовлечённости, если мы слишком много времени проводим в *тамасической* и *раджасической* природе. Необходимо замедлять свою повседневную деятельность, в качестве практики входя в *саттвическое* осознание. Жизнь утомительна и суетлива на сознательном физическом уровне, если не уравнивать и не смягчать её *саттвической* природой. Чем больше *саттвы*, тем интенсивнее становится активность духовного существа, которым является человек.

Предлагаю упражнение на внутреннее сосредоточение. Расслабьте свой ум. Для этого расслабьте мышцы тела, медленно закройте глаза. Представьте перед внутренним взором меню из трёх столбцов. В левом столбце содержатся термически обработанные блюда *тамасической* природы, тяжёлые, перегруженные инстинктами и неудобоваримые. Эти продукты удовлетворяют сугубо инстинктивного человека. В среднем столбце перечислены *раджасические* продукты – специи, чеснок и лук, стимулирующие и обеспечивающие физическую энергию. В правом столбце – *саттвические* продукты, такие как фрукты, овощи, злаки и орехи, успокаивающие и уравнивающие тело, поддерживающие актинические вибрации высшего сознания. Изучите все три столбца этого меню и определите, в какую сторону направлен внутренний позыв, обращённый к вашему сознанию.

Теперь давайте визуализируем другое меню, – меню вашей эмоциональной диеты. В левом столбце собраны инстинктивные чувственные удовольствия текущего момента и наиболее бурные виды развлечений. В среднем столбце мы видим рутинные эмоциональные переживания повседневной жизни, связанные с нашими родными, друзьями и коллегами. В правом столбце мы видим высокие культурные и художественные проявления. Самостоятельно заполните эти столбцы и посмотрите, куда влечёт вас ваше сознание.

Теперь визуализируйте ещё одно меню из трёх столбцов. На левой стороне представлены книги, журналы, газеты или сайты, влекущие нас к нашей *тамасической* инстинктивной природе, например, новости Голливуда. Посредине мы видим интеллектуальные исследования, материалы, связанные с нашими текущими интересами, и новости, которые стимулируют наш *раджа-сический* ум, и поэтому требуют активного использования проницательности. В какие-то моменты некоторые из этих материалов могут дать вам необходимое понимание и интеллектуальную ясность, чтобы пролить свет на важные области вашей жизни, непосредственно связанной с сознательным умом.

В правом столбце этого меню находятся *саттвические* тексты и исследования, духовные писания Востока и Запада, великие философские труды Сократа и Эмерсона, Платона и Канта, афоризмы Лао-Цзы, Конфуция и Тируваллувара, *Упанишад*ы, книги Ади Шанкарачарьи, Рамакришны и Джебрана. Составьте свои собственные списки, а затем сбалансируйте свою умственную, интеллектуальную диету, внимательно изучая это меню через призму внутреннего сознания.

## Пятница

### УРОК 75

#### Диета и сознание

Перед приёмом пищи будет благоразумно освободить ум от всего лишнего и постараться обрести ясное, спокойное и расслабленное состояние. Люди внутреннего пути традиционно проводят перед едой краткую медитацию, поют мантру или произносят молитву. Простейшая практика – произнести «Аум». Это гармонизирует внутренние тела с внешним телом и освобождает осознание от тех областей, где царит неразбериха. Если вы оказались в ситуации, когда не можете открыто произнести «Аум» вслух, сделайте это про себя. Перед началом трапезы уделите несколько секунд такой настройке своего существа. Вы убедитесь, что пища пошла вам на пользу. Существует множество традиционных индуистских аюрведических рекомендаций в отношении приёма пищи. Некоторые из этих правил мы считаем особенно важными: перед едой выразить свою благодарность в виде священной молитвы; принимать пищу в спокойной обстановке, никогда не делать этого в расстроенных чувствах, всегда есть сидя и только тогда, когда вы голод-

ны; избегать очень холодной пищи и напитков; не разговаривать, когда жуете; есть не спеша и никогда не перекусывать в перерывах между приёмами пищи; во время еды пить тёплую воду; по возможности есть свежеприготовленную пищу; свести потребление сырых овощей к минимуму; избегать белой муки и рафинированного сахара; не готовить с мёдом; пить молоко отдельно от других продуктов; соблюдать баланс между белками и углеводами во время каждого приёма пищи; готовить только на топлёном (*гхи*) или оливковом масле; в основном блюде должны присутствовать все шесть вкусов (сладкий, кислый, острый, вяжущий, горький и солёный); не переедать, оставлять от трети до четверти желудка пустым, чтобы обеспечить нормальный процесс пищеварения; после еды несколько минут посидеть спокойно. Я могу добавить, что корень имбиря – воистину волшебное средство. Наш аюрведический доктор научил нас – и это подтверждается опытом, – что свежий имбирь успокаивает желудок, устраняет головную боль, помогает уснуть, если вы находитесь в тревожном состоянии, и поддерживает *агни*, огонь пищеварения, особенно во время путешествия. Натрите на тёрке корень имбиря длиной около пяти сантиметров, затем, держа получившуюся кашу в ладони, медленно залейте её примерно тридцатью граммами тёплой воды и выжмите сок в стакан. Повторите три раза. Пейте этот напиток за пятнадцать-двадцать минут до еды. Кроме того, очень важно выпивать не менее восьми стаканов воды в день. Недостаточное потребление воды приводит к обезвоживанию организма, что способствует возникновению многих распространённых заболеваний и преждевременному старению.

Давайте утвердим в нашем сознании такой закон: мы не хотим помещать в своё физическое, эмоциональное или ментальное существо ничего такого, что не могло бы перевариться, усвоиться и использоваться с максимальной пользой для пробуждения нашего наивысшего сознания. Пусть каждая секунда будет секундой пронизательности. Пусть каждая минута будет минутой осознания. Пусть каждый час будет часом свершения. Пусть каждый день будет днём благословения, а каждая неделя – неделей радости. И тогда через месяц взгляните на тот фундамент, который будет заложен вами для тех, кто последует за вами. Пусть прошлое растворится во сне, которым оно и является. Это всего лишь приобретённый опыт, и таковым его надлежит воспринимать в нашем «сейчас». Поддерживая простоту жизни посредством нашей способности к различению, мы преподносим самый драгоценный дар своей общине, семье, стране и миру, ибо начинаем вибрировать на частоте сверхсознательных областей разума. Само ваше присутствие становится благословением, когда вы живёте в вечном сейчас, полностью управляя своим жизненным питанием за счёт пронизательности.

**Суббота****УРОК 76****Ограничение просмотра телевизионных программ**

Телевидение сегодня представляет такую большую часть интеллектуальной пищи для столь многих людей, что заслуживает особого внимания, так как может стать серьёзной помехой для уравновешенной созерцательной жизни. Телевидение в его лучших проявлениях является продолжением и развитием искусства рассказчика. Люди всегда собирались вместе и рассказывали друг другу истории. Лучший рассказчик, умевший рисовать картинки в умах слушателей, был самым знаменитым человеком в селении. Кроме того, телевидение является продолжением камерного театра, как только оно приобрело популярность, малые театральные труппы остались без работы. Оно же является продолжением комедийного жанра, водевиля, драмы, оперы, балета, и все эти сферы деятельности пострадали, с тех пор как телевидение стало самым популярным средством развлечения. Во всех странах во все времена люди собирались вместе для развлечений, к ним выходили артисты и развлекали их.

Сегодня телевидение стало инструментом передачи знаний и объединения мира, оно диктует нам стандарты жизни, язык, манеру одеваться, причёски, походку, позы, отношение к людям, этические и моральные нормы, политическое устройство, религиозные взгляды и множество других вещей от экологии до отношения к порнографии. Этот всеобъемлющий инструмент унифицирует мышление – а значит, и действия, – людей во всём мире. Сегодня одним нажатием пальца на волшебную палочку (пульт дистанционного управления) человек может на целый вечер изменить содержание интеллектуального потока и эмоционального опыта для всех людей, находящихся перед телевизором.

Шиваиты знают, что наши кармы суть силы, которые мы излучаем, – силы творения, силы сохранения, силы разрушения и сочетания этих сил, и обычно эти силы возвращаются к нам через других людей или группы людей. Телевидение дало нам способность прорабатывать наши кармы быстрее, чем это было возможно в доиндустриальную эпоху. По телевизору «другие люди», проигрывающие для нас наш прошлый опыт, чтобы мы могли задним числом его понять, предстают в виде актёров и актрис, обозревателей и участников новостных каналов, которые они создают. Шиваиты понимают, что ничто не может произойти, ни на физическом, ни на ментальном, ни на эмоциональном уровнях, что не было ранее посеяно в наших *прарабдха кармах*, паттернов прошлого, которые мы принесли с собой в эту жизнь. Поэтому в позитивном ключе мы воспринимаем телевидение как инструмент кармической чистки.

Шиваиты знают, что цель жизни – пройти через свой опыт с радостью и добротой, всепрощением и состраданием, избегая создания *криямана карм* в потоке жизни, потому что если их накопится достаточно много, и они сложат-

ся с теми кармами, которые мы принесли с собой в эту жизнь, то это приведёт нас к новому рождению. Огромное благо, дарованное телевидением человечеству – и шиваиты это особенно ценят, – в том, что оно помогает нам очень быстро смягчить свои *пранабдха кармы* посредством анализа, прощения и сострадательного понимания всего, что происходит на экране; когда перед нами проигрываются сцены из нашего прошлого, а мы при этом работаем со своей нервной системой, которая смеётся и плачет, возмущается, реагирует и уклоняется от переживаний, возникающих на телеэкране.

Телевидение может прекрасно развлекать и приносить пользу, либо же оно может коварно вредить нам, – всё зависит от того, как им пользоваться. Поэтому защитите свой разум глубоким пониманием того, что вы смотрите. Телевидение работает на уровне подсознания. Это та область ума, работу которой мы обычно не осознаем, но она всё равно функционирует, постоянно, двадцать четыре часа в сутки. Очень сильно телевидение воздействует на подсознание детей. Если они подолгу смотрят телевизор, то начинают мыслить также, как герои телепрограмм. Ответственные родители должны тщательно выбирать, что попадает в ум к их детям, равно как и то, что попадает в их собственный ум. Желательно заранее планировать, какие передачи вы намерены посмотреть, избегая сексуальных сцен, сквернословия и насилия; и даже при этом нужно быть готовыми переключить канал, если вы всё же увидите неподобающие сцены, которые нередко случаются даже во время программ, не имеющих официального ограничения для просмотра по возрасту.

## Воскресенье УРОК 77

### Астрологические предсказания

Астрология занимается исследованием движения звёзд и планет, а также их тонких воздействий на наше физическое, ментальное и эмоциональное состояние, составляя карты приливов и течений нашей кармы. Астрология играет очень важную роль в жизни каждого индуиста. Традиционная семья не считается полной без мастера астрологии, *джьотиши*. Ведомый звёздами от рождения до смерти, набожный индуист выбирает благоприятное время (*шубха мурту*) для каждого важного события в своей жизни. Ныне астрологию удалось компьютеризировать усилиями блестящих *джьотиша шастри* как Востока, так и Запада. В своём *ашраме* мы довольно часто пользуемся услугами науки *джьотиши*, которая определяет благоприятное время для поездок, медитаций, начала новых проектов либо же просто советует отдохнуть, пока пройдёт опасное время. Опыт убедил нас, что астрология является надёжным инструментом, позволяющим сохранять равновесие в жизни и следовать потокам природных сил.

Мы практикуем метафизический подход к «хорошим» и «плохим» новостям или предсказаниям астрологов. Когда наступают неблагоприятные времена, которые нужно пережить – а такое случается часто, – мы не жалуемся и

не расстраиваемся, а просто воспринимаем их как наилучший период для медитации и *садханы*, стараясь воздерживаться от мирской деятельности. А в благоприятные периоды – наоборот. Однако духовное продвижение может происходить в любое время. Как благоприятные, так и неблагоприятные периоды на самом деле все благоприятны, если мы ведём себя мудро. Квалифицированный *джьотиша шастри* способен предсказывать будущее, сообщая о благоприятных моментах в жизни, когда можно добиться наибольших успехов в своих начинаниях. Но при всех предсказанных взлётах и падениях следует сохранять позитивное настроение. Будьте подобны пассажиру авиалайнера, летящего над городами, а не пешеходу, блуждающему по улицам одного из этих городов.

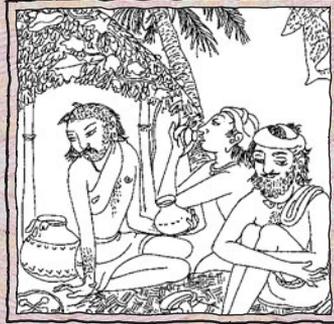
Огромную помощь астрологические прогнозы могут оказывать в деле воспитания детей. Если малышу предсказали вспыльчивый характер, нужно воспитывать в нём доброту и внимательное отношение к чужим чувствам, учить воздерживаться от споров. Конечно, сами родители должны с самого начала подавать ему хороший пример. Это смягчит его склонность давать волю гневу. Жёсткое противостояние природным порывам ребёнка только усилит их. Ребёнка с независимым характером надлежит с более раннего возраста учить самостоятельно заботиться о себе, чтобы в предстоящей жизни он мог принести пользу обществу и стать гордостью семьи. Много можно вынести из чтения натальной карты, если мы понимаем, что содержащаяся в ней информация полезна и необходима, пусть даже нам кажется, что она несёт дурные вести. Трудности – это не обязательно дурные вести, если мы воспринимаем их как возможность расти посредством их преодоления.

На протяжении многих лет мы живём в своих монастырях по индуистскому календарю и по индуистской системе отсчёта времени, которая называется *лахири аянамша панчанга*. Все дни *пурнима*, *амавасья* и *аштами* (полнолуние, новолуние и восьмой день двухнедельного цикла) являются днями уединения. Это наши выходные. Чтобы пребывать в гармонии с Вселенной или хотя бы с нашей маленькой галактикой, важно соблюдать эти дни, – что сулит нам счастливую, здоровую и продуктивную жизнь.





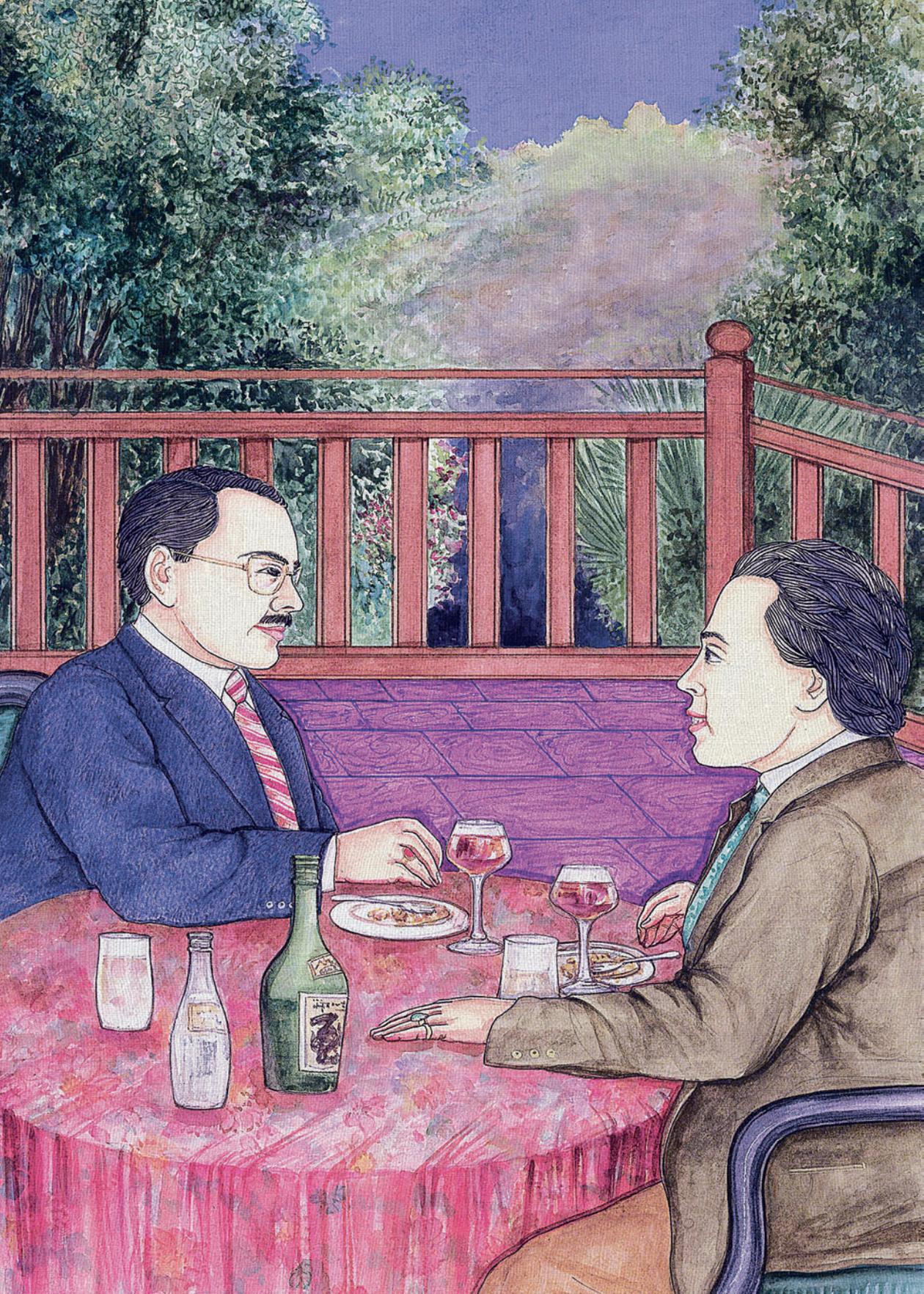
Rāsāyanika Avyavasthā  
रासायनिक अव्यवस्था



Химический хаос

Если затрясусь я, о Владыка грома, словно  
надутый мех, прости, о Господи, помилуй!  
Если от оупления ума, пойду блуждать я невзначай,  
Прости, о Господи, помилуй!

*Ригведа, 7.89.2-3*



**Понедельник**  
**УРОК 78**  
**Химическое**  
**сознание**

В начале 1960-х годов я заметил, что всё больше и больше людей, приходивших ко мне за советом, хотели поговорить о тех или иных аспектах своего опыта высших состояний сознания, открывшихся им в результате психоделических экспериментов. Они интересовались, как соотносятся эти переживания с йогой и с сознанием, обретаемым в медитации. Эти люди с большим воодушевлением относились к своему новому опыту, потому что воспринимали его как своего рода «расфасованную медитацию» – то, что можно получить очень быстро, не обременяя себя утомительным обучением йоге, которое может продолжаться годы, прежде чем человек откроет свой внутренний мир.

Примерно в это время мы проводили семинар в Сан-Диего, на который приехало множество искателей истины, а также любителей ЛСД. Последние казались какой-то новой расой – расой людей, переродившихся в своих телах. Люди, использующие психоделики, во многих отношениях отличаются от тех, у кого не было психоделического опыта. Они чувствуют иначе. Они иначе строят взаимоотношения. Они лучше сближаются с некоторыми людьми, но вместе с тем существует некая пропасть между ними и обществом. Это пропасть одиночества, потому что разрыв между внутренним сознанием и внешним миром стал столь велик, что им остаётся полагаться только на самих себя. А насколько успешно они могут полагаться на себя – это уже совсем другой вопрос, который подводит нас к разговору о йоге. Мы не можем сказать, что психоделический опыт сам по себе хорош или плох. Достаточно отметить, что это опыт, пережитый тысячами людей.

Эти соображения, которыми я делюсь с вами, предназначены не столько для людей, имевших психоделический опыт, сколько для тех, у кого его не было. Я не побуждаю вас к этому опыту, я призываю вас к более медленному йогическому процессу. Но я хочу, чтобы вы знали, что рядом с нами живёт это новое сообщество людей. Их подход к жизни совершенно отличается от нашего. Их восприятие совершенно другое. Некоторые из этих людей способны заглянуть в ваше сознание и даже читать мысли. Те, у кого не было психоделического опыта, должны научиться настраиваться на психоделическое сознание. Точно так же тем людям, которые принимают эти психотропные вещества и захотят бросить, придётся заново приспособлять своё мышление к нормальному уровню сознания.

Я полагаю, что разрыв, существующий между людьми, употребляющими и не употребляющими психотропные вещества, лучше всего преодолевается с помощью медитации, когда человек обретает контроль над своим умом и ста-

---

*После окончания рабочего дня два бизнесмена обсуждают общие интересы за бокалом вина. Они достаточно мудры, чтобы иногда позволить себе умеренное количество вина или пива, но воздерживаются от более крепких напитков и вызывающих привыкание наркотиков.*

новится хозяином самому себе. Когда это случается, вы, действительно, становитесь одиноки, но не в одиночестве, а в целостности. И тогда вы можете обрести внутреннее знание и мудрость через процесс медитации: можете сесть, обдумать проблему, увидеть её полностью в свете сверхсознания и найти ответственное решение, преисполненное жизни. Медитация – это динамический процесс. Это нечто намного большее, чем просто сидеть и ждать. Медитация порождает высоко индивидуалистический склад ума.

**Вторник**  
УРОК 79  
**Молодые и  
старые души**

В этом мире есть молодые души и старые. Молодые души показывают нам, как поступать не следует. Старые показывают, как следует. Но молодая душа способна эволюционировать уже в течение этой жизни, подобно тому как слабый, худой человек может начать ходить в спортзал и превратиться в прекрасного атлета.

Духовное раскрытие и развитие тонкой нервной системы – это одно и то же. Многие из нас знакомы с мышечной структурой тела, но многие ли знают, как устроены нервные ткани? Жизненная сила протекает через эти нервные каналы, и её интенсивность прямо пропорциональна состоянию вашего ума. Мы называем её актинической, или космической силой. Эта актиническая сила-энергия, протекая через нашу кожу и мышечную структуру, производит *прану*, или магнетизм, привлекательность. Магнетическую силу в природе мы называем одической силой. С вами, возможно, случилось такое – кто-то звонит и говорит: «Пошли на вечеринку!» За минуту до звонка вы испытывали усталость и недостаток энергии, но после этого приглашения ваша нервная система как будто наполнилась новой живительной силой, и ваш магнетизм вернулся. Эта непровольная реакция свидетельствует о подсверхсознательном выбросе актинической силы.

Можно сказать, что нервная система молодой души является незрелой. Многие и многие воплощения, составляющие опыт старой души, придали тонкой нервной системе своего рода прочность, духовную зрелость. Поэтому старая душа, входя в медитацию, может обрести силу и раскрытие, которые переходят от одной медитации к другой. Этот процесс представляет собой постоянное строительство, раскрытие, до той поры, когда, наконец, в момент созерцания космического сознания, человек не открывается для Самореализации за пределами опыта ума и удерживает это состояние, поскольку его нервная система уже очень сильна и готова для этого.

Именно в этом заключается неблагоприятный аспект психоделического опыта, как я его понимаю. Он особенно опасен для молодой души, но также уводит с пути и более старые души. Если человек, принимающий ЛСД или иные психотропные вещества, является старой душой, вполне возможно, что это вещество действительно пробудит в нём способность разумно встретить

новую ситуацию, возникающую в сознании. Но есть также факторы, тормозящие дальнейшее духовное раскрытие: низшие *чакры* оказываются буквально вывернутыми наизнанку, вызывая сильнейшие изменения настроения. К тому же у молодой души вообще ещё не развита нервная ткань, приспособленная к пробуждению и к интенсивному психоделическому опыту, в результате чего ум такого человека часто просто «отключается».

Мне доводилось общаться с искателями, имевшими по несколько психоделических переживаний и вышедшими из них более энергичными, более живыми, более приспособленными к вызовам нового мира. Видел я и тех, кто только бессмысленно смотрел на меня, утратив всякие желания и даже уважение к себе. Можно сказать, что они утратили ту систему, через которую прежде протекала энергия их ума, а вместо неё не образовалось ничего нового.

Что происходит с индуистским йогом при вхождении в сверхсознательное состояние блаженства, когда его ум открывается, обращается к свету, и он видит, как мир вращается где-то ниже этого возвышенного состояния сознания? Он пришёл к этому состоянию в результате многолетней практики сосредоточения, медитации и созерцания, в результате многолетнего укрепления своей нервной ткани. В момент же кратковременного воздействия ЛСД либо других сильных психоделиков, для достижения этого высокого состояния сознания нервная система человека перенапрягается, и лучше всего это напряжение можно охарактеризовать как «анормальное». При выходе из этого состояния человек часто испытывает своего рода шок, и ему бывает очень сложно снова приспособиться к нормальному жизненному распорядку. А поскольку эти психотропные вещества сегодня ещё и нелегальны, в искателе также пробуждается чувство страха. Страх – первый шаг в нижние миры тьмы. Следующий шаг – гнев.

**Среда**  
**УРОК 80**  
**Сохранение**  
**контроля**

Мне не хотелось бы видеть движение, ни в масштабах одной страны, ни в масштабах целого мира, центром которого была бы «кислота». Мне не хочется видеть такое движение из-за молодых душ, для которых оно стало бы разрушительным. Некоторые молодые души, открывшиеся без должной подготовки, обрели экстрасенсорные способности. Они получили возможность читать мысли, видеть ауры и совершать астральные путешествия. С точки зрения йоги, этого экстрасенсорного пути следует избегать до тех пор, пока человек не достиг Самореализации. Причина в том, что, раскрывая ум для высших сил и прекрасных переживаний, мы заодно открываемся для неприятных переживаний мира теней, связанного с *чакрами* ниже *муладхары*, расположенной в основании позвоночника. Человек не может контролировать эти области сознания без соответствующей подготовки и тренировки. Во время практики йоги гуру знает, как защитить своих учеников в процессе их раскрытия,

как отгородить их от нижних сфер, когда они открываются для сфер высших. Он умеет это делать, но это серьезный процесс обучения, требующий времени. Я знаю людей, которые пережили психоделический опыт, но теперь не могут пройти спокойно по улице мимо определённых домов, потому что стали нестерпимо чувствительны к негативному силовому полю, исходящему от них. Некоторые из таких людей открыты тонким силам низшего ума.

Старая душа мудро вступает в опыт медитации. Здесь она учится контролировать низшие силы даже в процессе пробуждения высших сил. И такой человек может удерживать себя в высших состояниях. Его нервные ткани достаточно крепки для этого.

Поэтому я прошу лидеров движения за распространение ЛСД, лидеров психоделического движения прекратить свою деятельность, чтобы защитить идущие по пути души от слишком резкого пробуждения, защитить их от одержимости. Большинство людей, употребляющих наркотики, – это последователи. Они не лидеры, они последователи. У лидера есть твёрдая позиция. Лидер стоит на том, во что верит, и верит в то, на чём стоит. Нам нужно учить своих детей быть лидерами и противостоять тому, о чём всем известно, что это плохо и опасно.

Когда человек открывается, будучи довольно незащищённым, как это бывает при употреблении ЛСД, он может поддаться одержимости, и это подтолкнёт его к необдуманным действиям, а всё потому, что его нервная система стала слишком чувствительна и открылась низшим силам ума – ненависти, жадности, недоверию, страху и злобе.

Если вы не открылись таким образом, если живёте в обычном состоянии сознания, вы чувствуете: «Мне такой-то не нравится, и я не хочу его больше видеть», – после чего устанавливаете ментальный щит между собой и этим человеком. Вы способны закрыть свою ментальную дверь, чтобы не впускать людей, чьи вибрации не согласуются с вашими. Преждевременно раскрывшаяся душа на это не способна. Она остаётся открытой и подверженной любым влияниям. Поэтому я взываю к внутреннему разуму интеллектуалов и старых душ, которые способны понимать, что происходит. Я прошу их отказаться от беспорядочного использования опасных психотропных средств, наркотиков и положить конец этому движению.

**Четверг**  
**УРОК 81**  
**Подключение к сверхсознанию**

Молодые люди в возрасте около двадцати лет, приобщающиеся к ЛСД или другим психотропным веществам, встречаются с собственной кармой в неестественной последовательности. Если приём препаратов будет продолжаться достаточно долго, их нервная система радикальным образом расстроится, и это может оказать воздействие даже на личную жизнь окружающих, независимо от того, принимают они ЛСД или нет. Я путешествовал по Индии и другим

восточным странам, где нет строгого антинаркотического законодательства, и люди, живущие там и регулярно принимающие наркотики, пребывают в совершенно плачевном состоянии. У них нет духовных стимулов. Они просто сидят и говорят: «Что ж, если у меня будет пища – хорошо. Если не будет, я, пожалуй, умру. Вот и посмотрим, в каком теле мне захочется переродиться». Но если вашу нервную систему наполняет духовная сила, актиническая сила, и вы видите свет своего разума, у вас не остаётся времени на подобного рода рассуждения.

Когда речь идёт о нервной системе, мы можем говорить о трёх состояниях ума одновременно. Сознание, подсознание и сверхсознание, – все они существуют, все они живы и все активны внутри вас в этот самый момент. Вы можете «настроиться» на сверхсознание в любое время без каких бы то ни было стимулирующих средств. Всё это существует, всё это вас ждёт. Ваш мозг, по существу, представляет собой кислотную структуру. Когда вы учитесь концентрировать свой ум, концентрировать мыслительную силу, вы активизируете «кислоту» своего мозга. ЛСД – тоже кислота, и она не может сделать с вами ничего такого, что вы не могли бы сделать без неё. Овладев тонким искусством медитации, вы научитесь подключаться к своей духовной силе, всегда присутствующей актинической силе, которая транслирует свою энергию через тело и ум в виде магнитных потоков. Эту магнитную силу можно также стимулировать при помощи пищи, при помощи дыхания или при помощи особого мышления.

Сейчас прекрасное время, когда люди могут подключиться к своему скрытому потенциалу и активировать эти высшие состояния сознания. Любая деятельность или рассуждения, относящиеся к открытому космосу, способствуют этой активации, потому что всякий раз, когда вы мысленно запускаете себя в космос в ракете или космическом корабле, ваше сознание возвращается на Землю, претерпев определённые изменения.

Какова будет реакция спустя какое-то время на психоделическое движение? Медитирующие йоги обнаружили, что даже в результате обычной медитации карма человека становится более интенсивной, а приходящий к вам для проработки опыт оказывается ярче и сменяется быстрее. Под воздействием ЛСД и подобных средств сознание становится настолько стремительным, что человека просто уносит прочь от любого образа жизни, который можно назвать стабильным. Я полагаю, что в результате постоянного использования ЛСД силы увлекают нас на другую сторону, за точку невозврата. Духовное развитие человеческой души не может быть форсировано с большим успехом, чем рост растения в тепличных условиях. Йога – это путь контроля. Если вы идёте к духовному росту через йогу, вы будете чувствовать себя намного лучше, а своей новой сияющей энергией вы сможете помочь очень многим людям.

**Пятница**  
**УРОК 82**  
**Сила**  
**решимости**

Существует много кармических последствий приёма, продажи и пропаганды наркотических средств. Кармическая цепочка работает следующим образом. Представьте, что кто-то продал наркотик другому человеку, и тот погиб от передозировки. Кармой будет убийство. Возможно, закон и не квалифицирует это как убийство, но суть от этого не меняется. Это означает, что человек, продавший наркотик, будет убит в следующей жизни. Одно действие порождает другое действие, а затем это действие возвращается к тому, кто помог его вызвать. Подобным же образом, если актёр в кино своей ролью побуждает людей убивать или грабить, эта карма вернётся к актёру, а также к режиссеру и сценаристу. Так что легкомысленно относиться к закону кармы – дело весьма неблагодарное.

Я объясняю молодым людям, испытывающим искушение попробовать наркотики, что сила решимости – это очень большая сила. Очень немногие люди умеют пользоваться этой силой, но она есть у каждого. Здесь необходимо немного силы воли и хорошо разобраться в вопросе, мы же хотим дать вам инструменты, которые помогут принять решение оставаться свободными от наркотиков.

Употребление и распространение наркотиков – уголовное преступление. Человек, участвующий в этом, становится преступником. Его дом, машину и любое другое имущество могут конфисковать в соответствии с законом. Также могут арестовать дом или машину его родителей. Его могут арестовать за вожделение под воздействием психотропных веществ. Его могут ограбить, чтобы завладеть наркотиками, подвергая тем самым опасности его и его родных. В какой-то момент он оказывается не в состоянии найти достаточно денег, чтобы покупать требующиеся ему наркотики. Он даже украсть достаточно не может. Ему приходится стать дилером: продавать наркотики, чтобы обслуживать своё пристрастие. А для дилерства ему необходимо привлекать новых клиентов, приходится знакомиться с наркоторговцами и наркоманами, людьми, которых он не повстречал бы, сложись жизнь иначе. В результате он спускается на низшие уровни жизни, приобретает склонность к насилию. Возможно даже, ему потребуется раздобыть оружие, чтобы защищать себя. Приходят всё новые опасности. Теперь им интересуются правоохранительные органы, поскольку он стал опасным преступником. Это дорого обходится обществу. Он не может вести себя нормально. Он вредит своему организму. Вредит своему разуму. Он становится параноиком, постоянно оглядывается, боится, всегда ожидает, что произойдёт что-нибудь неприятное. Если он студент, то хорошо учиться он больше не может. Возможно, он вообще останется без образования, а значит, не получит профессии и стабильной работы. Он совершает поступки, о которых прежде и не помышлял: грабит, ворует, лжёт, мошенничает, отстраняется от родителей и учителей, портит взаимоотношения с друзьями, со своей девушкой, наносит вред своей репутации.

Я предостерегаю молодых: вы можете думать, что с вами этого не произойдёт. И каждый, кто принимает наркотики, говорит: «Со мной это не случится. Я справлюсь». Каждый наркоман на улице когда-то говорил это. Почему у нас есть группы поддержки, обсуждающие, как избавиться от наркотической зависимости, и реабилитационные центры, очень дорого обходящиеся государству, местным органам власти и частным организациям? Потому что одни вы не справитесь. Никто не может справиться. Всё начинается с первой затяжки, с первого случая, когда вы преступаете черту закона. За одним наркотиком потянется другой, затем следующий и следующий. Так в наше время ежедневно проявляет себя Наракалока в жизни обитателей этой планеты, употребляющих запрещённые вещества. Поэтому просто не начинайте!

Нам может казаться, что наркотики помогают скрыться от жизненных проблем. Но они не решают их. Согласно мировоззрению индуистов, джайнов и буддистов, всё это способствует накоплению плохой кармы, а затем ведёт к неблагоприятному рождению. От кармы не убежишь. Она всегда настигнет вас – если не в этой жизни, то в следующей. Но мы не можем сказать «нет» просто потому, что кто-то велел нам сказать «нет». Нам нужно медитировать, нужно обдумывать последствия, которые ждут нас, если мы станем использовать эти чудовищно опасные вещества.

Побеседуйте с молодыми людьми, живущими по соседству. Скажите им: «Подумай хорошенько. Только ты сам можешь принять решение. Никто другой не сделает это за тебя». Ни одного сёрфера здесь, на острове Кауаи, не заставишь оседлать волну в пятнадцать метров высоты. И даже самые молодые и горячие головы не гоняют со скоростью двести километров в час по горному серпантину. Почему? Потому что они понимают опасность. Их хорошо обучили. Они осознают возможные последствия, независимо от того, 12 им лет, 16, 20 или 24, и принимают правильные решения относительно своих дальнейших действий.

Необходимо научить людей принимать правильные решения, чтобы они оставались законопослушными гражданами просто потому, что приняли решение быть законопослушными гражданами. Чтобы они не принимали наркотики просто потому, что не хотят изменять своё решение, не хотят терять уважение общества, не хотят утрачивать функциональные способности своего физического тела. Способность принимать решения – величайшая сила, которую мы можем передать следующему поколению.

**Суббота**  
**УРОК 83**  
**Умеренное**  
**употребление**  
**алкоголя**

Люди превратно понимают, что такое алкоголь. Изначально во многих культурах его использовали только жрецы, чтобы оживить сознание через ограничение деятельности ума. При таком ограничении через человека может свободно протекать сверхсознательное знание без помех со стороны повседневных мыс-

лей и забот. В Японии рисовое вино *сакэ* считают снадобьем поэтов, его подают в буддийских и синтоистских монастырях, чтобы пробудить духовную природу и ослабить мирские привязанности. Питьё *сакэ* сопровождается некоторыми другими практиками контроля над умом, основанными на глубокой философии. В других культурах – ацтекской, майянской, индуистской, христианской, иудейской – вино считается святым даром.

Пиво – это «малое зелье», напиток простого люда, не попадающий в данную категорию. И пиво, и вино производят из натуральных ингредиентов путём естественного процесса ферментации, тогда как крепкие напитки подвергаются перегонке. Другое важное различие – содержание спирта. Пиво содержит от 3 до 8 процентов спирта, а вино – от 9 до 18 процентов. Крепкие же напитки могут содержать от 25 до почти 100 процентов. От употребления последних наши писания предостерегают.

В разных религиозных традициях существует разное отношение к употреблению алкоголя. Мусульманская вера считает алкоголь корнем всякого зла, а его употребление – одним из худших грехов. Иудеи и христиане считают умеренное употребление алкоголя вполне приемлемым и даже причащают верующих вином в ходе религиозных обрядов. В азиатских обществах ведётся активная антиалкогольная пропаганда, главным образом направленная на крепкие напитки, которые быстро помрачают ум, ослабляют тело и высвобождают низшие эмоции.

В индуизме есть традиции, предписывающие строгое воздержание от алкоголя, и традиции, допускающие его употребление. В частности, шиваиты и шактисты более снисходительны в этом отношении и не возражают против умеренного разумного употребления алкоголя. Например, на севере Индии *санньясины* шиваиты некоторых орденов традиционно употребляют алкоголь. Данную традицию, в частности, приняла также наша *парампара*, и мы следуем этому обычаю до сих пор. Если вы принадлежите к традиции, практикующей полный отказ от алкоголя, – следуйте ей. Если же вы принадлежите к традиции, которая не считает употребление вина или пива неприемлемым, тогда следуйте этой традиции.

Индуисты шри-ланкийского города Джафны говорят, что крепкий напиток, называемый по-тамилски *кал*, является ядом, который запрещён «Тируккуралом» и «Тирумантирамом», и от него нужно полностью отказаться, а вот пиво и вино, в том числе медовое, *Веды* и аюрведические тексты называют полезными для духовной и религиозной жизни – необходимо только соблюдать умеренность (*митахару*).

**Воскресенье**  
УРОК 84  
Алкоголь в  
шиваитской  
традиции

Употреблять вино и пиво уместно во время еды (обеда или ужина) либо во время отдыха и расслабления после выполнения ежедневных дхармических обязанностей. Очевидно, что человеку не следует употреблять алкоголь в рабочее время, на рабочем месте, во время совершения *пуджи* или с утра.

Само собой разумеется, что употребление алкоголя несовместимо с управлением автомобилем. Это касается также и других потенциально опасных видов деятельности. Никогда не следует пить на работе, особенно если вы используете небезопасные инструменты вроде пилы или дрели, поскольку алкоголь замедляет реакции физического тела и сознательного ума. Наслаждаться одним-двумя бокалами вина следует в хорошей компании. Напитки должны пробуждать в нас высшую природу – творчество, благие мысли, добрые беседы, философские озарения, интуитивные решения мировых проблем и другие виды здорового взаимодействия. Не стоит употреблять алкоголь в состоянии депрессии и озабоченности, а также в компании, склонной к ссорам, спорам, критике и оскорблениям – личностным, интеллектуальным или эмоциональным. Итак, мы подчёркиваем важность хорошей компании, благоприятной беседы, творческого духа, расслабления, – всё это способствует развитию человечности и духовности. Именно для этого Сам Господь Шива создал на Земле эти два напитка – вино и пиво. Безусловно, их употребление подпадает под действие такого ограничения, как *митахара*. Злоупотребление недопустимо.

Не следует пить в одиночку – даже стакан вина или кружку пива за ужином. Когда вы пьёте в одиночестве, все социальные ограничения отсутствуют. Тогда этот опыт носит подсознательный характер, а не подсверхсознательный. Кроме того, существуют люди, которые в силу своих генетических или физиологических особенностей не могут пить даже умеренно без катастрофических для них последствий – физиологических, психологических и социальных. Даже одна кружка пива может спровоцировать в таких людях негативные реакции. Если подобное происходит, человек страдает физически, страдают его семья, карьера, его духовное развитие. Поэтому таким людям нужно при любых обстоятельствах полностью воздерживаться от употребления алкоголя – в этом для них залог счастливой, здоровой жизни. По статистике, в эту категорию попадают около семи процентов людей. Явным показателем того, что человек принадлежит к этой категории, является то, что друзья не желают пить с ним, потому что он каждый раз доставляет всем неприятности. Друзья и коллеги просто обязаны присматривать за таким человеком и контролировать его. Умеренности в данном случае недостаточно, здесь требуется полное воздержание от алкоголя.

Мне также часто задают вопросы по поводу табака. Мой ответ следующий: хотите ли вы жить счастливо и долго или хотите умереть пораньше и страдать от всех тех заболеваний, которые могут быть вызваны курением (что было не раз подтверждено и документально зафиксировано)? Если ваш ответ: «Я ничего не имею против этого», – тогда, конечно, курите. Я же могу сказать, что ни один из моих искренних последователей не имеет этой вредной привычки.



**Sādhana**

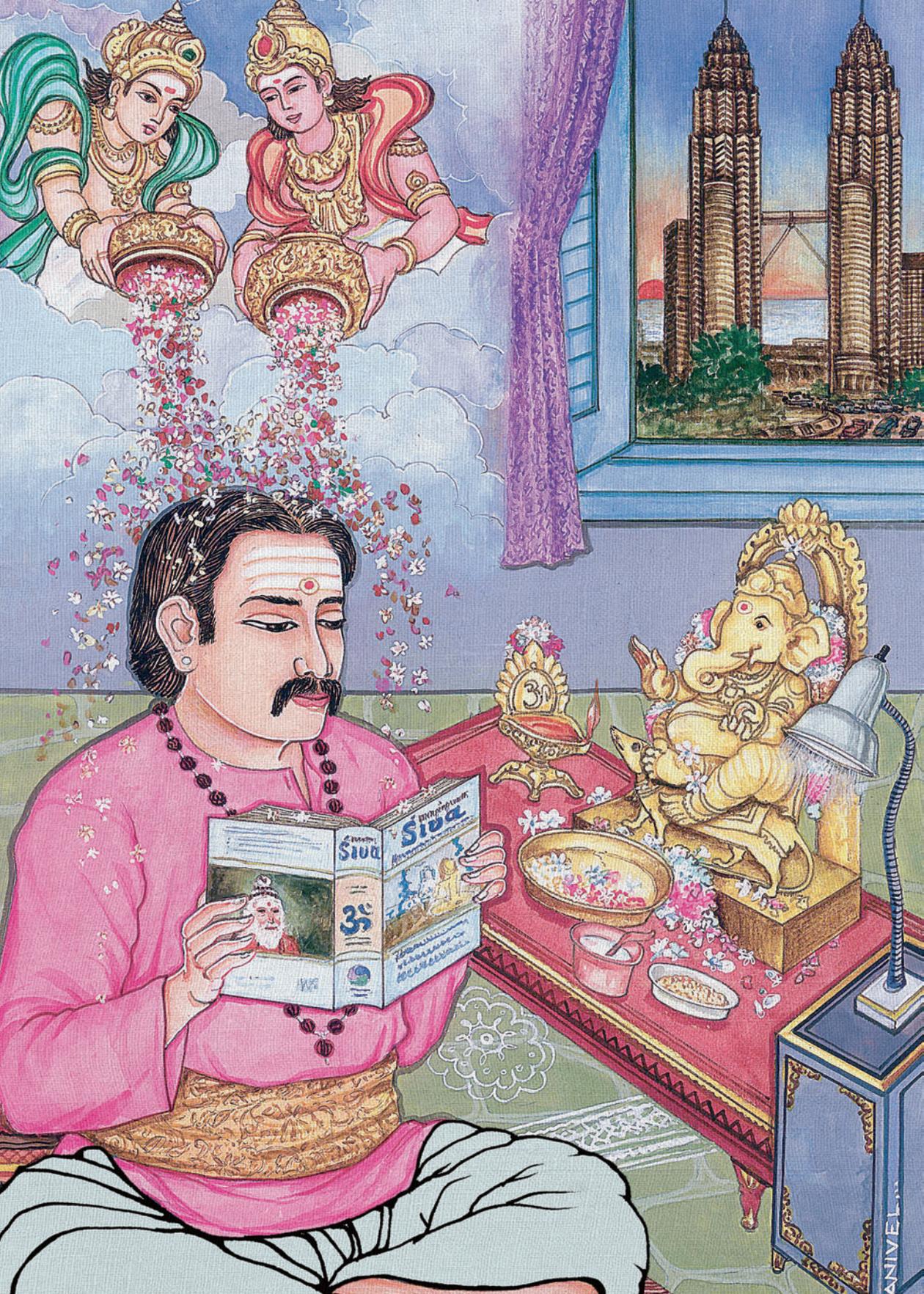
**साधना**



## **Практика преобразования себя**

Найдите тихое уединённое место для практики йоги, защищенное от ветра, ровное и чистое, свободное от сора, от тлеющих костров и уродства, где журчание воды и красота местности помогают мысли и созерцанию.

*Кришна Яджурведа, Шветашватара Упанишада, 2.10*



**Понедельник**  
**УРОК 85**

**Садхана и пять**  
**обязанностей**

Когда мы изучаем свою религию и следуем ей, это не обязательно означает выполнение глубокой *садханы*. Мы просто выполняем свои религиозные обязанности. Эти обязанности вкратце изложены в *панча-нитья карма*, списке из пяти минимальных религиозных обязанностей индуиста. Первая обязанность – дхарма, должное поведение, жизнь в соответствии с учением, изложенным в «Тируккурале», и искупление проступков. Вторая обязанность – *упасана*, поклонение, ежедневная индивидуальная служба, предпочтительно перед рассветом, состоящая из *пуджи*, *джаны*, изучения писаний и медитации. Третья обязанность – *утсава*, священные дни: соблюдение каждой пятницы (или понедельника) как святого дня, а также важнейших праздников в течение года. В еженедельные святые дни верующий очищает и украшает домашний алтарь, посещает близлежащий храм и соблюдает пост. Четвёртая обязанность всех индуистов – *тиртхаятра*, паломничество. По крайней мере один раз в год надлежит совершать паломничество в какой-нибудь индуистский храм, находящийся далеко от дома. Пятая обязанность – *самскар*, соблюдение традиционных ритуалов перехода. К ним относятся *намакарана*, имянаречение, *ви-ваха*, свадьба, *антьешти*, похороны, и другие.

Ещё один важный аспект индуистских обязанностей – служение. *Веды* напоминают нам: «Когда рождается человек, кем бы он ни был, вместе с ним рождается и долг перед богами, перед мудрецами, перед предками и перед людьми» («Шукла Яджурведа», 1.7.2.1). Служение обществу подразумевает помощь беднякам, заботу о пожилых людях, поддержку религиозных организаций, строительство школ и продвижение высоких принципов *ахимсы* при воспитании детей. Индуизм – очень общая, очень свободная и расслабленная религия, практикуемая в храмах, в *ашрамах*, в *адхинамах*, на праздниках, во время паломничества и в домашних условиях.

Выполнение личной *садханы*, практики преобразования себя, – ещё один шаг к тому, чтобы сделать религию реальностью своей жизни. Через *садхану* мы обучаемся контролировать энергии тела и нервной системы, мы обнаруживаем, что контроль дыхания ведёт к успокоению ума. *Садхану* практикуют дома, в лесу, возле речки, под любимым деревом, в храме, в *гурукле* или в любом другом месте, где есть чистая умиротворённая атмосфера. Перед началом серьёзной *садханы* нередко дают *врату* – обет. *Врата* – это личное обещание выполнять свои практики регулярно, добросовестно, ежедневно и в одно и то же время; обещание это даётся самому себе, своему гуру и ангельским существам внутренних миров.

---

*Малайзиец, живущий неподалеку от Башен Петронас в Куала-Лумпуре, завершил свою утреннюю пуджу Ганеше и теперь читает книгу «Слияние с Шивой». Ангельские сущности, дэвы, благоговяют его во внутренних мирах, осыпая цветочными лепестками из корзин.*

**Вторник****УРОК 86****Установление  
садханы**

Многие из вас на сегодняшний день уже обучаются у меня в течение некоторого времени и понимают, как в наш технологический век можно жить полноценной религиозной жизнью. Вы узнали, как нужно передавать знание о *шайва-дхарме* следующему поколению, а затем следующему и следующему. Но, возможно, вы пока ещё недостаточно уверены в себе, чтобы учить *шайва-дхарме* за пределами своего дома и узкого семейного круга. Все вы готовитесь стать учителями *шайва-дхармы*, чтобы шиваит, который ещё не обрёл преимуществ глубокого знания религии, мог больше узнать о ней, чтобы индуист, который ещё не определился, является ли он шиваитом, вишнуитом, шактистом или смартистом, мог узнать разницу, а затем в полной мере практиковать одну из этих четырёх великих религий, составляющих наше наследие. Чтобы учить уверенно, вам нужно тренировать себя. Поскольку это внутреннее учение, вам нужно тренировать себя внутри ежедневной практикой *садханы*.

Кто задаёт направление *садханы*? Направление *садханы* может задать старейшина шиваитского сообщества. Также его может задать *садгуру*. Мать и отец, являющиеся для человека первыми гуру, тоже могут задавать направление *садханы* для своих детей. Либо вы можете задать его себе самостоятельно, по книге. Существует много прекрасных книг, описывающих основы йоги, *садханы* и медитации.

Где начинается *садхана*? Она начинается дома, и она начинается внутри вас. Эта великая истина признаётся не только в Индии, но и во многих великих цивилизациях на протяжении всей истории человечества. Так, на стене знаменитого древнегреческого храма и центра прорицания в Дельфах было начертано: «Познай себя». Религия древних греков, во многих отношениях сходная с индуизмом, давно уже ушла в прошлое, но сохранившиеся развалины храмов свидетельствуют о её величии. Дисциплинируя свой ум, тело и эмоции при помощи *садханы*, вы обретаете всё более и более глубокое познание себя.

Вначале вы обнаружите, что при управлении дыханием мыслящий ум утрачивает возможность выходить из-под контроля, а при короткой задержке дыхания в нём не может вибрировать более одной мысли одновременно. Вы ощутите, что, когда нервные потоки успокаиваются при помощи диафрагмального дыхания, вы не можете испытывать раздражение, зато обретаете возможность постигать внутри себя, в великих залах внутреннего обучения, в великом внутреннем вакууме, все свои проблемы, заботы и страхи без необходимости проводить их психоанализ.

Благодаря регулярной практике изучения писаний, которая является необходимой составляющей вашей ежедневной *садханы*, вы вскоре обнаружите, что обрели способность соприкасаться со своим подсверхсознанием и допол-

нять своё обучение внутренним знанием. Когда вы прочно утвердитесь в *садхане*, усилится ваша способность управлять своим телом, дыханием, нервной системой и умом.

Прежде всего нужно уяснить, что для контроля над дыханием нам нужно изучить и понять дыхание, лёгкие, устройство своего тела и движение *пран* в нём. Это позволяет нам понять тонкую систему тела, управляющую мыслящим умом. И тогда мы обретаем готовность изучать ум во всей его полноте.

## Среда

### УРОК 87

#### Пять состояний ума

В книге «Слияние с Шивой» мы провели серьёзное исследование ума во всей его полноте. Здесь мы остановимся на кратком обзоре пяти его состояний. Сознательный ум – это наш внешний ум. Подсознательный ум содержит в себе последовательность воспоминаний и все впечатления прошлого. Подсознательный ум несёт в себе семена ещё не проявившихся карм. Подсверхсознательный ум работает через подсознательный ум, и в результате этой работы возникает ежедневный поток интуиции. Здесь же находится ваш источник творчества. А в сверхсознательном уме рождаются интуитивные озарения. Совершенный мистик может мгновенно переноситься своим сознанием в любое место по своему желанию, после того как милостью Господа Шивы он обрёл внутреннее знание о том, как пребывать в *Саччидананде*, сверхсознательном уме, – осознанно, без вмешательства других структур.

Да, *садхана* начинается дома, и она начинается с вас. Её нужно практиковать регулярно, в одно и то же время каждый день – не так, чтобы заниматься два часа в один день, час в другой, а потом забыть обо всём на три-четыре дня, потому что вы занялись внешними делами, – а каждый день в одно и то же время. Приходить на эту ежедневную встречу с самим собой – само по себе является *садханой*. В век технологий почти каждому из нас сложно выделить и часа в день для проведения *садханы*. Поэтому в своей *садхана врате* вы обещаете посвящать *садхане* всего полчаса в день. В доиндустриальную эпоху люди легко находили возможность уделять этому по два-три часа ежедневно. Почему? Требования внешней жизни были не такими жёсткими, как сейчас, в век технологий. Поэтому полчаса в день – именно то количество времени, которое мы уделяем нашей *садхане*.

*Брахмачари* и *брахмачарини*, мужчины и женщины, давшие обет безбрачия и живущие в своих *гурукулах*, соответственно мужских и женских, посвящают своё время *садхане*. Они все вместе встают рано утром, совместно выполняют *садхану*, а затем приступают к своей повседневной работе. Они убеждаются, что регулярная практика помогает им прекрасно ладить между собой, избегать споров и конфликтов. В этих *гурукулах*, которые существуют по всему миру, выполняются различные виды *садханы*, такие как изучение писаний, повторение имён Господа по чёткам для *джанты*, групповое пение *бхаджанов*, от-

рывков из «Дэварама» и йогическая концентрация, когда мы удерживаем ум сосредоточенным на одной точке и возвращаем его к этой точке всякий раз, когда он начинает блуждать. Время проведения ежедневной групповой *садханы* соблюдается в *гурукулах* очень строго. Повседневная жизнь вращается вокруг этого периода *садханы*, подобно тому как религиозная жизнь в доме шиваита вращается вокруг домашнего святилища и ежедневной службы в нём членов семьи.

Спросите себя, что занимает центральное место в вашей повседневной жизни. Стоят ли у вас на первом месте эмоции? Или интеллект? Или инстинктивные порывы? Или же главенствующее место внутри вас занимает желание преодолеть тревоги, страхи и сомнения? А может на первом месте у вас стоят творческая реализация, любовь ко всему человечеству, поиск Бога и внутреннего покоя? Каковы ваши приоритеты? Наши основные религиозные приоритеты обозначены в *панча-нитья кармах*. Ваши внутренние приоритеты при выполнении этих пяти обязанностей тоже должны быть определены, и именно вы должны определить их для себя, чтобы с их помощью глубже «познать себя».

**Четверг**  
УРОК 88  
Вопросы  
и задачи

Когда вы впервые начнёте свою ежедневную *садхану*, вероятно, она будет получаться неуклюже, и вы увидите себя с той стороны, о которой не хотели бы знать. Не отчаивайтесь, если ваш ум мечется из стороны в сторону, когда вы спокойно сидите на месте, и вам не удаётся его контролировать. Не отчаивайтесь, даже если вам не удаётся найти время, чтобы посидеть спокойно полчаса ежедневно. Если проявите упорство, то скоро преодолеете все эти проблемы и ощутите твёрдость ума, так как именно через регулярную практику *садханы* ум обретает твёрдость, а интеллект чистоту. Именно через регулярную практику концентрации осознание отстраняется от внешнего ума и сосредотачивается внутри, впитывая знание о физическом теле, дыхании и эмоциях. Концентрация энергий тела, ума и эмоций автоматически приводит нас в медитацию, *дхьяну*, и более глубокое внутреннее осознание.

Духовная практика не должна быть утомительной, на неё не должно уходить слишком много времени, главное – регулярность: заниматься ею нужно в одно и то же время каждый день. Часто искатели, связывающие себя с индуистской *садханой*, впадают в крайности и занимаются с огромным рвением, пытаясь немедленно добиться результатов. Просиживая по два-три часа в день, они изнуряют себя и в результате бросают практику. Вот формула для начинающих: в понедельник, вторник, среду, четверг и пятницу – от двадцати минут до получаса *садханы* ежедневно в одно и то же время; в субботу и воскресенье – *садханы* нет.

Важнейшие условия – умеренность и последовательность. Последовательность – ключ к преодолению кармы. Если вы впадаете в крайности или занимаетесь *садханой* от случая к случаю, вы можете легко откатиться назад. Что происходит, когда это случается? Вами овладевают страх, гнев, зависть, растерянность. Что происходит, когда вы движетесь вперёд? Вы становитесь отважным, спокойным, уверенным в себе, ваш ум обретает ясность.

Многие опасаются, что медитация и религиозное рвение могут стать причиной отдаления от мира. Описанная здесь *садхана* не отрывает вас от мира и не делает безразличным к нему. Скорее она пробуждает внутри вас силу, *шакти*, позволяющую вам позитивным образом приводить в движение различные энергии мира. Что означает «приводить в движение энергии мира»? Это означает достигать реалистичных целей, которые вы перед собой ставите. Это означает выполнять свою работу в качестве наёмного работника или работодателя наилучшим образом. Это означает напрягать свой ум и эмоции до предела, повышать выносливость и в результате становиться всё сильнее и сильнее с каждым днём. Вы вовлечены в этот мир, а мир сейчас живёт в технологическую эпоху.

Выполняемая вами *садхана* сделает ваш ум твёрдым, а волю сильной, в результате чего вы сможете управлять энергиями физического мира с любовью и пониманием, а не посредством гнева, ненависти, противостояния, хитрости, зависти и жадности. Ежедневная *садхана*, если выполнять её должным образом, поможет вам преодолеть эти инстинктивные преграды на пути к спокойствию ума и полноте бытия. Если у вас есть дети, то плоды *садханы* помогут вам дать им должное образование в хороших школах и университетах и позаботиться о том, чтобы все их физические потребности были удовлетворены благодаря потоку материального изобилия, которое автоматически придёт к вам по мере совершенствования внутренней жизни.

Через ежедневную *садхану* мы познаём своё тело, эмоции, нервную систему, дыхание и ум в его полноте. Каждый из вас скоро научится ментально подбирать весь мусор своего подсознания и бросать его внутрь, в огромную яму внутреннего знания у ног богов, которая его вберёт и утилизирует. Всё это и многое другое каждый из вас может развить внутри себя благодаря ежедневной *садхане*. *Садхана* – один из величайших даров, преподносимых нам нашей религией.

**Пятница**  
УРОК 89  
Ангелы-  
хранители

Когда *дэвы* в вашем доме видят, что вы ежедневно выполняете *садхану*, они дают вам психическую защиту. Они парят вокруг вас и отгоняют внешние мыслеформы, которые долетают из домов соседей, близких друзей и родственников. Они на ментальном уровне повторяют «Аум Намах Шивайя», ожив-

ляя вибрации дома высокими мыслями и мантрами, чтобы создать светлую атмосферу – подходящую среду для внутренней жизни. Тот факт, что в работу включается мир *дэвов*, – одна из важных причин, по которым *садхану* следует проводить всегда в одно и то же время и скрупулезно придерживаться этого времени день за днём: ведь у вас назначена встреча не только с самим собой, но и с *дэвами*.

При соблюдении *панча-нитья кармы*, следовании в меру своих способностей *ямам* и *ниямам* и ежедневном выполнении *садханы* ваша религия становится всё ближе и ближе к вашему сердцу. Скоро вы начнёте ощущать, что Господь Шива точно так же присутствует в вашем сердце, как и в храме, потому что станете достаточно спокойным, чтобы осознать это и прочувствовать, что сверхсознательный ум Господа Шивы идентичен вашему. В *Саччидананде* не существует различий. В этом состоянии вы будете переживать сознательный ум как «наблюдателя», а подсознание – как хранилище интеллектуальных и эмоциональных образцов воспоминаний. В повседневной жизни вы станете ощущать творческую деятельность подсверхсознательного ума, силы Первого Мира будут отзываться на идущую от вас любовь, а вы будете осуществлять свою избранную дхарму, живя с Шивой.

Таким образом, наша религия от начальных до самых высших стадий основана на личном опыте. Вы уже познакомились с магией храма, у вас уже были возвышенные переживания в вашем домашнем святилище. Теперь, выполняя свою *садхану*, вы будете наслаждаться духовными переживаниями внутри себя на пути к трансформации, окончательному преображению себя.

Именно вам надлежит превратить свою религию в практику. Ощутите силу богов во время *пуджи*. Если вы их не чувствуете, если вы просто совершаете ритуал, ничего не ощущая, значит, вы не пробудились. Получайте максимум от каждого переживания, которое предлагает вам храм, ваш гуру, *дэвы*, ваш жизненный опыт, для проживания которого вы и родились. Благодаря этому *кундалини* постепенно начнёт освобождаться и незаметно подниматься к своей йоге. Именно в этом и заключается йога – в стремлении *кундалини* к своему источнику, подобно тому как растущее дерево всегда тянется к солнцу.

Именно вам надлежит сделать учение частью своей жизни, работая над пониманием каждой новой концепции и прилежно выполняя ежедневные религиозные практики. В результате вы сможете мужественно смотреть в лицо силам внешнего мира, не беспокоясь по их поводу, и выполнять свою дхарму в любой выбранной вами сфере деятельности. Поскольку ежедневная *садхана* регулирует вашу нервную систему, качество вашей работы в мире улучшится, и при её выполнении вы будете ощущать уверенность и спокойствие.

Когда ваша *садхана* упрочится, вы сможете ощутить глубокий внутренний покой. Этот покой, обретаемый в результате медитации, называется *Саччидананда*, естественное состояние ума. Чтобы вы пришли к этому состоянию, инстинктивные энергии должны подняться в сердечную *чакру* и выше, а ум – должен стать абсолютно спокойным. Это происходит потому, что вы не используете способности памяти. Вы не используете способность к рассуждению. Вы не пытаетесь приводить в движение энергии мира при помощи способностей силы воли. Вы просто спокойно пребываете внутри себя. Поэтому, если вас тревожит внешняя часть вашего существа, просто возвращайтесь в это внутреннее умиротворённое состояние как можно чаще. Можно назвать это «местом постоянной дислокации». Здесь вы можете обрести отчётливое восприятие своего будущего и отчётливое восприятие находящегося перед вами пути. Это состояние сверхсознательное, что означает «находящееся за пределами обычного сознания». Итак, просто углубляйте это внутреннее состояние, осознавая, что вы осознаёте.

**Суббота**  
**УРОК 90**  
**Контроль над**  
**пранами**

Большой поток *праны* исходит от семей нашей общины по всему миру, потому что каждый отдельно взятый верующий, включая детей, дисциплинированно выполняет *садхану*. Это позволяет им обрести контроль над *праной*. Если человек не контролирует *прану* сам, её контролируют другие. Но негативный контроль *праны* – это тоже контроль, поэтому мы и говорим: «Подбирайте себе хорошую компанию». Если вы не можете контролировать свою *прану*, вам в этом помогут те, кто умеет это делать. Группа помогает личности, а личность – группе. Если вы общаетесь с дурной компанией, *прана* приходит в беспорядок. В этом случае ваши энергии становятся подобны табуны несущихся лошадей. И тогда требуется большое умение и сила, чтобы восстановить контроль над *пранами*.

Контроль над *пранами* не менее важен на внутренних уровнях. Когда вы покидаете физическое тело, то оказываетесь в своём астральном, тонком теле. Оно состоит не из плоти и крови, как тело физическое, которое буддисты называют «тридцатью двумя видами грязи, обёрнутыми кожей». Астральное тело состоит из *праны*. Оно парит. Оно может летать. Оно управляется умом, который состоит из более разреженной *праны*, актинической энергии. Куда бы вы ни захотели направиться, оно оказывается там мгновенно. И, конечно, это происходит в сновидениях, а также после смерти. У многих из вас бывали «астральные переживания», и в таком случае вы можете подтвердить, как быстро можно перемещаться из одного места в другое, когда астральное тело отделяется от физического. Однако если вы не контролируете свою *прану*, то не контролируете и астральное тело. И куда же вы тогда отправитесь, покинув после смерти физическое тело? Вас притягивают неосуществлённые желания.

Вы притягиваетесь к группам людей, выполняющих подобные невыполненные желания, а сознание ваше, как правило, опускается в низшие *чакры*. Только контролируя своё астральное тело, вы можете так же сознательно контролировать своё тело души, которое, конечно, пребывает внутри астрального тела и резонирует с энергией высших *чакр*.

Мой *садгуру* Шива Йогасвами говорил, что шиваизм – это *садхана марга*, «путь усилия», и пояснял, что эту религию нужно не только изучать, но и жить ею. «Видь Бога повсюду. Это практика. Вначале делай это мысленно. Затем будешь знать так». Он учил, что в значительной степени знание приходит тогда, когда мы учимся толковать и понимать жизненный опыт. Избегать *садхана марги* – значит избегать понимания тех вызовов, которые ставит перед нами жизнь. Нам нужно неизменно осознавать, что каждый жизненный вызов, брошенный нам, случается в результате каких-либо наших прошлых действий. Да, именно наши прошлые действия порождают сегодняшний жизненный опыт. Все индуисты принимают концепции кармы и реинкарнации на интеллектуальном уровне, но они не играют большой роли в их жизни, пока они не примут на себя ответственность за собственные действия и обусловленный ими жизненный опыт. Когда мы принимаем на себя такую ответственность, невозможно обвинять других. Всё это наши собственные поступки. В этом заключается *садхана марга*, путь к совершенству.

*Садхана марга* естественным образом приводит нас к *йога наде*. Но люди не изучают йогу. Их не обучают йоге. Их обучают *садхане*, и если они не выполняют её сами – а никто не выполнит её за них, – то никогда не смогут обрести достаточный контроль над своим инстинктивным и интеллектуальным умом, чтобы встать на путь йоги, *йога маргу*, независимо от того, как много они знают о ней. Так что мы не изучаем йогу – мы созреваем до неё. Мы не изучаем медитацию – мы пробуждаемся к ней. Можно преподавать медитацию, можно преподавать йогу, но всё это будут только слова, если человек не созрел и не пробудился на внутреннем уровне.

Пробудиться изнутри означает проснуться рано поутру. Возможно, это было трудно. Но вы подняли своё тело, пробудили свои эмоции, разбудили свой ум, – а ваш инстинктивный ум не хотел делать всё это. Или хотел? Нет! Духовная жизнь – это бдение на протяжении двадцати четырёх часов в сутки, и это осознают все мои близкие последователи, которые приняли *врату 365* «Нандинатха сутр». Это означает ложиться спать рано, чтобы пораньше вставать утром. Это означает изучать писания перед сном, чтобы иметь возможность выходить на внутренние уровни в состоянии полного контроля. Это означает читать по утрам мою трилогию: «Танец с Шивой», «Жизнь с Шивой» и «Слияние с Шивой», чтобы подготовиться к предстоящему дню и быть сильным человеком, способным приводить в движение силы мира.

## Воскресенье

### УРОК 91

#### Садхана и этапы жизни

Верующим, выполняющим *садхану* и живущим в *грихастха ашраме*, в возрасте от 24 до 48 лет, надлежит приводить в движение силы мира правильно, активно, разумно, быстро и должным образом строить свою жизнь. Таких верующих не следует подгонять соперничеством. В современном мире большинству людей требуется стимуляция конкуренцией, чтобы создавать что-то интересное, даже если это наносит вред другим. Им нужна стимуляция конфликтом, чтобы создавать в этом мире хоть что-то стоящее. Им нужна стимуляция угрозой благополучию их дома. Им нужна стимуляция целым рядом низших эмоций, чтобы собрать достаточно энергии для приведения в движение сил мира, но всё это, как правило, делается во вред окружающим. Выполняющие *садхану* черпают энергию для движения силами мира из своей души, а это совсем другой источник.

На более поздних этапах жизни семейные верующие получают возможность придать бóльшую интенсивность своей *садхане* и обратить на пользу обществу свой опыт, знание и мудрость, полученные на протяжении двух первых *ашрамов*. *Ванапрастха ашрама* – от 48 до 72 лет – является очень важным этапом жизни, поскольку в это время вы можете вдохновлять учеников-*брахмачарьев* и семейных людей на то, чтобы они старались жить по «Надинатха сутрам», которые в полной мере содержат в себе идеальную модель жизни. Затем, начиная с 72 лет, наступает *санньяса ашрама* – время наслаждаться обретенным на протяжении жизни осознанием и углубиться в него. Мы все люди, и каждый из нас, включая *санта риши*, семерых великих мудрецов, помогающих направлять человечество, связан обязанностью помогать всем остальным. Это наш долг. Если вы хотите помочь – регулярно выполняйте *садхану*.

По традиции дом индустра должен быть отражением монастыря, с которым связана данная семья. В нём следует установить необходимый распорядок для всех членов семьи, чтобы каждый мог выполнять свои обязанности и *садхану*. У нас в монастыре гостил семнадцатилетний юноша из одной малайзийской семьи, выполняющей *садхану*. Это дало ему возможность посетить наш *ашрам* для выполнения монастырской *садханы*. Если бы его родители не выполняли регулярно домашнюю *садхану*, то и он не обрёл бы стремление приехать и выполнять более строгую *садхану* вместе с нами.

Недавно меня спросили, что делать со всеми теми вещами, которых не получается избежать, потому что мы постоянно читаем о них, слышим о них по радио и видим по телевизору – с жестокостью, преступностью, бедностью, несправедливостью, ведь они могут нарушать нашу *садхану*. Мой ответ: для этого нужно обрести правильную философскую основу, которую можно почерпнуть в трилогии «Танец с Шивой», «Жизнь с Шивой» и «Слияние с Шивой». Правильная философская основа позволяет понять, почему у нас здесь,

на планете Земля, существуют высшие и низшие человеческие проявления. Философы и мистики на протяжении столетий говорили: «Лишь на планете Земля вы можете познать Себя, потому что только здесь, в этом мире, у вас функционируют все *чакры* числом двадцать одна». Нижние *чакры* необходимы вам для того, чтобы познать высшие. Некоторые люди от рождения умиротворены благодаря заслугам в прошлых жизнях. Они от рождения доброжелательны и воодушевляют всех вокруг. Другие люди от рождения злоблively, склонны к интригам, вероломны, обидчивы, недоверчивы. Но все занимают одинаковое место на планете Земля. Все проходят через похожий процесс эволюции: вверх, вдоль позвоночного столба к верхушке головы, и затем наружу через «дверь Брахмы».

С точки зрения религий Запада, всё делает Бог. Он наказывает людей. Он помогает людям, и многие индуисты, которые были воспитаны в христианских школах, придерживаются этого мнения. Но, с точки зрения Санатана Дхармы, самой древней религии в мире, всё это делаем мы сами. Через свои кармы мы создаём своё будущее в этот самый момент. Поэтому по мере продвижения в своей *садхане* отстраняйтесь от низшего и продвигайтесь к высшему. Ваша дхарма как человека семейного – служить обществу, двигать вперёд человечество и по мере возможности способствовать уменьшению человеческих страданий. Но не пытайтесь изменить то, что изменить вы не в силах – то, что является кармой, действиями и противодействиями людей, которые проходят через низшие стадии жизни и должны пережить на своём опыте всё то, что они сейчас переживают. Это и есть те вещи, которых вам «не получается избежать», о которых вы ежедневно читаете в газетах, видите по телевизору и в интернете.





Dhyānī

ध्यानी



## Медитирующий

Следует медитировать на своего гуру, свою традицию и Бога Шанкару, совершив омовение и приняв надлежащее сидячее положение в освящённом месте. Следует очистить пять элементов своего тела в состоянии глубокого сосредоточения.

*Чандраджяна Агама, Крияпада, 8.52-53*



**Понедельник**  
**УРОК 92**  
**Обращение**  
**вовнутрь**

Медитация – это долгое путешествие, паломничество внутрь ума. Обычно мы отдаём себе отчёт в том, что существует такая вещь, как медитация, после того как материальный мир утрачивает свою притягательность и прежние желания больше не связываны с паттернами страха, жадности, привязанности и ограниченного мышления. Мы обращаемся к философии и религии в поисках ответов на вопросы: «Кто мы? Откуда мы? Куда идём?» Мы спрашиваем других. Мы читаем книги. Мы думаем и размышляем. Мы молимся. В течение некоторого времени мы даже сомневаемся в том, что Истина вообще существует, или в том, что мы, учитывая наше кажущееся несовершенство, способны осознать её, если она существует. Как ни странно, именно с этого начинается движение медитирующего по пути, так как нам нужно вначале полностью опустошить себя, и только после этого через нас смогут свободно протекать чистые сверхсознательные энергии. Когда это состояние пустоты и искреннего поиска достигнуто, мы вскоре осознаём тщетность попыток искать истину снаружи. Мы начинаем активное познание из глубин себя, обретая знание, которое мы не можем ни объяснить, ни обосновать. Мы просто знаем, что эта Реальность, или Бог, «Я», пребывает внутри нас, и для того чтобы это осознать, нам нужно идти внутрь. Самого по себе этого знания недостаточно. Даже упорных усилий, направленных на медитацию, и огромных массивов духовного знания недостаточно. Многие пытались отыскать истину таким путём. Но истина лежит глубже, и открывает её – преисполненный решимости верующий, который посвящает этому поиску всю свою жизнь и живёт в соответствии с *ямами* и *ниямими*, с ведийскими духовными законами, сознательно подвергает себя изменениям, находит духовного учителя, или *садгуру*, подчиняет себя ему и тщательно изучает искусство медитации. Этим и определяются цель путешествия медитирующего и средства его продвижения на пути.

Один из первых шагов – убедить подсознание в том, что медитация для нас полезна. Мы можем на сознательном уровне хотеть медитировать, но при этом сохранять страхи или сомнения по поводу медитации. Где-то на нашем пути произошла длинная череда событий, и в качестве реакции на них сознание стало ориентированным наружу. Мы переключились на материалистические концепции внешнего мира. Когда мы начинаем ощущать настоящую потребность вернуться вовнутрь, происходит естественное повторение и воспроизведение старых моделей мышления и эмоций, причин и следствий. На некоторое время содержание подсознания может вступить в конфликт с нашими

---

*Благословение Шивы нисходит с прядей Его волос на двух людей. Один из них последователь адвайты, медитирующий на горе. Другой – последователь сиддханты, обретающий Божественную Благодать через самозабвенное служение в современном храме. Оба – и бхакт, и йог – получают Любовь Шивы в полной мере.*

представлениями о том, что означает в полной мере жить духовной жизнью. Наши привычки плохо поддаются дисциплинированию, сила воли оказывается неэффективной. Довольно часто наше подсознание ведет себя, словно это совсем другой человек, постоянно делает что-то непредсказуемое.

На этих ранних стадиях нам необходимо вписать в свой новый стиль жизни совершенно разные области сознания, причём так, чтобы в подсознании не осталось ничего, что противостояло бы сознанию или сверхсознанию. Лишь тогда, когда все три области сознания взаимодействуют гармонично, мы можем действительно входить в состояние медитации и поддерживать это состояние. Бояться подсознания неразумно, ибо в таком случае оно занимает доминирующую позицию в нашей жизни. Подсознание – не более чем хранилище прошлого, собрание частотных параметров опыта, накопленного осознанием, когда оно было направлено вовне.

### **Вторник** **УРОК 93**

#### **Перепрограммирование подсознания**

Направление осознания вовне приводит к образованию одного слоя ложного понимания за другим при отсутствии внутренней точки отсчёта. Нам следует перепрограммировать подсознание, чтобы изменить эту ситуацию и не беспокоиться по поводу старых впечатлений. Нам нужно осуществить эту перемену очень энергично, для чего необходимо постоянно сохранять позитивный настрой. Вы не раз слышали, как люди заявляют: «Я не смогу это сделать», – а затем подтверждают свои слова, терпя неудачу.

Никогда не употребляйте слов «не смогу», поскольку они очень ограничивают ваше подсознание. Если произносить их часто, они превращаются в заклинание. Это нехорошо. Как только мы говорим «не смогу», все позитивные двери подсознания закрываются для нас. Поток чистой жизненной силы уменьшается, подсознание приходит в растерянность, и мы думаем, что потерпим неудачу, поэтому даже не пытаемся. Чтобы устранить смятение подсознания, следует поставить перед собой некую цель во внешнем мире и составить конкретный план, включающий в себя ежедневную медитацию как средство достижения этой цели. В результате такого позитивного подхода и ежедневных усилий, направленных на медитацию, осознание сосредоточивается внутри. Мы учимся освобождать осознание и уводить его от внешнего мира.

Как только твёрдое решение изменить свою природу в сторону очищения принято, начинается новый внутренний процесс. Силы позитивных свершений из каждого прошлого воплощения начинают проявляться в текущей жизни. Кульминационные точки из прошлой жизни, когда произошло что-то прекрасное, соединяются вместе. Эти заслуги или благие дела являются вибрациями эфирной субстанции нашей памяти, поскольку каждый из нас прямо сейчас представляет собой общую сумму всего своего прошлого опыта. Все помехи из внешней области ума начинают затухать, и медитация становится легко

достижимой. При возникновении помех нам не трудно быстро вернуть своё осознание внутрь.

Эта новая схема постановки целей и их достижения укрепляет волю. Одна из таких целей – выполнять *садхану* каждый день без исключения во время утренней службы, посвящённой поклонению, совершению *джаты*, изучению писания и медитации. Ежедневная медитация должна стать неотъемлемой частью нашего образа жизни, а не просто каким-то новым занятием или предметом изучения. Она должна определённо стать частью нас самих. Нужно жить для медитации. Это единственная возможность достичь конечной цели – осознания вездесущности Шивы. Глубокая медитация требует духовной воли, которая развивается тогда, когда мы делаем всё, что необходимо делать для достижения совершенства, когда мы принимаем вызовы, связанные с достижением наших целей, и когда мы неуклонно проявляем эту волю, стараясь каждый день сделать больше, чем сами считаем возможным. Поэтому ставьте свои духовные цели в соответствии со своим положением на пути. Ставьте целью достижение более глубокой, сверхсознательной медитации, изменение своей личности или внешней природы, более эффективное служение людям, максимально религиозный образ жизни.

Обычно люди не ставят себе цели в духовной жизни, потому что у них нет ясного понимания внутреннего механизма их постановки. Активные, успешные люди, занимающиеся бизнесом, составляют конкретный бизнес-план и чётко следуют определённому режиму жизни, чтобы добиться успеха. Самые выдающиеся из них начинают и завершают каждый день в строго определённое время, что помогает им выдерживать давление делового мира. Мы можем и должны подходить подобным образом к практике медитации. Мы, как и бизнесмены, должны хотеть достичь успеха на своём пути. Единственное отличие состоит в том, что мы выбрали внутреннюю цель, а не внешнюю, достижение которой лишь запутывает нас и ещё больше направляет осознание вовне.

## Среда

### УРОК 94

#### Постановка внутренних целей

Ставя перед собой нереалистичные цели, связанные с медитацией, мы создаём себе ненужные проблемы. Например, можно самонадеянно сказать: «Я осознаю вездесущность Шивы за два месяца». Ищущий, который ставит перед собой такую цель, вероятно, слишком ориентирован вовне, из-за чего в короткий двухмесячный срок его результаты будут весьма и весьма скромными. Десять же лет могут оказаться для него более реалистичной целью, если он будет ежедневно посвящать время медитации, направляя осознание всё глубже внутрь день за днём, пока не начнут отзываться все силы нервных потоков внутреннего тела.

Когда эти силы отзываются, происходит нечто новое. Человек обретает твёрдую уверенность, что достигнет цели с помощью силы воли. По мере того как он устанавливает внутренние цели, а затем достигает их, структура его жизни меняется и очищается. Сознательная, подсознательная и сверхсозна-

тельная области ума сливаются воедино, и возникает духовная динамика. Все аспекты его природы работают в согласии, углубляя медитацию. Сомнения и страхи ослабляют хватку, позволяя осознанию проникнуть в самый центр его ума, который становится достаточно спокойным, чтобы обратиться на себя.

На ранних стадиях медитации очень трудно сидеть без движения, потому что в своей повседневной жизни мы не привыкли к этому. Подсознательный ум не запрограммирован на то, чтобы сидеть спокойно и удовлетворённо. Мы не замечали, чтобы этим занимался кто-то из наших родных. Возможно, мы вообще не видели, чтобы кто-нибудь это делал. У нас нет примеров. Поэтому следует проявить терпение и на первых порах не сидеть подолагу. Начните с десяти минут без движения. Через несколько недель продлите этот срок до двадцати минут, затем до получаса. Так мы сможем избежать фанатизма и предоставим подсознанию время для внесения необходимых изменений.

Эти изменения носят физический, а также эмоциональный и интеллектуальный характер. Нервные потоки перестраиваются таким образом, чтобы длительные периоды неподвижности и внешнего бездействия не вызывали дискомфорта. В то же время каждый слой нашего подсознания пропитывается философией пути просветления, которая исправляет наши прежние ошибочные представления о себе и позволяет интуитивно воспринимать различные философские знания, понимая, что они верны, поскольку согласуются с нашим личным опытом сверхсознания. На это может уйти несколько лет.

Посадив дерево, мы должны подождать, пока оно подрастёт и окрепнет, и лишь тогда мы сможем насладиться тенью от него. То же самое касается и медитации. Мы строим планы, касающиеся начала медитаций, затем даём себе достаточно времени, несколько лет, чтобы полностью приспособить и перестроить свой подсознательный ум. Живя в условиях ориентированной вовне западной культуры, мы запрограммированы на то, чтобы стараться получать всё поскорее. При попытке слишком быстро перенаправить осознание внутрь при помощи различных интенсивных и порой фанатичных методов, мы получаем соответствующую реакцию. В течение краткого периода времени медитация протекает хорошо, но затем мы снова обращаемся наружу, в соответствии с программами, заложенными нашей семьёй и культурой.

Чтобы произвести устойчивые изменения в этих моделях, нам нужно очень мягко и терпеливо работать над созданием нового образа жизни для всего нашего существа в целом – на физическом, эмоциональном, интеллектуальном и духовном уровнях. Это делается постепенно, понемногу. Голос мудрости подсказывает, что это невозможно сделать сразу. Нужно быть терпеливыми. Нетерпение на пути сулит неудачу. Мы не достигнем успеха, потому что мгновенное духовное раскрытие – это сказки. Гораздо лучше, если мы признаем, что нас ждут серьёзные трудности по мере столкновения с подсознанием, тя-

жёлым и могучим, погружённым в хаос конфликтов. Если это произойдёт, мы должны встретить все трудности спокойно, по возможности ведя при этом духовный дневник (*васана-даха тантра*). Если конечная цель определена чётко, и у нас есть план пошагового продвижения к ней, мы не волнуемся, если что-то идёт не так, потому что видим свои эмоциональные и умственные волнения в правильном свете – как нечто временное.

## Четверг

### УРОК 95

#### Устранение сомнений

Подсознание не только создает препятствия в нашем собственном уме, оно также притягивает к нам чужие сомнения и тревоги, и нам приходится сталкиваться с ними и устранять их. В мире существует такое огромное количество предубеждений в отношении медитации, что фактически бесполезно даже говорить что-либо об этом, если вы верите в них. Нам всем доводилось слышать: «Должно быть, в детстве с тобой произошло что-то ужасное, раз ты решил этим заняться». Или: «Ты меня больше не любишь. Именно поэтому ты медитируешь – хочешь отдалиться от меня». Или: «Ты просто боишься общества и боишься ответственности. Это бегство от реального мира, с которым ты не научился взаимодействовать». Или: «Если займёшься медитацией, погрязнешь в нищете. Все медитирующие не имеют ни гроша за душой». И так далее, и так далее.

Нам необходимо ответить на эти возражения нашего подсознания и тем самым развеять все внутренние сомнения. Несомненно, результаты медитации сами по себе убеждают подсознание в пользе внутренней *садханы*, когда мы обретаем глубокие озарения, свежую энергию, счастливую и уравновешенную жизнь и духовное продвижение. Предубеждения исчезают по мере того, как наш опыт доказывает их ошибочность. Такие предубеждения оказывают сдерживающее воздействие на некоторых людей, и необходимо от них избавляться. Чтобы им противостоять, можно спрашивать себя: «Почему? Какой в этом смысл? Каким образом я привлёк к себе эти проблемы? Неужели в моём подсознании всё ещё присутствуют эти сомнения, не воспринимаемые сознанием?» Можно также спросить себя: «Кто стал причиной появления этих предубеждений? Какова была жизнь этих людей? Были ли они счастливы?» В конце концов, в результате непрерывных усилий, направленных на познание, мы сможем перепрограммировать своё подсознание, удалить из него ложные представления и обрести свободу.

Разум в своих кажущихся бесконечными желаниях и в своём смятении влечёт нас к новизне – от одной вещи к другой. В качестве реакции на это возникают страдания мира, а страдания мира происходят внутри людей. Но время от времени нам следует останавливать весь этот процесс и погружаться в себя. Это процесс медитации. Это искусство. Это присутствующая внутри нас способность, которая, при должном развитии, наделяет жизнь равновесием и смыслом. И каждый, знает он об этом или нет, – ищет понимания жизни и её смысла.

Очень многие говорят мне: «Ах, я хотел бы заняться йогой, но у меня нет времени, – или, – мне не удаётся должным образом успокоиться, – или, – дети мои слишком шумят». Или придумывают ещё какие-то отговорки. Они не понимают, что покой не приходит сам собой. Обретение покоя – последовательный процесс. Мы обретаем покой в результате систематических усилий. Может потребоваться две недели практики, прежде чем вы сможете ощутить, что добились хоть каких-нибудь результатов, или даже прежде чем вы почувствуете желание сесть и постараться успокоиться. Но это – одно из тех дел, за которые вам рано или поздно придётся взяться. Вы идёте на кухню и готовите завтрак, потому что вам хочется есть. Вы проголодались. А когда в вас разовьётся достаточно сильный голод к внутреннему покою, вы неизбежно займётесь медитацией. У вас появится такое желание. И что же тогда произойдет? Вы сядете, а ваш ум будет метаться. Скажите: «Ум, остановись!» – и вы увидите, насколько быстро вы можете заставить его остановиться и обрести покой. Скажите: «Эмоции, вы находитесь под контролем ума», – и вы увидите, насколько спокойными станете.

**Пятница**  
**УРОК 96**  
**Правильные условия**

Мы подходим к практическим аспектам медитации. Вначале следует найти подходящее помещение, которое, по возможности, будет отведено исключительно для медитации. Если вы столляр, то для работы вам нужна мастерская. У вас есть комната для приёма пищи, комната для сна. А теперь вам нужна ещё отдельная комната для медитации. Когда найдёте такую, наведите в ней чистоту, вымойте окна. Если хотите, установите там небольшой алтарь, где будут присутствовать стихии земли, воздуха, огня и воды. Отведите для медитации определённое время и строго его соблюдайте. В некоторые дни у вас не будет желания медитировать. Хорошо. Это часто лучшие дни, время, когда мы осуществляем значительное внутреннее продвижение. Наиболее благоприятное время для медитации – шесть часов утра, полдень, шесть часов вечера и полночь. Вы можете использовать все четыре или выбрать какое-то одно время. Продолжительность медитации для начала должна составлять от десяти минут до получаса.

Во время медитации сидите ровно, выпрямив спину, – это позволяет преобразовывать энергии физического тела. Поза важна, особенно по мере углубления и увеличения продолжительности медитации. Когда позвоночник расположен вертикально, а голова уравновешена на его вершине, жизненная сила протекает быстрее и интенсивнее, энергии свободным потоком проходят через нервную систему. Пребывая в такой позе, мы не подвержены волнениям, раздражению, унынию или сонливости во время медитации. Но если мы сутулимся, подаем плечи вперед, то тем самым препятствуем протеканию жизненных энергий. В такой позе легко впасть в уныние, вступить в воображаемый спор с самим собой или с другим человеком, либо же почувствовать себя несчастным. Поэтому научитесь «сидеть активно», расслабленно, но в то же время собранно. Поза пол-

ного лотоса, когда правая ступня покоится на левом бедре, левая голень пересекает правую голень сверху, и левая ступня лежит на правом бедре, – самая устойчивая из возможных поз; при этом руки располагаются прямо перед нами, на ногах – правая ладонь поверх левой, большие пальцы соприкасаются между собой.

Первым вашим ощущением после занятия указанной медитативной позы может стать беспорядочное движение мыслей. Вы можете осознать огромное количество мыслей. Дыхание может быть неровным. Поэтому следующий шаг – преобразовать энергии интеллектуальной области ума при помощи правильного дыхания, таким же образом, каким правильные отношение, подготовка и поза преобразовали инстинктивные физические энергии. С помощью управления дыханием мысли успокаиваются, и осознание перемещается в ту область ума, которая не думает, но ощущает и интуитивно понимает.

Существуют мощные и эффективные системы дыхания, которые могут стимулировать разум – порой даже избыточно. Глубокая медитация требует лишь того, чтобы дыхание систематически замедлялось. Это происходит естественным образом, когда мы обращаемся вовнутрь, однако данному процессу можно способствовать при помощи метода дыхания, который на языке *шум*, моём языке медитации, называется *калибаса*. В процессе *калибасы* мы делаем вдох, считая до девяти, затем на один счёт задерживаем дыхание, на девять счетов делаем выдох и снова на один счёт задерживаем дыхание. Скорость счёта, а следовательно, и ритм дыхания, замедляется по мере занятия медитацией, до тех пор пока не совпадёт с ритмом сердцебиения (*хридая спанда пранаяма*). Это упражнение помогает осознанию направиться в ту область ума, которая особенно энергична, спокойна, блаженна и воспринимает понятия в целостности, а не обдумывает их составляющие части.

## Суббота

### УРОК 97

#### Управление дыханием

Чтобы должным образом освоить контроль над дыханием, могут потребоваться месяцы или даже годы. Это нормально. Если вы учились игре на музыкальном инструменте, то вам, вероятно, потребовались месяцы или годы, чтобы в совершенстве овладеть базовыми приёмами: как брать аккорды, как складывать эти аккорды в мелодию. Спешить некуда. Спешка это как раз то состояние, которого мы хотим избежать в процессе медитации. Управление дыханием есть в точности то же самое, что управление осознанием, поэтому на ранних этапах полезно набраться терпения и доводить до совершенства каждый элемент своей практики.

Когда мы учимся дышать ритмично, дышать диафрагмой, мы заодно освобождаемся от напряжения в солнечном сплетении. Мы учимся быть естественными и свободными, и жизненная сила протекает внутри нас беспрепятственно. Мы достигаем удовлетворения (*сантоша*) и учимся сохранять это состояние. Всё это является результатом простых техник, которые мы практикуем

во время медитации. Но практика медитации – не сама цель. Целью, к которой нам следует стремиться, является тотальное бытие человека – всестороннее, удовлетворённое, непринуждённое, полностью свободное существование.

После того как вы успокоились, расслабили тело, и ваше дыхание стало равномерным, закройте глаза. Закройте уши и отключитесь от внешних чувственных ощущений. Пока вы осознаёте зрительные образы и звуки извне, вы не сможете сосредоточиться. Ошибочно полагать, будто для погружения вовнутрь вам необходимо совершенно тихое место. Когда ваши чувственные органы приведены в состояние покоя, вы не слышите звуков. Вы пребываете в состоянии тишины. Вы не слышите проезжающих мимо машин, не слышите пения птиц, потому что ваше сознание переключено на другие ощущения. Если вам удаётся найти совершенно тихое место, это хорошо, но не обязательно. Такое не всегда возможно, поэтому лучше не зависеть от внешних обстоятельств. Нам нужно обрести тишину внутри себя. Когда вы читаете очень интересную книгу, вы не слышите окружающих шумов. Интерес к медитации должен быть не меньшим.

Когда внешние силы успокоены, мы готовы к медитации. Просто усесться недостаточно. На медитацию продолжительностью всего в десять-пятнадцать минут человек тратит столько же энергии, как если бы он трижды обежал вокруг городского квартала. Правильно проведённая медитация обильно наполняет нас возбуждающей энергией, которая может быть творчески использована в течение дня во внешнем мире, при выполнении вашей обычной деятельности. Для внутреннего продвижения требуются огромные усилия. Нам нужно очень, очень сильно стараться и принимать каждый внутренний вызов.

## Воскресенье УРОК 98

### Четыре шага к медитации

Когда мы входим в медитацию, на что мы медитируем? О чём думаем во время медитации? Обычно у искреннего верующего есть гуру, или духовный проводник, чьим указаниям он следует. У него может быть мантра, или мистический звук, на котором он сосредоточивается, либо же определённая техника или установка, которую он совершенствует. Если у него нет гуру или конкретных инструкций, тогда я предлагаю упражнение *раджа-йоги*, которое расширяет внутреннюю жизнь, делает её осязаемо реальной и раскрывает внутренние двери ума. Используйте его, начиная медитацию, всю оставшуюся жизнь. Сядьте, успокойте ум и ощутите теплоту тела. Ощутите естественную теплоту в стопах, в ногах, в голове, в шее, в руках и в лице. Просто сидите и осознавайте эту теплоту. Ощущайте внутренне тепло тела. Это очень легко, потому что физическое тело – именно то, что многие из нас ощущают лучше всего. Уделите этому пять, десять, пятнадцать минут. Спешить некуда. Когда вы сможете ощутить теплоту, создаваемую жизненной силой, протекающей через клетки тела, когда вы сможете ощущать её во всём теле одновременно, перейдите вовнутрь, к следующему шагу.

Второй шаг – ощутить нервные потоки тела. Внутри нас протекают тысячи километров нервных потоков. Не старайтесь ощутить их все одновременно. Начните с маленьких, с ощущения в руках, в соприкасающихся больших пальцах, которые лежат на скрещенных ногах перед вами. А теперь ощутите жизненную силу, которая протекает через эти нервы, наполняя тело энергией. Попробуйте ощутить и более тонкие нервные токи, выходящие за пределы тела и окружающие его на расстоянии до метра или чуть более. Это может занять много времени. Когда вы ощутите некоторые из этих «нервов», почувствуйте протекающую в них энергию. Настройтесь на потоки жизненной силы, проходящие через них. Это тонкое ощущение, и, по всей вероятности, осознание перейдет в какую-либо другую область ума. Когда это произойдет, мягко верните его к своей точке концентрации – к ощущению нервов внутри тела и к энергии, протекающей по ним.

Третий шаг уводит нас ещё глубже вовнутрь – мы включаем динамическое осознание позвоночника. Ощутите энергию внутри позвоночника – целую электростанцию, питающую внешние нервы и мышцы. Визуализируйте позвоночник мысленным взглядом. Представьте его как пустую трубку или канал, по которому протекают жизненные энергии. Ощутите их своими внутренними чувствами. Энергии находятся там, они едва различимые и спокойные, но исключительно мощные. Это простое чувство. Мы все можем легко ощутить его. Когда вы почувствуете внутри позвоночника эту полость, наполненную энергией, осознайте, что вы являетесь этой энергией в большей степени, чем телом, через которое она протекает; вы в большей степени эта чистая энергия, чем ваши эмоции, чем сила мысли. отождествите себя с этой энергией и примите в свою жизнь своё подлинное духовное наследие на этой Земле. Погружаясь всё глубже в эту энергию, вы обнаружите, что и эта огромная сила, и ваше чувство осознания, и ваша сила воли, – всё это одно и то же.

Четвёртый шаг начинается тогда, когда мы погружаем осознание в самую сущность, в сердцевину этой энергии, пребывающей в голове и в позвоночнике. Требуется твёрдая дисциплина и строгий контроль над собой, чтобы ввести осознание в состояние, когда оно станет осознавать само себя. Это состояние полного осознания собственного осознания называется *каишф*. Это чистое осознание, направленное не на объект, чувство или мысль. Войдите в физические силы, которые днём и ночью протекают через позвоночник и тело. Затем войдите в их энергию, глубже во внутреннее пространство, в его сущность, в сущность этой сущности, и ещё глубже. Когда вы будете сидеть в этом состоянии, новые энергии наполняют тело, вытекая наружу через нервную систему и далее во внешний мир. При медитации данным способом ваша природа чрезвычайно очищается и утончается. Как только вы сосредоточитесь указанным образом внутри себя, это будет означать, что вы готовы к выполнению медитации, произнесению мантры или исследованию глубокого философского вопроса.



**Dhyāna Vighnāḥ**

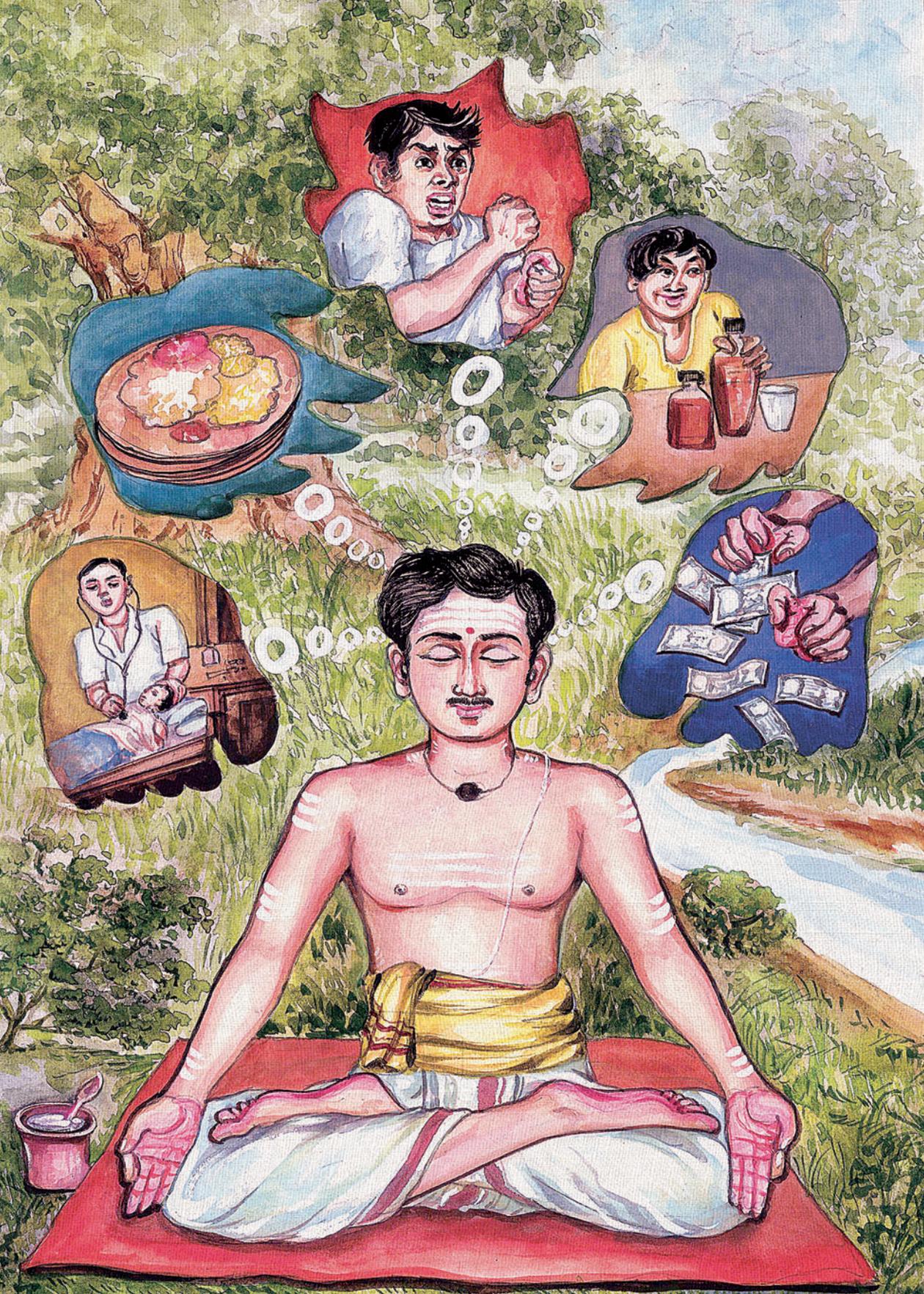
**ध्यानविघ्नाः**



## **Препятствия для медитации**

Рождённый и загрязнённый потоком качеств, неустойчивый, колеблющийся, сбитый с толку, переполненный желаниями, растерянный, но возомнивший о себе человек; думает «это – я» и «это моё», связывая «собой» себя и запутываясь, словно птица в ловушке.

*Кришна Яджурведа, Майтри Упанишада, 3.2*



**Понедельник**  
**УРОК 99**  
**Усмирение**  
**отвлекающих**  
**факторов**

В продолжение всего своего внутреннего исследования в состоянии медитации твердо ориентируйтесь на философский принцип, согласно которому ум неподвижен. Мысли неподвижно пребывают в уме, а движется только осознание. Оно перетекает от одной мысли к другой, подобно тому как свободный гражданин путешествует по миру, по разным странам и городам, не привязываясь ни к чему. Когда вам удаётся во время своей практики просидеть двадцать минут, не пошевелив ни единым пальцем, ваш сверхсознательный ум может начать проявлять себя. Он может даже перепрограммировать ваше подсознание и изменить паттерны прошлого. Это одна из удивительных вещей, касающихся внутренней жизни. Потому она и является внутренней жизнью: она происходит изнутри.

Если вы просто сидите и дышите, внутренняя система вашей психики, вашей души начинает работать над подсознанием, лепить его, как глину. Осознание освобождается от ограниченных концепций и получает возможность решительно и энергично продвигаться во внутренние глубины, где на протяжении столетий пребывает нерушимый покой и блаженство. Однако стоит пошевелить хоть пальцем, и вся нервная система переориентируется наружу: как будто переключившись на более низкую передачу, вы изменяете интенсивность осознания, и приходится активизироваться вашей внешней нервной системе. Сверхсознательное программирование прекращается, осознание возвращается в тело и в чувственные органы, управление берёт на себя внешний ум. Если в этот момент вы продолжите сидеть неподвижно, то через считанные минуты внешние силы снова успокоятся и сознание опять устремится всё глубже и глубже внутрь. Продолжая сидеть спокойно в таком состоянии, вы почувствуете, как сверхсознательная нервная система начнёт работать в физическом теле. Вы можете ощутить совершенно иное течение энергии в своих мышцах, костях, клетках. Не старайтесь препятствовать этому.

Когда вы сидите в медитации, осознание может блуждать, переносясь к воспоминаниям прошлого или к событиям будущего. Его могут отвлекать чувственные ощущения, звуки или дискомфорт в теле. На ранних стадиях это естественно. Мягко возвратите осознание назад к точке концентрации. Не сердитесь на осознание за то, что оно отвлекается, так как это станет ещё одним отвлечением. Блуждание исчезнет, если вы искренне заинтересованы медитацией и вовлечены в неё. В таком состоянии вы даже не чувствуете физическое тело. Вы пошли в кино, сели читать книгу или работаете за компьютером и настолько погру-

---

*Сидя на берегу в йогической позе, искатель пытается медитировать. По мере того как он успокаивает свой ум, внутри возникают препятствия. Он думает о пациенте, который был у него утром. Он чувствует голод. Он вспоминает момент гнева, отвлекается на финансовые проблемы и вспоминает, как употреблял алкоголь.*

зились в это занятие, что лишь спустя какое-то время обратили внимание, что у вас уже полчаса назад затекла нога, потому что вы сидите в неудобной позе. Подобным же образом, когда мы полностью сосредоточиваем внимание на внутреннем уровне, физическое тело на внешнем уровне больше не отвлекает нас.

Если помехи при медитации продолжают возникать в течение длительного времени, возможно, вы просто ещё не готовы к медитации. Должен наступить момент, когда отвлекающие факторы исчезнут. А до того времени вы слишком сильно привязаны к инстинктивной или интеллектуальной стороне ума, и сама идея медитации не слишком вас вдохновляет. Поэтому вам требуется что-то, что станет стимулировать вас изнутри. В индуизме в таких случаях люди ищут благодати от *садгуру*. Когда вы искренне обращаетесь с этим вопросом к гуру, то получаете от него *даршан* – некоторое количество дополнительной силы, которая навсегда уведёт осознание от отвлекающих факторов, и вы сможете пребывать во внутренних пространствах в течение длительного времени. Отвлекающих факторов становится всё меньше и меньше, поскольку гуру отключил вас от инстинктивной и интеллектуальной областей вашего существа и изменил энергетический поток в вашем теле.

После завершения медитации поработайте над очищением каждого свойства своей природы. Научитесь работать и работайте с радостью, так как любая работа – это благо. Научитесь быть счастливым. Для этого целенаправленно ищите счастья – не от других, но из глубин собственной души. В своей повседневной жизни наблюдайте игру сил, которые протекают между людьми, а также между людьми и их вещами. Не избегайте мирских сил, ибо медитирующий живёт бесстрашно, не уклоняясь ни от чего. Внешнее и внутреннее – его игровая площадка, его царство. Он обретает внутреннюю энергию и внутреннюю уверенность в себе. Он учится опираться на собственный позвоночник, а не на других людей, учителей, книги, организации или системы. Ответы становятся очень реальными и яркими, неразрывно связанными с каждым возникающим вопросом. Его тело излучает новую грацию и силу. Его ум, дисциплинированный и незасорённый, обретает целенаправленность и энергичность. Его взаимоотношения приобретают новый глубокий смысл. Его эмоции стабилизируются и отражают новообретённую безмятежность. Это и многое другое – реальные награды искреннего искателя, осуществляющего внутренний поиск с помощью медитации.

Заведите привычку медитировать каждый вечер перед сном.

**Вторник**  
**УРОК 100**

**Сон и**  
**сновидения**

Если заметите, что во время медитации начинаете засыпать, то медитацию следует завершить. Теперь лучше всего лечь спать, потому что духовная сила ушла, а значит, её нужно призвать или раскрыть заново. После приготовлений ко сну сядьте в

позу лотоса и проведите динамическую медитацию, настолько продолжительную, насколько сможете. Когда ощутите сонливость, можно ложиться. Мыс-

ленно скажите себе: «*Прана* в левой ноге, усни. *Прана* в правой ноге, усни. *Прана* в левой руке, усни. *Прана* в правой руке, усни. *Прана* в туловище, усни. Голова, исполненная внутреннего света, усни». И дальше вы вдруг обнаружите, что наступило утро.

Мир сна и сновидений очень интересен. По ночам мы часто отправляемся на внутренние уровни сознания. Как узнать, что вы находились всю ночь в состоянии медитации, обучаясь в школе на внутреннем плане в высшем состоянии сознания? В этом случае вы проснётесь внезапно, без малейшего ощущения сонливости. Вы проснётесь полным сил, как будто бы вернулись из ниоткуда обратно во внешнее сознание. В противном случае вы пробуждаетесь через подсознательный мир сновидений. Вы ощущаете некоторое замешательство и знаете, что большую часть ночи пребывали в состоянии сновидения или в астральном мире интеллектуальной агрессивности. Прилежным ученикам йоги, когда они спят, удаётся входить в школы медитации внутреннего уровня. Это происходит, когда ум хорошо натренирован, отточен, кристально чист.

Возможно, на данный момент вы уже видели чистый белый свет или же менее интенсивный внутренний свет и убедились в том, насколько он кристально чистый и отчётливый. Каждая мысль, каждое чувство, каждое действие должны быть кристально чистыми и отчётливыми, чтобы поддерживать равновесие сознания и нести его во внешний мир. Когда это происходит, вы обретаете контроль над этими состояниями сознания – до такой степени, что становитесь своим собственным катализатором и можете перетекать в высшие состояния и из них во внешние состояния сознания, и при этом вас не тревожит ни одно, ни другое.

Когда мы совершаем действия и противодействия в своих повседневных делах, ночью нам снятся сны. Мы живём во внешней, или агрессивной, магнетической силе под названием *пингала*. Тогда мы видим сны в картинках. Если же йог живёт в пассивной силе, в магнетической, направленной внутрь силе, под названием *ида*, он переживает чувства и эмоции на астральном уровне. Он проводит ночь, полную тревог и событий, полную эмоций. Его сновидение состоит не столько из картинок, сколько из чувств. Когда человек живёт в силе чистого сознания, *сушумне*, в первозданной жизненной силе, он переходит из сна в медитацию. Медитирующему следует стараться переводить своё тело в состояние сна сознательно, после того как он уравнивает внешние и внутренние магнетические силы. Тогда, независимо от того, лежит ли он в своём физическом теле, либо же сидит в позе лотоса, он пребывает в состоянии медитации, ходит в школы для обучения и в школы духовного раскрытия внутри своего ума. Утром многие мои ученики помнят занятия в классах внутреннего уровня, которые состоялись ночью. Они воспринимают их не как сон, а как реальный опыт. Итак, вы можете медитировать во время сна, но не спите во время медитации!

**Среда****УРОК 101****Очищение  
подсознания**

После того как вы в течение некоторого времени будете практиковать медитацию, ваше внутреннее видение станет острее и чище. На некоторое время может возникнуть ощущение, что вы пришли к некой цели, что вы наконец овладели жизненными циклами, что вы теперь чисты и свободны. Но вскоре, слой за слоем, перед вами начнёт раскрываться ваше прошлое, ибо ваше подсознание станет показывать вам в живой, образной форме все энергетические частоты, которые вы заложили в него в жизни. Подобно магнитофону, оно начинает проигрывать последовательности и вибрации прошлых причин и следствий.

Поскольку некоторые из этих воспоминаний и действий могут вам не понравиться, возможно, вы постараетесь на них не смотреть. Чем больше вы стараетесь на них не обращать внимания, тем более отчётливыми и заметными они становятся. Вам может показаться, что их видят все, но это не так. Эта естественная фаза духовного раскрытия может стать ловушкой, поскольку все эти ассоциации и привязанности прошлого, проходящие перед внутренним взором, на какое-то время кажутся привлекательными. Старые желания, старые друзья, старые удобные привычки, которые вы считали уже делом прошлого, – всё это снова всплывает, искушая ваше осознание, маня его обратно в якобы желаемое прошлое. Это явление не следует воспринимать слишком серьёзно. Оно естественно и необходимо, но бояться этого процесса не следует, так как страх нередко заставляет людей прекратить занятия медитацией, чтобы избежать неприятных ощущений. Это не повод прекращать медитацию, и уклоняться от прошлого тоже не следует. Это значит, что пришло время подробно пересмотреть каждый год своей жизни и увидеть всё то, что привело вас к вашему нынешнему положению.

Сохраняя внутреннюю сосредоточенность, смотрите на образы жизни, но оставайтесь отстранёнными, и они постепенно поблекнут, покинут осознание, давая ему свободу, чтобы погрузиться ещё глубже в области сверхсознания. Этот нередко интенсивный опыт освежает ваше желание жить такой жизнью, которая не ведёт к порождению искаженных образов. Вы делаетесь духовнее и сознательно выстраиваете свой образ жизни в соответствии с *ямами* и *ни-ямами*, чтобы отзвук каждого действия в подсознании был позитивным. Вы наблюдали неприятные результаты жизни, подчинённой настроениям и эмоциям инстинктивного ума и чувственных ощущений, – и этот опыт послужил для вас важным уроком. Пересмотрев жизнь в свете своих новых ориентиров, вы можете принять решение изменить свою профессию, место проживания, диету и систему ценностей. Вы, несомненно, заведёте новых друзей, потому что для вас очень важно общаться с людьми положительными. Подбирайте друзей тщательно, но не привязывайтесь к ним слишком сильно. Чрезмерные человеческие привязанности – одна из самых больших помех для медитативной жизни.

Обычно, как только человек становится на путь и начинает медитировать, ему хочется рассказать всем вокруг, как выполнять медитацию, ещё до того как он освоит её сам. Такая общительность никогда не приносит внутренних плодов. Не стоит распространяться о своих успехах в медитации и о процессе медитации. Не разговаривайте о внутренних переживаниях ни с кем, кроме своего гуру. Когда для других людей настанет время обратиться внутрь себя, они займутся этим естественным образом, точно так же, как сделали когда-то вы. Это закон.

**Четверг**  
**УРОК 101**  
**Конфликты**  
**с людьми**

Хорошие межличностные взаимоотношения очень помогают медитирующему, а медитация помогает сохранять гармонию этих взаимоотношений. Когда мы хорошо ладим с людьми, медитация даётся легко. Если у нас есть проблемы с другими людьми, если у нас возникают споры или разногласия – мысленно или на словах – то нам приходится прикладывать очень много усилий, чтобы войти в тонкое состояние медитации. Плохие межличностные взаимоотношения – одно из самых больших препятствий, поскольку они противодействуют осознанию, заставляя его протекать через области, где преобладают инстинктивные и интеллектуальные силы. Это порождает состояние стресса и напряжения нервной системы, в результате чего двери сверхсознания закрываются.

Если мы не можем поладить с ближним, общаясь и наблюдая выражение его лица и интонации его голоса, как мы можем поладить с силами подсознания, которые для нас невидимы, или с утончёнными сверхсознательными областями внутреннего ума, встретившись с ними в медитации? Очевидно, нам нужно взять под контроль и гармонизировать все наши взаимоотношения – не через попытки изменить другого человека, но через работу с этим человеком внутри себя, так как мы видим в нём лишь то, что есть и в нас самих. Он превращается в зеркало. Нельзя позволить, чтобы проблемы во взаимоотношениях, выражающиеся в попытках внешней манипуляции, спорах или разбирательствах, стали помехой для углубления нашей медитации. Вместо этого нам нужно интернализировать всё то, что требует изменений, и работать внутри себя, оставив других вне этого процесса. Это помогает нам сделать межличностные отношения более ровными, а по мере улучшения этих взаимоотношений улучшается и наша способность к медитации.

Наша нервная система подобна арфе. На ней могут играть другие люди. Они могут извлекать разнообразные звуки, слышимые в нашей нервной системе. На арфе можно играть музыку в любом стиле, но, какую бы мелодию ни исполняли в данный момент, арфа остаётся той же самой. Люди могут осуществлять самые разные действия над нашей нервной системой, пробуждать в ней любые сочетания звуков и цветов. Но это не вредит самой нервной систе-

ме. Она, словно арфа, остаётся прежней. На одной и той же нервной системе можно играть пальцами сверхсознания либо же пальцами страстей. Мы можем получать прекрасное знание изнутри, являющееся плодом развитых способностей к медитации, либо же предаваться мысленному спору с другим человеком. Все эти различные ноты в разные моменты исполняются на одной и той же нервной системе. Мы стремимся, чтобы игра на арфе нашей нервной системы шла изнутри – в виде прекрасной мелодии сверхсознания. Это блаженство. Мы не хотим, чтобы другие люди оказывали негативное влияние на нашу нервную систему, а хотим только позитивного воздействия. Именно поэтому для людей, вставших на путь, так важна хорошая компания.

**Пятница**  
**УРОК 103**  
**Внутреннее**  
**путешествие**

Начало медитации можно уподобить началу долгого путешествия. Прежде чем пуститься в путь, нам нужно определить пункт назначения и средства передвижения. Медитация – это искусство, определённое искусство, вполне достойное того, чтобы прилагать усилия для достижения совершенства в нём.

Медитация дело не простое, но и не сложное. Вам необходима только настойчивость, нужно работать день за днём, чтобы научиться контролировать и тренировать свои внешние силы, а также тонкие внутренние силы. Нам следует понимать, что медитация упорядоченное искусство настройки на самые глубокие и тонкие духовные энергии. Это не какое-то новомодное веяние. Это не недавняя выдумка. Не что-то, чем занимаются в подражание соседям. Это священнодействие, самое священное дело, которое можно выполнять на этой планете, и подходить к нему надобно с большим вниманием и искренностью. В эти моменты мы ищем Бога, Истину и в действительности контролируем силы жизни и сознания, преследуя при этом эволюционную цель жизни – осознание Бога, «Я». Если мы не относимся к медитации со смирением и восхищением, то не достигнем этой цели в текущей жизни.

Сейчас настала новая эра. Всё меняется. Всё стало другим. Нам нужно верить, что мы можем измениться, используя свою способность к медитации, поскольку мы находимся здесь, на поверхности Земли, для того чтобы ценить и реализовать наше бытие. Ценить себя и своих близких. Говорить себе снова и снова: «Я – самый удивительный человек в целом мире!» Затем спрашивать себя: «Почему? Из-за моего непокорного подсознания? Не обязательно. Из-за моих интеллектуальных знаний? Нет. Я самый удивительный человек на земле благодаря великой духовной силе и энергии, проходящих через мой позвоночник, голову и тело, и Тому, что внутри всего этого».

Твёрдо знайте, что вы можете осознать в текущей жизни самую сущность этой энергии. Ощутите позвоночник и протекающую в нём силу, которая даёт независимость, воодушевление и власть над собой. Затем повторяйте себе снова и снова: «Я – удивительный человек», – до тех пор пока не поверите в это

полностью и безоговорочно. Опирайтесь на собственный позвоночник. Полагаться на присутствующее в нём величие – основной принцип нынешней эры. Если обнаружите некую непокорную часть своей природы, перепрограммируйте её, используя в качестве ориентиров *ямы* и *ниямы*. Танцуйте с Шивой, живите с Шивой и сливайтесь с Шивой. Войдите в ту сферу ума, которая называется медитацией. Превратите медитацию в фундаментальную составляющую собственной жизни – и все формы творчества, успеха и величия найдут своё выражение в вашей жизни. Каждый находится на этой планете для одной и той же цели. И вы познаете эту цель с помощью силы медитации, с помощью видения и, наконец, с помощью осознания своего «Я» в самом центре Вселенной.

### Суббота

#### УРОК 104

#### Безграничное вдохновение

Я хочу рассказать вам об одном из моих учеников и о его опыте открытия сверхсознательного состояния ума. Когда я с ним познакомился, этот молодой человек сказал мне, что он стремится быть композитором – писать музыку. Сочинять музыку он хотел больше всего на свете. Он только что окончил музыкальную академию, изучив все известные интеллектуальные правила написания музыки и получив диплом композитора. Но молодого человека не вполне удовлетворяли все эти искусственные законы, которые ему объяснили. Он хотел, чтобы музыка протекала через него, минуя мышление. Однажды я сказал ему: «Сядь вот сюда, за пианино и войди в соприкосновение со своим сверхсознанием с помощью диафрагмального дыхания. Затем возьми аккорд правой рукой. Запиши его. Ты ведь композитор, верно? Ты композитор уже сейчас, а не станешь им через пятьдесят лет. Сверхсознание, с которым ты выходишь на связь в данный момент, работает в вечности текущего момента, а не завтра. Подсознательное – это вчера, сверхсознательное – это сейчас». Тогда он записал аккорд, нащупанный пальцами. «Теперь запиши ещё один аккорд, – велел я, – а потом ещё и ещё».

У нас получилась целая страница аккордов для правой руки, и тогда я спросил его: «А что делать с левой рукой? Твоё произведение не завершено, пока заполнены только верхние строки». «Ну да, – сказал он, – теперь мне нужно поработать над темой для левой руки в соответствии с тем, что я написал для правой». «Нет, не нужно, – отрезал я. – Пусть сверхсознание сделает это за тебя. Возьми аккорд левой рукой, не глядя на то, что записано для правой». Он воскликнул, что вместе эти аккорды могут звучать отвратительно, но я настаивал, чтобы он продолжил писать аккорды для левой руки, пока вся страница не заполнится для обеих рук. Когда я попросил его сыграть написанное, молодой человек рассмеялся и закрыл уши ладонями, но затем уступил: «Ладно, если вы настаиваете...» «Настаиваю», – подтвердил я. Он сыграл записанные ноты. Это была сложная музыка, но дисгармонии в ней не было. Я поздравил музыканта: «Теперь ты композитор. Ты создал это произведение на уров-

не сверхсознания, не ведая на сознательном уровне, каким образом ты сочетаешь ноты. Однако тебе хватило веры, чтобы это сделать. Таким же образом тебе нужно всегда полагаться на то, что в вечности текущего момента ты можешь исполнить всё, на что нацелился».

На следующий день он явился на встречу со мной в точно назначенное время и попросил, чтобы я снова помог ему написать музыку при помощи сверхсознания. «Нет, – ответил я, – я не собираюсь быть для тебя музыкальным синтезатором. Тебе нужно искать вдохновение внутри. Пора тебе на практике применить своё знание законов йоги. Войди в состояние концентрации и медитации». Он пытался снова и снова, но всякий раз на его пути вставало подсознание. Оно ему твердило, что он больше не композитор. Тогда я понял, что его текущие условия слишком комфортны – он слишком уверенно себя чувствует в рамках сознательного ума. Поскольку его следующим шагом было утвердиться в качестве композитора и найти свою способность усилием воли включать творческое вдохновение, я поставил перед ним очень сложную задачу: проработать негативные кармы в подсознании, которые блокировали сверхсознание. В качестве основного инструмента я дал ему *маха васана-даха тантру*. Я велел ему не возвращаться ко мне до тех пор, пока он не решит поставленную перед ним задачу и не начнёт снова сочинять музыку так, как ему мечталось. Молодому человеку очень не хотелось выполнять моё задание, потому что ему на время нужно было прекратить общение со всеми своими тогдашними друзьями. Однако, будучи искренним и преисполненным решимости учеником, он взялся за дело и успешно выполнил задачу. В ходе работы ему пришлось с болью пережить все те вещи в подсознании, которые тревожили его с самого детства. Постепенно он устранил много блоков, присутствовавших в подсознании на протяжении многих лет. И однажды его высшие способности полностью раскрылись: музыка потекла через него так быстро, что он едва успевал записывать.

**Воскресенье**  
**УРОК 105**  
**Развитие**  
**концентрации**

Существует множество способностей сверхсознательного ума, которые ждут, чтобы вы к ним подключились. Лишь подключившись к творческим силам сверхсознания и раскрыв их, вы сможете познать и реализовать своё подлинное «Я». Это не сложно, но, чтобы открыть высшее или внутреннее сознание, вам необходимо обрести безупречный контроль над мыслительными способностями ума.

Приступать к медитации можно лишь после того, как вы в совершенстве овладеете способностью к концентрации. Если вы обнаружили, что в течение получаса только и можете, что сидеть и бороться со сном, то ваши достижения лишь этим и ограничиваются: сидением и борьбой со сном, а также, возможно, воздержанием от чесания носа, когда он чешется. Но это нельзя назвать ме-

дитацией. Медитация – это преобразующее состояние ума. Кто-то сказал мне: «Знаете ли, я сосредоточиваю свой ум и тогда, когда читаю книгу. В это время я не слышу никаких звуков внешнего мира». Это не концентрация, но лишь внимание – первый шаг к концентрации. Концентрация – это удержание мыслей на определённом предмете в течение определенного времени, до тех пор пока вы не начнёте понимать то, о чём думаете. На чём нам следует концентрироваться? Начните с любого предмета. Например, со своих наручных часов. Думайте о часах. Думайте о стекле. Думайте о стрелках. Пусть ваш ум будет направлен на механизм ваших часов, а затем пронаблюдайте, как через некоторое время он начнёт блуждать и обманывать вас. Вы можете заметить, что думаете уже не о своих часах, а о будильнике или о шуме за окном.

Каждый раз, когда заметите, что период концентрации нарушен отвлекающими факторами, следует начать всё сначала. Дышите глубоко и координируйте все энергии вашего тела таким образом, чтобы чешущийся нос или внешний шум вас не отвлекал. Снова направьте своё осознание на часы. Вы и сами не заметите, как начали думать о фильме, который посмотрели четыре недели назад, и заново переживать все его вымышленные события, не осознавая, что мимо пробежали десять минут вашего времени. Однако будьте ласковы и осторожны со своим осознанием. Возвращайте его к объекту концентрации твёрдо и расслабленно, говоря себе: «Я хозяин своих мыслей»; и в конце концов ваше осознание станет делать в точности то, чего вы от него хотите.

Как только вы сможете направлять ваше осознание и прочно удерживать его на одном предмете, вы начнёте понимать объект концентрации и обнаружите, что это состояние понимания является началом вашей медитации. В этом состоянии вы живёте, чем в том шумном состоянии ума, в котором пребывали до того как начали концентрацию, и из медитации вы выходите немного более мудрым, чем были перед нею.

Следующее состояние сознания, которого вы достигаете, в совершенстве овладев медитацией, – созерцание. В созерцательном состоянии сознания вы ощутите, как суть всей жизни протекает через вас и излучается из вашего тела и из объекта медитации. Когда вам удаётся уверенно поддерживать созерцание, окончательным шагом становится состояние *самадхи*, когда вы обнаруживаете или становитесь своим подлинным «Я», которое пребывает за пределами всех состояний ума, всех стадий сознания. Лишь после достижения состояния *самадхи* вы можете ответить на вопрос «кто я?», основываясь на собственном опыте. Только тогда вы узнаете, что объёмлете собой всё, и, наконец, в самом глубоком состоянии *самадхи* вы осознаете, что пребываете вне причин, вне времени, вне пространства, благодаря балансу вашего пробуждённого внутреннего и внешнего сознания, благодаря объединению сил вашего ума в йоге или единстве.



**Saṅkalpa Śakti Vardhanam**

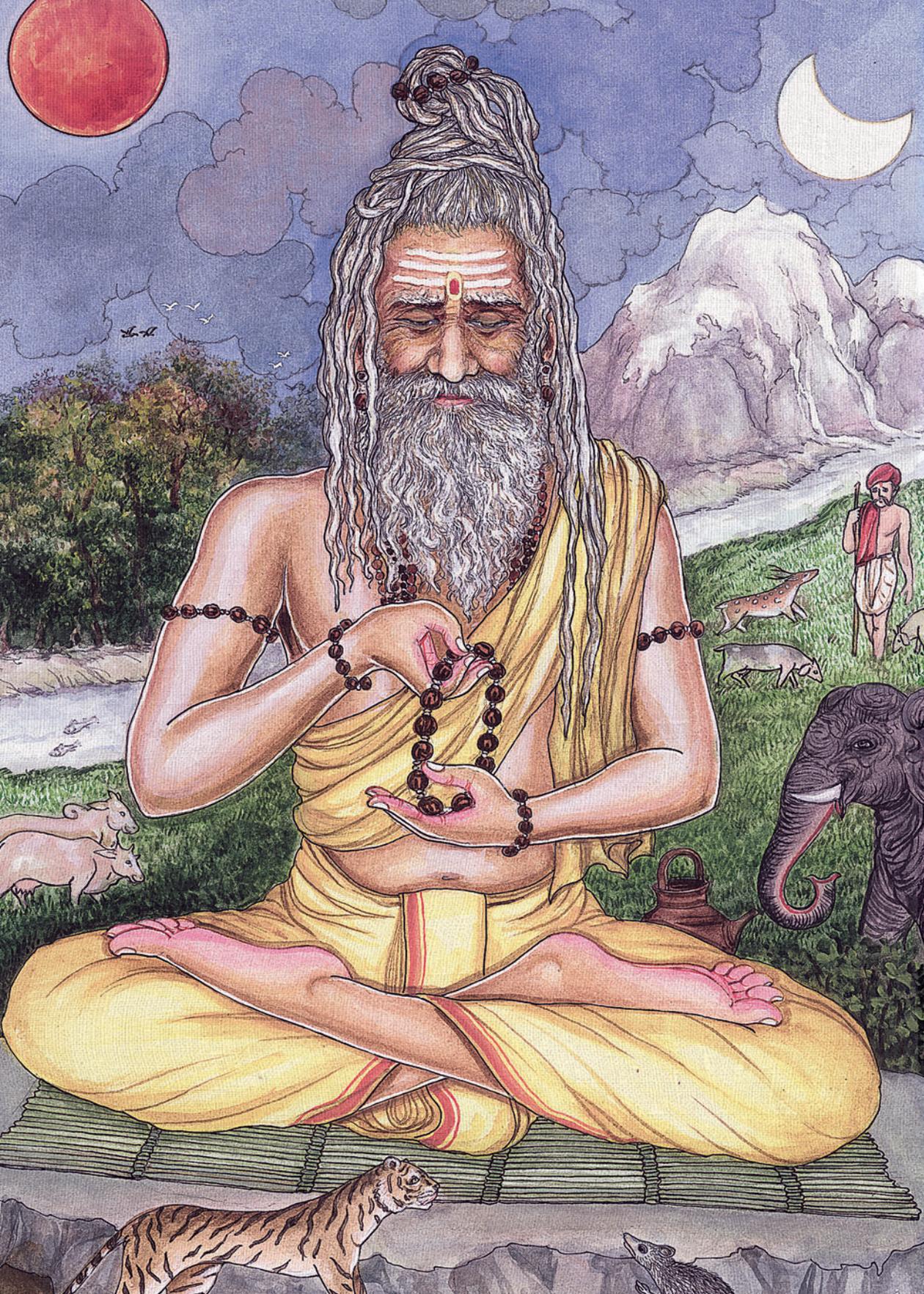
**सङ्कल्पशक्तिवर्धनम्**



## **Обуздание силы воли**

О Всеведущий Бог, той могучей силой, которой наделяет Тебя  
жертвоприношение, силой солнца, силой слона, о Царь среди  
людей, – пусть два духа, украшенные лотосами, удостоят меня!  
Вот слон, лучший из всех существ, чтобы садиться и ездить!  
Я умащаю себя его долей силы, его слоновьим великолепием!

*Атхарваведа, 3.22.4, 6*



**Понедельник**  
**УРОК 106**

**Осознание, воля  
и жизненная  
сила**

Под силой воли я подразумеваю использование или непротивление действию всегда присутствующей в теле, эмоциях и разуме человека первозданной жизненной силы. Постоянное присутствие жизненной силы обеспечивает нам переизбыток силы воли и одновременно способность направлять её изнутри. Эта способность направлять силу воли есть *джняна* – та мудрость, к которой мы стремимся. У нас есть только два выбора: обрести *джняну* посредством изучения испытанных и проверенных временем поведенческих моделей или спокойно принять своё невежество и руководствоваться «хорошими» или «плохими», или смешанными эмоциональными силами, направляемыми волей других. Поэтому верующий стремится обрести сознательный контроль над своей силой воли, пробудить в себе знание о первозданной силе через прямое её постижение на опыте, а также обрести сознательный контроль над своим индивидуальным осознанием. Таким образом мы начинаем понимать, что наши индивидуальное осознание, сила воли и первозданная жизненная сила глубоко внутри тела, эмоций и ума, на самом деле разные аспекты одного и того же.

Вы сможете заметить, что в ходе нашего совместного обучения мы будем снова и снова упоминать эти три аспекта, как все вместе, так и в отдельности. Однако при изучении йоги важно понимать их тождественность, чтобы в полной мере распознавать свой личный непрерывный опыт восприятия себя как существа, обладающего безграничной волей, осознающего первозданную жизненную силу, которая протекает через тело и эмоции, тогда как вы – осознание – движетесь через ум. В этом цель *джняни* – человека, который обрёл мудрость, усвоил божественное знание и закрепил всё, что узнал посредством личного опыта.

Ребёнок уже в ранние годы, по мере того как он знакомится в своей семье с жизнью на этой планете, проявляет склонность к спокойной, мирной воле либо к провокационному своеволию. Мудрые родители обучают детей правилам культуры и этикета, бытующим в доме и в обществе в целом, стараясь утвердить в ребёнке внутреннее знание о том, как использовать свою силу воли. При этом родители терпеливо ограждают его от импульсивного своевольного поведения, чтобы понемногу он научился ответственности за свои действия и реакции. Неблагоразумные же родители, лишённые прочного культурного наследия, упускают из вида этот аспект воспитания своего ребёнка. Поэтому импульсивное своеволие рвётся из их детей бесконтрольно, в результате чего они приобретают склонность вредить

---

*Просветление требует колоссальной силы воли. Йог поселился в лесу среди зверей. Живя в простоте с намерением достичь Парашивы, Абсолютной Реальности, он усердно выполняет свои практики, уравновешивая энергии иды и пингалы, символами которых являются солнце и луна.*

себе и другим, а также огорчают своих родных – и непонятно, как с этим бороться.

Это, конечно, совсем не то, чего мы хотим для себя. Только обретение неизменной и сосредоточенной власти над своими способностями через постоянное удержание их перед внутренним взором позволяет нам уверенно контролировать тот аспект осознания, который называется силой воли, сохраняя устойчивое равновесие между эмоционально-инстинктивной, интеллектуальной и духовной составляющими нашего существа. В процессе изучения *раджа-йоги* при постоянном удержании перед внутренним взором общей картины изучаемого и того, как это соотносится с вашей жизнью, вы сможете убедиться, что внутри вас происходят определённые изменения. Обуздайте свою силу воли обозначенными здесь способами. Награда приходит незамедлительно, как только мы прилагаем усилие. Результаты не заставят себя ждать.

## Вторник

### УРОК 107

#### Внутренняя и внешняя сила воли

У силы воли есть два основных аспекта. Один управляет нашей внешней жизнью в мире и взаимодействиями с окружающими. Другой управляет нашей внутренней жизнью, устремлениями и личными духовными дисциплинами, или *садханами*. Ориентированный вовне человек, направляющий свою энергию исключительно на внешний аспект силы воли, на внутреннем уровне страдает от нервозности, растерянности и недостаточного владения собой. Верующий, который направляет свою энергию исключительно на внутренний аспект силы воли, страдает от полного отключения способности контактировать и работать с силами внешнего мира.

Верующий стремится развить в себе целостную силу воли, объёмную обоим аспектам, делая при этом упор на внутренних духовных процессах своего существа, потому как он прекрасно знает, что только таким образом сможет эффективно служить миру, совершенно не принадлежа ему.

Сила воли, развитая таким образом, переводит бытие человека на передний план его существа. Он уже больше не чувствует, что ему нужно сидеть и медитировать, чтобы покинуть некую область своего ума, отстраняясь от этой области из-за его неприязни к ней, и перейти в другую, более желанную область. Свободный поток осознания из внутреннего мира во внешний – это короткий путь, на котором в результате выполнения *садханы* человеку удаётся уравнивать силы энергии своей силы воли во всей её целостности.

Лишь наиболее развитые души, обладающие острым восприятием, могут понять эти аналогии, не смешивая их со своими прошлыми представлениями о силе воли. Нам нужно всегда стараться в целом ухватить суть того, что сказано, получить общую картину, а не углубляться в анализ отдельных понятий. Лишь в результате регулярного выполнения *садханы* в течение длительного времени знания такого рода становятся в жизни человека реальностью, подкреплённой

опытом. Поэтому первая *садхана* – постоянно удерживать в поле зрения общую картину реальности и сохранять в памяти возникающие вследствие этого интуитивные озарения. Эти интуитивные озарения идут из внутренних глубин и представляют собой единственное, что стоит запоминать, потому что так происходит на поверхности ваша *джняна*, ваша пронизательность, ваша мудрость.

Только тогда, когда человек идентифицирует свою силу воли как отдельную сущность и самодостаточный инструмент, он может перейти к следующей фазе, когда начнёт распознавать различие между перводанной жизненной силой внутри него и тем, что она проявляет. Тогда он может отделить осознание от этих проявлений, ибо обретает интуитивное знание о том, что он и есть всепроникающая жизненная сила Вселенной. Как только осознание обретает индивидуальность и верующий становится сторонним наблюдателем, не отождествляющим себя с тем, на что он смотрит, его наполняет субстанция перводанной всеобъемлющей жизненной силы, которую он ощущает как силу воли, – и он может использовать эту силу в своей повседневной жизни, ощущая её как осознание, протекающее через его ум. Это показывает эволюцию этого пробуждения на внутреннем пути.

**Среда**  
УРОК 108  
**Обуздание**  
**силы воли**

На начальных этапах пути вы неизбежно будете ощущать блуждание ума. «Блуждание ума» означает, что ваше осознание полностью отождествляет себя с тем, что оно осознаёт.

Это даёт нам ощущение того, что мы являемся умом, эмоциями или телом. Когда вы сидите в медитации, через мозг проносятся мириады мыслей и вам сложно сосредоточиться на объекте медитации, а в некоторых случаях даже помнить об этом объекте. Именно поэтому нужно в некоторой степени овладеть *садханой* йогических практик, которые изложены в книге «Слияние с Шивой». Это даст вам достаточный контроль над силой воли и над тонкими органами чувств, благодаря чему медитация будет направлена вовнутрь, а не вовне.

Благодать гуру может вызвать такое состояние, так как он стабилизирует силу воли, осознание в своём ученике, подобно тому как пребывающие в гармонии отец и мать обеспечивают стабильный дом для своих детей. Если у человека нет гуру, либо гуру есть, но человек общается с ним редко – его гуру всего лишь картинка на стене, – тогда ему придётся бороться самому, как сироте, оказавшемуся перед лицом внешнего мира. Мне кажется, что некоторые важные инструменты для такой борьбы ясно описаны в этой книге, и любые усилия, предпринятые к пробуждению в себе Божественности, неизменно несут нам блага, которые, возможно, и не заметны сразу, но непременно проявятся в ближайшем будущем.

Значение имеет лишь регулярная практика *садханы*, поскольку нам необходимо мягко перенаправить привычные модели работы подсознания в новые

каналы проявления. Только когда начнётся этот процесс, нам станут явственно видны некоторые результаты.

Силу воли сначала удаётся идентифицировать через процесс самоконтроля, когда верующий чувствует, что инстинктивные импульсы влекут его в направлениях, которые он давно уже прошёл и познал на опыте. Таким образом, человек вырабатывает самоконтроль в отношении своего аппетита, фантазий и реакций посредством выполнения *садханы*, когда он произносит мантры по чёткам, регулярно проводит в течение дня религиозные ритуалы, а также выполняет другие, индивидуальные дисциплины, указанные *садгуру*. Для того чтобы обрести такой контроль над своим малым «Я», неизбежно приходится прилагать большие усилия.

Следующая задача – использование силы воли для контроля над интеллектом. Интеллект, находящийся под полным контролем, глубоко проникает за завесу слов и вступает в пространство духовного опыта. Благородный верующий использует свою силу воли, чтобы философски распознавать природу своего поиска. Его цель – устранение слов, которые есть интеллект. Он уже в значительной мере дисциплинировал себя, преодолев эмоции и исполненные страстей инстинкты прошлого. Теперь настало время для более сложной практики *пранаямы*, контроля над дыханием, ради высшей цели, которую он надеется однажды достичь, – осознания собственного «Я».

#### Четверг УРОК 109

Слияние с  
личным Богом

Когда человек смотрит на Землю и на Солнце, он думает больше о Земле, чем о Солнце, которое находится далеко. Путешествуя сквозь пространство к Солнцу, Земля теряется вдали и становится бледной искоркой, и мы всё больше размышляем о Солнце, потому что оно становится всё ближе к нам и больше.

Видите, здесь нет интеллекта, поскольку интеллект связан с Землёй, с её внешней мирской суетностью. Путь верующего – слияние с Солнцем. Путь верующего – это полное слияние своего осознания, силы воли и жизненной силы, с «Я», с Богом, с Шивой. Шива есть древнее имя Самости, «Я», Бога. Мистически слог «ши» означает Абсолютное состояние, «ва» – Всепроникающую Самость, протекающую через ум. Лишь после того как верующий при помощи йогических практик под руководством своего *садгуру* пересечёт и оставит позади мыслящие слои своего ума, он начинает на опыте переживать всё то, что он изучил на уровне философии. И тогда Солнце, его Шива, личный Бог, занимает перед его внутренним взором главенствующее положение. Дела земные, мирские, людские, инстинктивные – теряются вдали и превращаются в бледные искорки в его памяти. Подобно астронавту, несущемуся сквозь космическое пространство к Солнцу, охваченному благоговейным страхом перед грозящей аннигиляцией своей личности, верующий, бороздящий свои внутренние глубины, поражён величием Шивы.

В результате сила воли получает своё наивысшее проявление. Преобразованная сила божественной воли верующего уверенно руководит последними пережитками интеллекта и страстей, и он в полном смирении заявляет, если его вынуждают объясниться: «Я не знаю. Да свершится воля Шивы». Воля Шивы – совокупность всех проявленных сил, скрытых сил и не-сил, какие только есть в «ши» и в «ва» – обретает власть над дхармой и кармой, переполняя всё существо верующего, стоящего на пороге Реальности. Таким образом, пребывая в двойственном состоянии, допускающем некую индивидуальную личность, он произносит «Да свершится воля Шивы», и слова эти становятся для него новой наиболее возвышенной *садханой*, означающей окончательное отрешение от привязанности к миру и безупречную синхронизацию бесконечного конгломерата сил и не-сил внутри него. Верующий повторяет эти слова, как внутреннюю мантру, когда сталкивается с явлениями внешнего мира. Но когда глаза и уши закрыты, он посредством преобразованной силы воли погружается в *самадхи*, в слиянии «ва» и «ши» и «ши» и «ва», ощущая Реальность как себя, а себя как Реальность.

### Пятница

#### УРОК 110

#### Два великих превращения

Важно получить глубокое интеллектуальное понимание того, что означает в течение длительного времени ощущать глубокую внутреннюю волю Шивы. Несомненно, мы постоянно что-то ощущаем. Поэтому нам легко классифицировать источники импульсов, порождающих наши мотивации, на три типа.

Первый тип – инстинктивные импульсы, исходящие от нас самих и от других людей; главным образом они касаются тела и низших эмоций. Их распознать легко, так как эти импульсы определяют основную часть нашей повседневной деятельности. Второй тип – импульсы, инициирующие речь и мышление; они порождаются собственными усилиями человека или же усилиями окружающих. Обычно они опираются на накопленные в прошлом знания, которые пробуждаются под влиянием текущих наблюдений либо же размышлений о будущем. Их тоже легко распознать, поскольку эти импульсы обычно заполняют все пробелы, которые в течение дня образуются между инстинктивными импульсами. Мы можем легко убедиться, что если не возникает неких пауз между ними, то у нас абсолютно не остаётся места для импульсов третьего типа, которые направлены на осуществление воли Шивы.

Поэтому наша задача – разрушить шаблоны инстинкта и интеллекта, отделив импульсы, порождаемые ими обоими, посредством регулярной направляемой *садханы* и медитации, чтобы в нашу жизнь смогли проникнуть божественная воля, духовная энергия и безграничное осознание, дав толчок формированию нового интеллекта. Начало *садханы* и регулярной практики – первый знак того, что в жизни ищущего начала вершиться воля Шивы. В нём утверждается новая энергия в результате трансмутации, преобразования, от низшего к Бо-

жественному. Изнутри человека идёт новое знание, и он постепенно начинает опираться на него, вспоминая накопленные эпизоды внутреннего опыта, как будто они произошли мгновение назад.

Если вы захотите отделить первый тип от второго и ощутить преобладание третьего, воли Шивы, то просто ежедневно при каждом удобном случае говорите себе: «Да свершится воля Шивы». Внимательно определяйте тип каждого своего импульса, чтобы иметь ясное интеллектуальное понимание того, через какой тип осуществляется ваше осознание, – подобно тому как через более отчётливое осознание Солнца, чем Земли, вы начинаете забывать Землю и познавать Солнце. Воля Шивы вершится всегда. Когда вы осознаете внутренние процессы и импульсы силы воли лучше, чем внешние проявления других людей, их мысли и чувства, то вскоре будете жить в мире в состоянии полной удовлетворённости. Вы познаете «ши», Абсолютное «Я» за пределами любых форм, времени и причин, а также «ва», Всепроницающее «Я», актиническую энергию, пропитывающую собой все формы, и будете блаженно покоиться в этом новом знании на пороге своего нового интеллектуального пространства. «Да свершится воля Шивы» – это первая *садхана* на пути. «Да свершится воля Шивы» – это и последняя *садхана* на пути, после того как все остальные уже доведены до совершенства.

## Суббота

### УРОК 111

#### Сознательное постижение

Несомненно, вы время от времени что-то постигали. Внутри вас дремлет сила постижения – способность схватывать и охватывать что-то умом. Это состояние всезнания. В процессе духовного раскрытия одного мышления недостаточно. Вам нужно постигать йогический путь и отдельные шаги на этом пути. Вам нужно постигать собственную природу. Именно поэтому при изучении йоги одним из первых шагов является работа над прояснением подсознания. Тогда вы можете постичь подсознательное состояние своего ума. Когда вы постигли подсознание, оно больше не властно над вами. Оно больше не может воздействовать на вашу жизнь. Многие люди полагают, что они постигли вещи, которые они вовсе не постигли. Другие действительно что-то постигли, но они не сознают свою способность к постижению, либо же не сознают всё то, что они постигли. Поэтому они снова становятся уязвимы для инстинктивных состояний ума. Когда же мы удерживаем сознание на постижении, то во время повседневной жизни в мире перед нами остаются открытыми высшие состояния ума, пространства интуиции и ощущения – даже тогда, когда мы имеем дело с некоторыми реакциями подсознания.

Есть история о великом духовном учителе, о *садгуру*, жившем в Индии много лет назад. В его небольшой группе учеников двое пребывали в состоянии безупречной гармонии с умом их *гуруджи*. Они могли с лёгкостью постигать всё то, что он говорил. Учитель йоги частенько посылал их в долгие путеше-

ствия, они ездили по Индии и несли добро людям. По возвращении им удавалось овладеть ещё более глубокими актиническими инструментами, законами и силами. Непрерывность осознания не прекращается, и непрерывность духовного раскрытия этих учеников не прекращалась в отсутствие *садгуру*.

Другие же ученики, не пребывавшие в совершенной актинической гармонии с учителем, даже живя рядом с ним, замечали: стоило им всего на несколько часов отлучиться от него, и они быстро утрачивали понимание духовного пути и учений, которые казались им совершенно естественными, когда они находились в лучах его энергии.

Случалось ли вам, находясь в присутствии какого-либо человека, замечать, что рядом с ним вы понимаете многие явления глубокой природы намного лучше, чем вдали от него? Его актинические вибрации раскрывают ваше поле актинической силы, гармонизируя и успокаивая ваши одические силы. Такие люди пробуждают в вас некую способность к постижению. Но если активизация вашего актинического поля не носит постоянный характер, тогда эта ваша способность будет временной и, как только вы выйдете из поля вибраций данного человека, она снова закроется. Точно так же и те ученики, пребывая в гармонии со своим индийским *садгуру*, путешествовали по всей Индии и при этом сохраняли своё осознание того, что они поняли и постигли. Они полностью контролировали эту свою способность, так как учитель *джняна-йоги*, или *садгуру*, может производить в своих учениках постоянную актиническую пробуждённость.

**Воскресенье** Ученики, функционировавшие одически и не пребывавшие  
**УРОК 112** в актинической гармонии со своим *садгуру*, обнаружили, что  
**Непрерывность осознания** они не контролируют актиническую силу и им сложно под-  
 держивать непрерывность сознания в отношении пути йоги и  
 наставлений учителя. Что-то шло не так. Осознав это, ученики  
 задались вопросом, что они могли бы сделать, чтобы восстановить и сохра-  
 нить своё пробужденное состояние. Они знали законы, лежащие в основе дис-  
 циплин и практик. Они входили в состояние сосредоточения и медитации, но  
 при этом им не удавалось сохранять свои силы постоянно. Они обнаружили,  
 что именно закон актинической гармонии, существующей между ними и их  
*садгуру*, позволяет им оставаться каналами для актинической силы через бо-  
 лее глубокое состояние постижения. Работая с законом гармонического по-  
 тока актинических сил, они смогли бы войти в состояние полной гармонии со  
 всеми состояниями собственного ума и состояниями ума их *садгуру* независи-  
 мо от того, находится ли он рядом или нет.

Этот конкретный учитель йоги в процессе своего йогического раскрытия накопил в себе огромный запас актинической энергии, что позволяло ему под-  
 держивать вибрации постижения для своих учеников. Поскольку его актини-

ческие ученики пребывали в состоянии гармонии с ним, они были настроены на его хранилище актинической силы. Одические ученики проанализировали себя и обнаружили, что они чаще всего не пребывали в состоянии гармонии с *садгуру*, что они мысленно критиковали его из-за различных мирских дел либо спорили с ним по поводу вопросов, которые не имели особого значения. Они не использовали свою актиническую силу для разрешения этих различий. Обнаружив это, они отправились к гуру и сказали ему: «Мы кое-что поняли о необходимости пребывать в гармонии с Вами». Гуру ответил: «Да, вы осознали свою собственную актиническую силу, а теперь я хочу испытать вас». В ходе этих испытаний он специально показал им, что они были привязаны к собственным личностям, и эта привязанность не позволяла им достичь какой-либо реализации.

Некоторые люди при поиске работы с самого начала лелеют мысль о возможном карьерном росте. Но после того как через некоторое время они погружаются в рабочую рутину, их рвение начинает ослабевать и они теряют уверенность в себе. Они склоняются к мысли: «Тут слишком много проблем, слишком много препятствий на пути». В мыслях своих они продолжают мечтать о карьерном росте, но никогда ничего не делают для продвижения. Те ученики йоги оказались в похожем затруднительном положении. Некогда они начали обучаться йоге, а затем обрели покой и комфорт в самом процессе обучения. У них исчез подсознательный порыв к раскрытию. Иными словами, они стали жить инстинктивно, с использованием только одической силы.

Чтобы продемонстрировать различие между использованием одической и актинической сил, тот *садгуру* из Индии начал устраивать своим ученикам испытания, задавая им различные задачи. Вначале он давал им одно задание, а когда ученик был уже в середине процесса решения и полностью вовлекался в него, он предлагал ему сделать что-то другое. Ученикам было очень сложно бросить одно задание и перейти к другому, потому что, будучи охвачены одической силой, они сохраняли эгоистическую привязанность к действию, вместо того чтобы просто получать от него удовольствие. Когда гуру продемонстрировал им, что они заинтересованы материальными вещами и больше привязаны к ним, чем к пробуждению актинического познания и постижению внутренних истин, ученики смогли постичь и усвоить то, что он им показал. Но это постижение было спроецировано на них со стороны гуру и поддерживалось его актиническими вибрациями в момент, когда они пребывали в состоянии гармонии. Они ещё не пробудили в себе эту способность самостоятельно.

Именно актиническая непрерывность постижения является той важной способностью, которую вам надлежит пробудить и поддерживать в ходе вашего обучения. Например, если вы постигли бесформенное, а затем обнаружили,

что постигли форму того или иного опыта, то вам следует сохранять это понимание, когда вы проходите через переживание повседневного опыта во внешнем уме. Иными словами, вам нужно сохранять сознание, полученное в результате актинического постижения всего того, что не принадлежит низшим состояниям сознания.

Удерживая ум на определённом физическом объекте и выясняя, как долго вы можете сохранять эту узкую направленность, вы овладеете искусством сосредоточения, контроля над одическими силами. Вы откроете для себя сознание постижения, охватывающее тот или иной принцип целиком, а затем и все великие йогические законы жизни. Постигание – это сверхсознание, актиническая сила, протекающая через ум. Поддерживать сознание постижения означает обрести сознательный контроль над сверхсознательным умом.



Ānanda Jīvanam

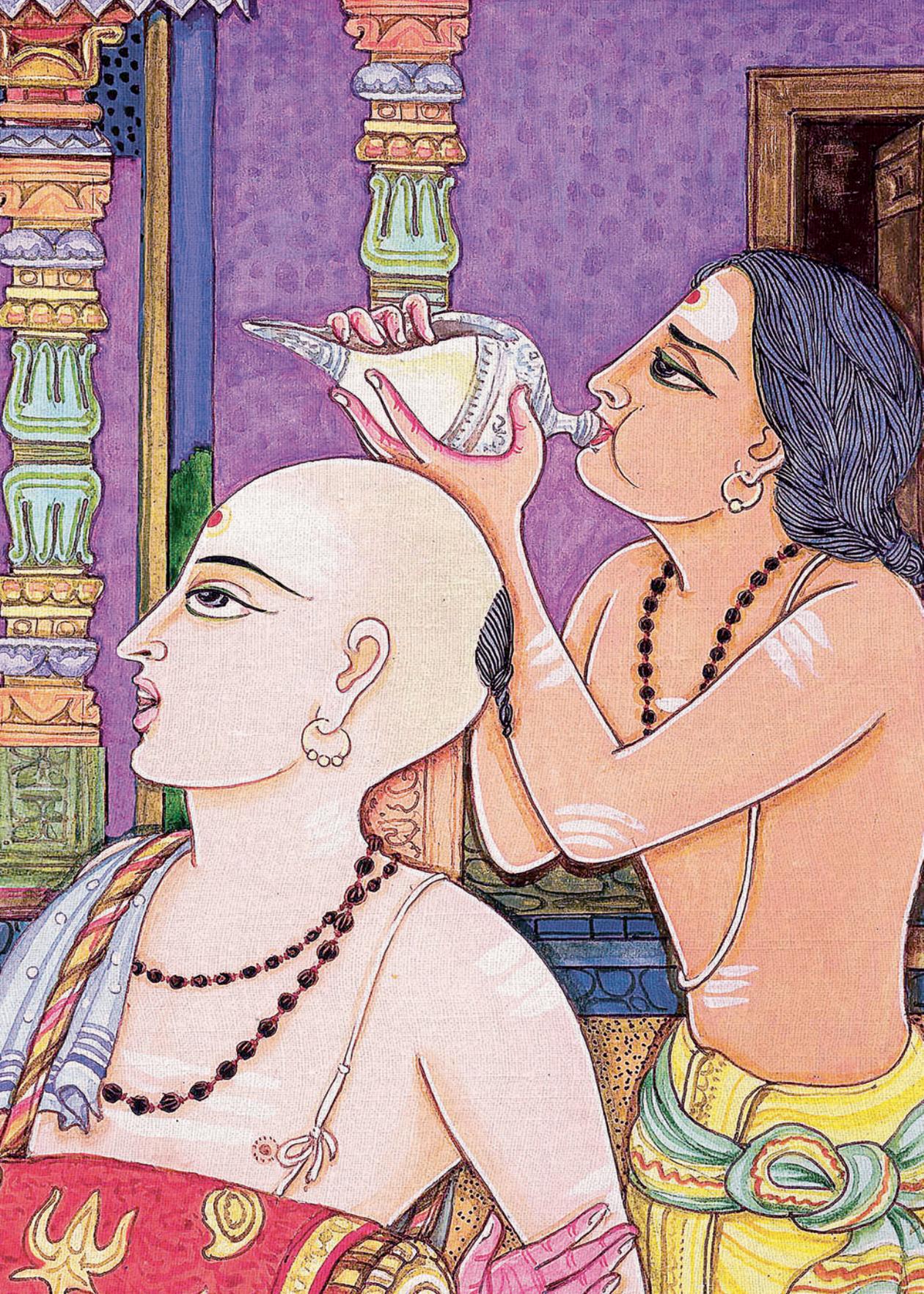
आनन्दजीवनम्



## Жить радостно

Всели в нас здравый, довольный ум –  
Доброжелательный и благоразумный!  
Чтобы наслаждались мы дружбой с Тобой,  
Как коровы, радующиеся на сочных лугах.  
Это моё радостное послание.

*Ригведа, 10.25.1*



**Понедельник** Стресс – это следствие технологической эры, и в наши дни все говорят о стрессе. Стресс и напряжение, присущие стремительной и требовательной современной эпохе, воздействуют на каждый орган нашего тела. Спокойный, умиротворённый ум совершенно необходим для того, чтобы объять наши изменчивые времена. Времена меняются очень стремительно. Чтобы успевать за этими переменами, необходимо научиться уверенно поддерживать равновесие в своей физической, ментальной, эмоциональной и духовной жизни. Наша религия всегда противостояла стрессу и тем заболеваниям, которые он вызывает, искала способы избежать душевных страданий, приносимых этим стремительным миром. Всех этих проблем не существовало в доиндустриальную эпоху. Жизнь тогда была более спокойной. Всё, что нам было нужно, – это посеять семена и ждать урожая. Посеять и ждать. Посеять и ждать. А в промежутках между этим было достаточно времени для религиозных практик.

В индустриальную эпоху жизнь протекает в постоянной работе, постоянной активности. Поэтому мы склонны отодвигать религию в сторону и обращаться к ней только в случаях крайней нужды. Нам необходимо полагаться на религию для поддержания равновесия в жизни. Религиозные люди способны справляться со стрессом и жизненным напряжением намного лучше, чем нерелигиозные, – это доказанный факт. Средство против стресса – не какая-нибудь расслабляющая таблетка. Средство против стресса – не отказываться от храма, не отказываться от культуры, не отказываться от писаний, которые расставляют всё по своим местам, не отказываться от искусства медитации и занятия йогой.

Духовные вопросы нужно понимать сердцем, понимать чувствами. Чувство и мышление, работая вместе, дают вам то глубокое понимание, которое нужно для познания мудрости духа. Всё, что вы можете совершить в повседневной жизни, – это сделать сегодняшний день чуть лучше, чем день вчерашний. Тогда у вас появится вера в себя, чтобы завтра тоже всё было хорошо, и вы не боялись завтрашнего дня. Почему? Потому что, прилагая усилия сделать сегодняшний день самым совершенным днём в своей жизни, вы вступаете во взаимодействие с духом. Вы позволяете духу, Богу, проникнуть во все слои своего ума.

В нашем сегодняшнем паломничестве на рассвете на вершину горы Тамалпаис участвовали более тридцати верующих. Мы прекрасно и вдохновенно провели время. Позвольте мне объяснить вам, что мы изучали вместе на вер-

---

*Двое верующих с радостью принимают участие в деревенском празднике. С обнажённым торсом, украшенные ожерельями из зёрен рудракши, они шествуют мимо домов со старинными черепичными крышами и причудливыми резными колоннами. Один из верующих трубит в оправленную серебром раковину, второй – играет на традиционном южноиндийском барабане мриданга.*

шине горы. Мысли временами буквально захлестывают ваше тело, проносятся через него потоком. Порой вы замечаете, что ваши мысли вертятся и скачут из стороны в сторону. Вы не понимаете, откуда они приходят, и они запутывают вас, протекая через ваше тело и мозг. Как мысли могут протекать через тело, так и дух, или Бог, может протекать через интуитивный, интеллектуальный и инстинктивный ум. Когда ваши мысли протекают через тело, оно становится либо подавленным и тяжёлым, либо лёгким и счастливым в зависимости от содержания этих мыслей. Аффирмации (установки) помогают вам улучшить характер ваших мыслей и чувств. Чтобы достичь должного результата, нужно повторять определённые фразы в течение определённого времени. Каждое слово, и смысл каждого слова, если вы знаете смысл, обладает определёнными вибрациями. Когда мысль приходит в движение, она проникает в вашу нервную систему и вселяет в вас то или иное чувство. Точно также как ваши мысли и ваши слова могут заставить тело чувствовать себя тем или иным образом, дух, или Бог, протекая через ваш ум, может озарить и озаряет ваш ум, очищая его.

Когда вы обращаетесь к своему прошлому, и если это прошлое не совсем такое, каким вы бы хотели его видеть, – тогда созданный вами сегодняшний день будет ещё хуже вчерашнего. Вы не сможете жить духовной жизнью. Но если вы ежедневно ищете прежде всего дух внутри себя и делаете каждый день немного лучше вчерашнего, то вы заставляете протекать через свой ум своё духовное существо, настоящего себя. Вы отмечаете и очищаете значительную часть прошлого и привносите в жизнь больше понимания посредством ума.

Чем порождены негативные реакции подсознания? Только вашими про-ступками против естественных законов ума. Если вы идёте против законов физического тела – неправильно питаетесь, ведёте себя не должным образом, – ваше физическое тело страдает. Если вы идёте против естественных законов ума – вредите другому человеку, вместо того чтобы помогать ему, разочаровываете и приводите к депрессии человека, вместо того чтобы воодушевлять его, – тогда страдает ваш ум. Часть ума выходит из-под контроля и возникает то, что мы называем эмоциональным поведением. Эмоции – часть ума, вышедшего из-под контроля. Они набирают собственный импульс и рано или поздно захватывают весь ум. Когда к этому процессу подключается сила (воля) духа и берёт под контроль эмоциональную природу, эмоции на некоторое время стихают, до тех пор пока снова не получают импульс. В некоторых случаях этот процесс повторяется снова и снова в течение всей жизни человека.

**Вторник**  
**УРОК 114**  
**Готовы ли вы?**

Когда вы контролируете свои эмоции, вы обращаетесь к своему духовному существу. Только духовное существо – ваша душа в действии, взаимодействующая с духом и Богом, – может контролировать ум. Если вы прибываете в эмоциональном состоянии, ваш опыт ограничивается только умом, вре-

менно вышедшим из-под контроля. И подобно любому явлению, накапливающему импульс, даже если вы его не контролируете, ум через некоторое время успокоится, до тех пор пока импульс не возникнет снова. Причиной всему этому служат тонкие нарушения естественных законов ума в этой жизни и в предыдущих.

Существует много скрытых законов. Например, если вы планируете что-то делать, а потом по какой-то причине решаете от этого отказаться, вся духовная сила, которую вы вначале востребовали из своего духовного существа, свёртывается и блокируется из-за ваших сомнений. И тогда завтрашний день будет не так хорош, как сегодняшний. Он будет хуже.

Чтобы ваш дух мог протекать свободно, всегда позволяйте себе оставаться в потоке понимания, разума. Иными словами, не позволяйте недоразумению возникать в своём уме. Если недоразумение возникает, сядьте, успокойтесь и не вставайте, пока не поймёте проблему. Возможно, вам придётся сидеть час. Ваша инстинктивная животная природа будет этому противиться, но если вы примените силу воли и будете стоять на своём, то завтрашний день будет безупречным. Обо всём этом легко говорить, и всё это легко понять, однако для овладения данными законами ума требуется очень острый и пронизательный ум, использующий свою силу различения.

Тренируйте свой ум пробуждать духовное существо. Это столь же трудно, как научить человека танцевать или плавать либо выполнять какой-нибудь акробатический трюк, требующий упорной тренировки. Вам надлежит всегда быть хозяином своей жизни и внимательно относиться к своим жизненным целям.

Какова ваша жизненная цель? Может, погрязнуть в эмоциях? Или запомнить массу вещей, которые говорили когда-либо люди, чтобы цитировать их? Или, возможно, ваша цель в жизни – обнаружить Бесконечное Существо внутри себя? Если бы вы хоть краем глаза заметили это своё истинное Существо – духовное Существо, протекающее через ваш ум, с которым вы всегда отождествляли себя! Вместо этого у вас есть множество вещей, которые нужно сделать, но вы их не сделали, вещей, которые вы сделаете, и вещей, которые вы не сделаете; вещей, которые вы пока не собираетесь делать, и вещей, которые вы собирались сделать, но передумали. Всё это создаёт непрерывный внутренний процесс, ставящий вас в тупик.

Растерянный ум порождает форму, которой вы присваиваете имя, и вы становитесь господином таким-то или госпожой такой-то оттуда-то. Так вы идёте по жизни год за годом, пока вдруг не свалитесь замертво и не покинете своё физическое тело. Что тогда происходит? Что происходит с этим умом, который так озабочен вопросом «что подумают мои друзья?» Все эти различные концепции, формирующие вашу индивидуальность, – что происходит с ними,

когда вы оставляете физическое тело и умираете? Готовы ли вы к такому опыту смерти? Вы всегда должны быть готовы, особенно сегодня, когда у нас есть столько возможностей. Будьте всегда готовы, духовно готовы.

Готовы ли вы духовно? Выполнили ли вы свой долг перед семьей? Перед храмом? Перед самим собой? Или же вы избегаете некоторых своих обязанностей? Ваш *свами* не обязан знать все эти вещи о вас. Я слышал от одного человека: «Гурудэва знает обо мне всё». И какой в этом прок? Именно вам надлежит заниматься всеми своими делами, ежедневно, через чувствование. Это нельзя делать через мышление – вы только всё запутаете. Хотите ли вы в момент смерти стать духом, духовным существом, просветлённым умом? Или же в момент смерти вы хотите стать беспорядочной застойной массой газообразного вещества, как выглядит растерянный ум? Это жизненно важные религиозные вопросы, которые человек должен поставить перед собой и найти ответы.

**Среда**  
УРОК 115

**Очистить себя**

Спросите себя: «Следовал ли я всем добрым советам, которые мне давали?» Вы приходите, чтобы послушать мою *упадешу*. Сам ваш приход означает, что вы спрашиваете у меня совета. Вы получаете совет, но многие из вас его игнорируют, потому что у вас есть собственное мнение. Тогда зачем приходить?

Мнения принадлежат инстинктивному и интеллектуальному уму. Большинство мнений – всего лишь застаревшие концепции! Вы пришли сюда, чтобы изменить свои взгляды. Вы пришли, чтобы изменить их изнутри за счёт собственных духовных озарений. Зачем же являться в доспехах из собственных суждений, это неумно. С таким же успехом можно сидеть дома без духовного роста в течение многих и многих жизней.

Задайте себе эти жизненно важные вопросы. Что вы намерены делать с прошлым, которое продолжает доносить вас и порой превращает ваш сегодняшний день в ад на Земле? А ведь выйти из этого состояния ума на самом-то деле легко. Просто вспомните и постарайтесь понять, что внутри вас протекает дух, он протекает через ваш ум, как вода сквозь землю. Если вы строите препятствия, значит, вы боретесь со своим собственным духовным существом, протекающим сквозь вас. Вы развиваете в себе такие качества, как зависть, ненависть, гневливость, мстительность и злоба. Отрицательные качества – всего лишь застойная масса умственной субстанции, имеющей временный характер, которая не позволяет духу свободно протекать через вас. Если у вас есть отрицательные качества, подобные камням в вашем уме, дух не может протекать через вас, но, пытаясь просочиться, он непроизвольно тащит за собой, выводит из-под контроля, какую-то часть вашего ума, и в вас просыпаются эмоции. С этим ничего не поделаешь.

Поэтому вам нужно очистить себя. Вы очищаете себя, проявляя доброту к другим людям, проявляя щедрость на пределе своих возможностей, прояв-

ляя великодушие и готовность служить людям в любой момент, до тех пор пока служение вам по силам. Делайте так, чтобы люди улыбались. Пусть источником вашего счастья и позитивных настроений ума станет то обстоятельство, что вы дарите людям радость. Негативные люди всегда заботятся о себе, позитивные – обеспокоены счастьем других. Будьте достаточно сильны, чтобы понимать, – и не ложитесь спать, пока не разберётесь в проблемах прошедшего дня. Если вы засыпаете с ворохом проблем в голове, это приведёт вас к беспокойному состоянию ума, вы будете метаться во сне, а потом скажете: «Это были всего лишь сны, – или, – мне снился кошмар». А всё дело в том, что вы утратили сознание в беспокойном подсознательном состоянии. Но если вы практикуете йогу, если вы садитесь и тщательно разбираетесь в каждой проблеме, прежде чем отойти ко сну – пусть даже на это уходит несколько часов, – то вам удастся достаточно отдохнуть перед наступающим днём, так как уходящий день вы сделали совершенным.

Если вы отказываетесь делать то, что надлежит, и когда у вас есть на то возможность, как можно надеяться на кого-то другого, кто даже не знает, что нужно сделать? Если вы противитесь духовной жизни, возможно, ответственность за других также ложится на ваши плечи, потому что всё начинается с одного человека, а распространяется – на многих. Вам следует очень чётко и ясно понять эти базовые принципы и немедленно начать применять их на практике в своей жизни. Используйте каждую появившуюся возможность для духовного продвижения. Поступая так, вы пожинаете великие плоды. Когда же вы возмущаетесь и воюете внутри себя, последствия сами по себе катастрофичны, поскольку, вступая в борьбу со своим внутренним «Я», вы неизменно проигрываете. Вы выигрываете лишь тогда, когда начинаете проявлять себя духовно, когда начинаете жить с Шивой.

**Четверг**  
УРОК 116  
Ежедневный  
уход за умом

Давайте-ка на минутку закроем глаза и подумаем, и почувствуем, что в действительности означает жизнь с Шивой. Когда вы устаёте от игры эмоций, это означает, что ваша душа готова взять на себя управление низшими состояниями ума. Шива всегда внутри вас, Он всегда тут. Посредством тишины, посредством успокоения ума вы становитесь тем, кем вы являетесь на самом деле, и это засияет сквозь то, чем вы себя считали прежде. Ваш опыт окажет целительное воздействие на ум и выжжет прошлое. Укрепите дух внутри себя и исцелите раны, нанесённые уму. Как Мать Природа лечит тело, так Шива, наше «Я», лечит ум. Сдайтесь подлинному себе. Обратите свой ум внутрь. Обратите свою волю внутрь, живите этой великолепной духовной жизнью и будьте готовы встретить опыт смерти как духовное существо.

Утренние *пуджи* представляют собой отличную возможность практиковать самодисциплину, отличную возможность изменить, переделать все те

привычки, которые были вмонтированы в ваш ум за год. Во время этих ранних утренних медитаций вы можете научиться прекратить критиковать себя и научиться более глубокому пониманию себя. Научившись не критиковать себя, вы сможете должным образом оценить весь тот опыт, который приобрели за год, вместо того чтобы сожалеть о нём. Возможно, само по себе сожаление – более вредный опыт, чем тот, о котором вы сожалеете. Некоторые люди живут согласно некоему благочестивому этическому кодексу, который оправдывает постоянное самоистязание сожалением, чувством вины и другими подобными эмоциями. В ходе своей медитации вы сможете оценить свой опыт, какой он есть – хороший или сложный. Просто примите решение не повторять сложный опыт и имейте достаточно веры, чтобы исправить всё то, что пришло в мир в результате этого вашего опыта. Первый шаг в обновлении своего ума – научиться объективно смотреть на свой опыт. Вы обнаружите, что это сложно, поскольку вы слишком тесно ассоциируете и идентифицируете себя со своим умом. Ум заявляет свои права на вас, и поэтому вы думаете, что опыт и есть настоящий вы. Но это не так.

После утренней *пуджи* потратьте пять минут и запишите на листке бумаги, что вас беспокоит. Честно, по совести напишите, что тяготит ваше подсознание, не приводя ни причин, ни оправданий. Таким образом вы освобождаете себя от эмоций данного опыта. Сожгите бумажку в камине или в мусорном баке (но не в алтарной комнате) и осознайте, что опыт завершён, закончен – от него осталась только обретенная вами в результате мудрость. Вы обнаружите, что эта практика, которая на санскрите называется *васана-даха тантра*, помогает сделать ваше подсознание намного более прозрачным и даёт вам больше сил и контроля над умом. Делать подсознательный ум прозрачным – важнейшая религиозная практика. Лишь совершив это, вы можете преуспеть в поиске Бога. Старайтесь найти внутри себя Шиву – вечную неизменную Реальность.

Великий индийский святой Шри Рамакришна сравнил обращение ума вовнутрь в попытках соединиться с Богом с образом маленького мальчика, который держится за верёвку, привязанную к столбу. Ухватившись за верёвку, мальчик может бегать вокруг столба большими скачками, и верёвка будет направлять и удерживать его в этом круговом движении. Затем он может поскакать в противоположном направлении – верёвка снова будет его удерживать. Этот мальчик символизирует человека, который просто развлекается и наслаждается жизненными обстоятельствами. Он в полной безопасности, пока держится за верёвку, ведь верёвка прикреплена к столбу, а столб – это Бог, а Он неподвижен. Маленький мальчик – это, скажем, ум; верёвка, привязывающая ум к Богу, – это душа, несгибаемая воля. Таким образом, продолжает Рамакришна, если человек обратит свой ум внутрь и станет удерживать его внутри, он увидит реальность Духа и поймёт, сколь мимолётна любая деятельность ума. Он

может жить и наслаждаться этой деятельностью, и ему ничто не причинит вреда или боли до тех пор, пока он держится за эту верёвку, постоянно удерживает взгляд внутри и сохраняет связь с собственным неизменным Существом.

**Пятница**  
**УРОК 117**

**Осознать  
внутренний дух**

Когда в подсознании нет ничего, что вас волновало бы, обратиться ум вовнутрь легко. Но если вас что-то тяготит или беспокоит, подсознание работает как барьер, и обратиться внутрь сложно. Когда вы пытаетесь это сделать, из подсознания поднимаются все фрагменты прошлого опыта, за которые вы держитесь через сожаление. В этом случае вам придётся пройти ещё через один опыт, прежде чем ваш ум обратится внутрь. Вам придётся испытать понимание всего вашего опыта не через анализ, не через рассуждение (хотя интуитивно к вам могут прийти разные «почему»), но через высший опыт чистого понимания. Вы обнаружите, что есть возможность понять себя, не проходя через процесс анализа.

Беспокойный ум, не пронизанный сущностью Шивы, очень силён в негативном смысле – силён в своей способности мешать вашей Богореализации. Когда ум встревожен, он силён на внешнем уровне. Спокойный ум силён внутренне. Ваша внутренняя сила всегда более надёжна, чем её внешние проявления. Когда вы обрели внутреннюю силу, вам удаётся сидеть в состоянии медитации не менее получаса каждый день и удерживать состояние, в котором вы можете контролировать каждую мысль, управлять каждым чувством в своём теле. Если это получается, то вы сможете реализовать то, что является центром вашего Существа. Вы ощутите подъём в результате очищения, которое произвели в своём уме.

Удерживайте сознание на высоте, пусть ум будет живым и бдительным, чтобы и душа была живой и бдительной. Вы много раз слышали от меня: «Наблюдательность – первое пробуждение души». Если вы наблюдательны, ваш ум свободен от тревог, и вы не сожалеете о вещах, случившихся в прошлом. Люди со слабой наблюдательной способностью часто цепляются за свои сожаления и пытаются объяснять большую часть того, что произошло с ними, перекладывая вину за собственный опыт на кого-то другого. Гораздо легче закрыть двери перед этими эмоциями и жить, словно весенним днём, а не в разгар лютой зимы. Жить надо радостно. Пробужденная душа – это радостная душа, человек с позитивным умом. Практика наблюдения приблизит вас к этому состоянию сознания.

Если вы чувствуете, что ваши наблюдения недостаточно пронизательны, начните наблюдать вещи более внимательно. Наблюдайте различные цвета в витрине магазина. Изучайте тени и оттенки одного конкретного дерева. Вслушайтесь в звуки города. Много ли из них вы можете различить? Что они для вас означают? Если ваша наблюдательность уже достаточно сильна, вы сможе-

те полнее участвовать в жизни и подняться над мрачными житейскими событиями дня.

Признавая, что весь наш опыт – не более чем мимолетный сон, вы приближаетесь к тому постоянству внутри вас, которое не изменяется никогда. Вы можете его ощутить. Это Бог. Это Шива. Это то, что никогда не менялось и никогда не изменится. Вы все ощущали это постоянство в те или иные моменты, но затем обнаруживали, что теряете это ощущение, это осознание; вас уносило в область ума, и вы снова замечали, что начинаете думать, будто ум реален. Но потом, возможно, завтра, вы снова встретитесь с этим состоянием, и в очередной раз покинете, так как ум не может вынести интенсивную реальность Бога, – и вы о ней забываете. Но чуть позже вы опять-таки обнаруживаете в себе это постоянство. Так понемногу вы замечаете, что всё чаще обращаетесь вовнутрь, с каждым днём всё больше открываете внутренние каналы, связь с Богом в результате обращения вовнутрь становится всё крепче, вы всё больше приближаетесь к стержню своего Существа. Вы пройдёте через множество испытаний, чтобы доказать прежде всего самому себе свою собственную реализацию. Примите каждое из них благосклонно. Приветствуйте каждое испытание, приветствуйте каждое искушение, которое демонстрирует силу вашей воли перед лицом хаотичных чувственных ощущений. Нужно только успокоить все аспекты ума, чтобы осознать свою тождественность с вечностью Бога Шивы, с Духом, с Вечным «Я» внутри вас.

**Суббота**  
**УРОК 118**  
**Повторные**  
**эмоции**

В момент смерти вы освобождаетесь от своих чувственных ощущений. Пока вы живы, вы остаётесь в плену чувств и эмоций, связанных с воспоминаниями всех тех вещей, о которых сожалеете, что сделали или не успели сделать. Многие люди так и живут – в состоянии заикливания на своих прошлых эмоциях. Они пытаются найти покой ума вовне, но причиной этих эмоций является нечто такое, в чём мы не вполне разобрались и поместили в подсознание на хранение. Эмоции, запакованные в подсознании, влияют на нашу повседневную жизнь, они привлекают к нам удачи и неудачи. Мы постоянно сталкиваемся с блоками как раз из-за эмоций нашего подсознания, которые мы установили в прошлом. Преодолейте эти эмоции, и перед вами откроются новые горизонты возможностей. Вы начнёте добиваться успеха. Эмоции, как позитивные, так и негативные, – явление естественное. Если мы реагируем негативно, это происходит из-за недостатка понимания. Если реагируем позитивно, это даёт нам больше понимания, и мы становимся своим собственным учителем или психологом.

Если вы не понимаете собственную реакцию на что-либо, подождите, пока её эмоциональная составляющая затихнет, чтобы вы не были расстроены, а затем попытайтесь понять её, написав о ней что-то в спокойном состоянии.

Потом сожгите этот листок в «неблагоприятном» огне, например, в баке для сжигания мусора. Этот процесс *васана-даха тантры* освобождает или отделяет эмоцию от воспоминания. Это означает, что в воспоминании о переживании больше нет эмоции, которая прежде была к нему привязана и излучала свои вибрации двадцать четыре часа в сутки. Воспоминание у вас сохранится, но за ним больше не будет закреплена реакция или эмоциональный заряд.

Есть много людей, которым эмоции приносят чувство уверенности. Они постоянно поддерживают себя в состоянии неудовлетворённости, в состоянии эмоционального возбуждения. Душевный покой не есть состояние пустоты. Это состояние, когда к воспоминаниям внутри подсознания больше не привязаны никакие эмоции. Освободившись от эмоций, эти воспоминания становятся спокойными, а ум наполняется чистой удовлетворённостью. Негативную эмоцию можно уподобить туману над городом. Он мешает ясному видению.

Когда у нас возникает эмоция, сколько времени проходит, прежде чем она утихнет? Как мы можем направлять свою жизнь, чтобы наши эмоции были только позитивными? Нам нужно пробудиться к контролю над собственной природой. Нужно научиться предчувствовать, что с нами произойдёт. Признаём мы это или нет, но мы сами притягиваем к себе всё, что с нами происходит. То, на что мы реагируем сейчас и на что реагировали в прошлом, – то же самое мы переносим в своё будущее. Если мы встречаем тот или иной опыт с пониманием, мы освобождаем себя от воспроизведения прошлого неприятного опыта. Опыт – самая прочная из цепей, сковывающих человека. Она удерживает его в определённом шаблоне. Цепь опыта становится все крепче и крепче до тех пор, пока человек не вступает в духовную жизнь через сферы понимания. Каждому человеку надлежит решить, хочет ли он быть пленником опыта либо ему нужно освободить себя через понимание причин этого опыта.

Возможно, та или иная негативная эмоция была закреплена в вашем уме много лет назад. Как много времени нужно, чтобы она утихла? Если у человека есть некоторое понимание, первичная реакция затихает через несколько часов, но лишь через пять-семь дней она стихает в той степени, чтобы он мог обрести полное понимание. Средний человек реагирует на что-нибудь ежедневно. Именно это и делает его «средним». Эмоция сегодня, ещё одна – завтра, другая – послезавтра, затем эти эмоции повторяются. Чтобы положить конец этому, нам нужно сесть спокойно, обратиться лицом ко всему, что мы нагородили в прошлом, и удерживать под контролем обстановку до тех пор, пока эмоции не утихнут.

Будьте настороже. Контролируйте окружающую вас обстановку и свою жизнь. С пониманием защищайте свои слабые места и не позволяйте себе попадать в такие жизненные обстоятельства, когда вы склонны эмоционально ре-

агировать. И тогда вы сможете обрести полное осознание того, что происходит внутри вас и внутри окружающих людей.

**Воскресенье** Жизнь должна стать позитивной. Эмоционально реагируя, человек действует не во благо себе. Он ищет снаружи то, что могло бы успокоить его природу. Он носит с собой свои  
**УРОК 119** эмоционально-окрашенные воспоминания, сохраняя привычки  
**Как обратиться лицом к себе** эмоционально-окрашенные воспоминания, сохраняя привычки прошлого. Чтобы обновить своё подсознание, человек должен ненадолго «выйти наружу»: перепроектировать, перестроить и перекрасить (фасад), а затем вернуться обратно, вовнутрь. Это форма духовной дисциплины. Повторяющиеся реакции опасны. Когда человек, из-за отсутствия способности к распознаванию, живёт во власти повторяющихся реакций, не понимая, как можно обходиться без них, он терпит поражение.

Преодолеть реакции легко. Вы можете стереть их из своей жизни и получить все связанные с этим блага. Сядьте и задумайтесь. Посмотрите на свою жизнь. Посмотрите на тенденции своей природы, породившие поведенческие шаблоны и привычки, которые сформировали подсознание и послужили основой для многих стереотипных ситуаций в прошлом. Эти тенденции будут проявляться всё сильнее в каждой последующей аналогичной ситуации, если вы не примените экстренные тормоза понимания. Если вы сядете, осознаете закон причины и следствия и начнёте жить в соответствии с её фундаментальными законами. Это позволит вам преодолеть реакции внутри себя, справиться со старыми реакциями, поняв их. Изнутри вас вырвется больше осознания, и вы будете жить духовной жизнью. Вы можете либо пробираться на ощупь через город, окутанный туманом, либо воспарить над ним.

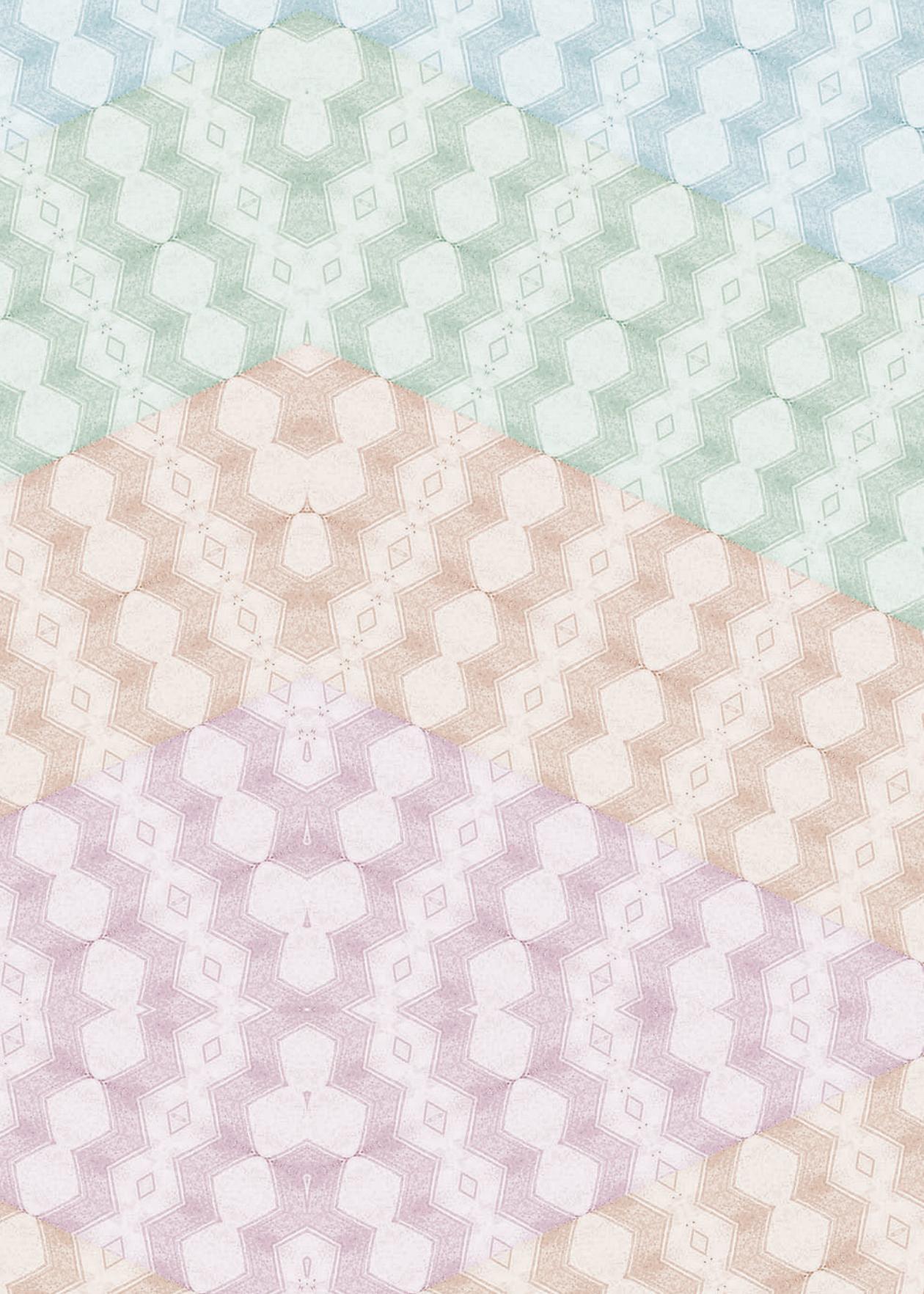
Ясные мышление и вера возможны только тогда, когда человек уверен в том, что он знает. Когда вы осознаёте что-то, вы узнаете о своём осознании только после того, как осознали это, не раньше. Осознание – ваш учитель. Осознавайте что-то каждый день, иначе это что-то заблокирует ваше подсознание. Противодействующая природа в вас должна ослабнуть. Её гибель рождает большее понимание. Если вы сможете три недели прожить, ни на что не реагируя, вы достигните осознания, достигните реализации.

Если вы просто запомните всё это, а практиковать не станете, пользы не будет ни для вас, ни для кого-то другого. Но если вы примените на практике эти заповеди, то поможете себе и другим людям, так как осознаете большую духовную силу, большее смирение и станете тем, кем должны стать. Не реагируйте больше. Распознавайте каждый свой шаг, который делаете, каждое слово, которое говорите и определяйте, не послужит ли это толчком для новой реакции. Если вы чувствуете, что реакции не последует, продолжайте. Управляйте собой, обратитесь лицом к самому себе, признайте свои ошибки и не повторяйте их снова. Нарушение духовных законов порождает в подсознании реакции,

и человек утрачивает духовную силу. Мы можем обрести подлинное спокойствие только в определённом месте – прямо здесь и сейчас, внутри себя, – когда преодолеем реакции.

Давайте заглянем внутрь себя и посмотрим, реагируем ли мы на что-нибудь прямо сейчас, таим ли обиду, испытываем ли страх. Знайте, что это всего лишь мера вашего опыта инстинктивной природы. Отвяжите его и отпустите. Мысленно загляните в будущее и осознайте, что все ваши действия вызовут ту или иную реакцию. Давайте же порождать хорошие, позитивные, управляемые реакции, будучи уверенными в том, что если они повторяются, то становятся для нас понятными, прозрачными, пропускают свет, который становится всё ярче. Повторение негативных реакций приводит к темноте, депрессиям и нервозности.

Мы провели исследование своего сознания. Если вы поняли всё, что тут было сказано о реакциях, это оставило определённое впечатление в вашем подсознании. Взгляните в зеркало. Ваше отражение – это ваше объективированное подсознание. Узнайте, что вас сдерживает. Встретьтесь с самим собой и выясните, что мешает вам выразить то великое, что находится внутри вас прямо здесь и сейчас. В конце концов, жизнь подразумевает – жить радостно.



Prāyaścitta Śakti

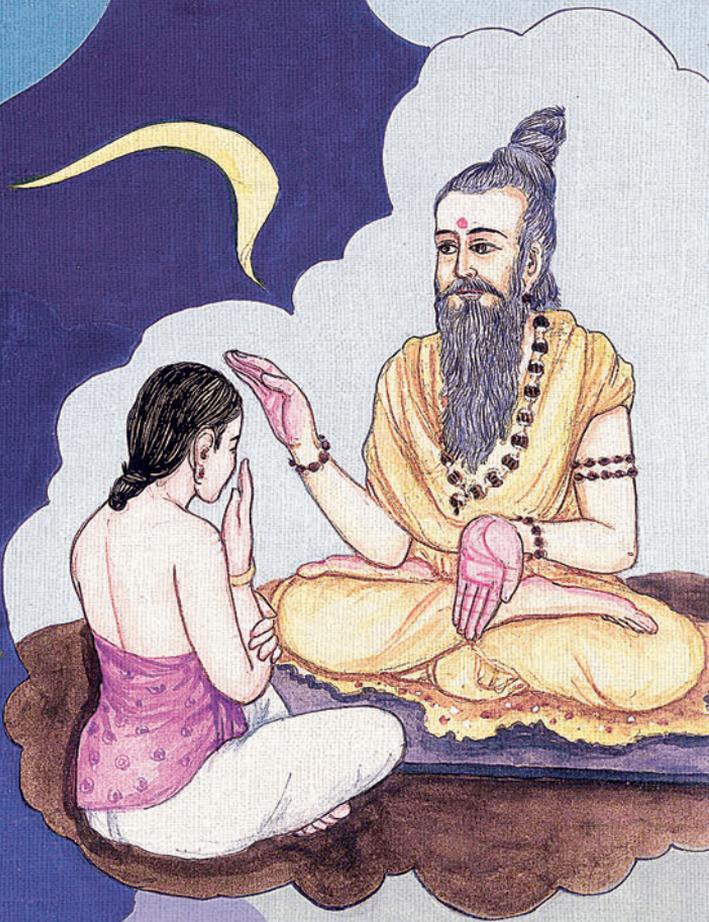
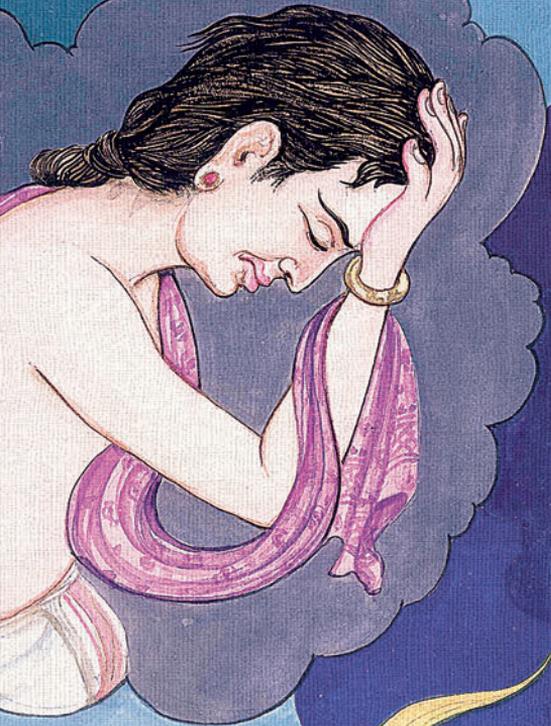
प्रायश्चित्तशक्ति



## Сила покаяния

*Васаны* бывают двух типов: чистые и нечистые. Если тобой движут чистые *васаны*, ты вскоре достигнешь Моей Обители. Если же тебя осуждают нечистые старые *васаны*, они должны быть устранены всеми средствами.

Шукла Яджурведа, Мукти Упанишада, 2



**Понеделник**  
**УРОК 120**  
**Средства**  
**искупления**

Питаемая благодатью *бхакти*, пробуждает совесть верующего, рождая в нём желания повиниться, признать и исправить, покаяться, исправить свои ошибки. Посредством божественного зрения душа осознаёт, что неразумные действия, совершённые в состоянии низшей природы, являются препятствием к духовному росту. Для освобождения души от этих обременительных пут существует множество *тантр*. Должным образом выполненное покаяние возносит душу к её естественному состоянию блаженства.

*Чакры* выглядят подобно цветам лотоса. *Муладхара чакра*, расположенная в основании позвоночника, имеет четыре лепестка. Эти лепестки раскрываются один за другим, когда сознание человека освобождается от зависти, гнева и страха и устремляется к памяти, разуму и силе воли. Только тогда пробуждается религиозное сознание и способность допустить бытие Бога и ангельских существ. Это новообретённое смирение заставляет верующего признать: для продвижения на духовном пути и для отработки негативных карм прошлого ему требуется благодать, а во избежание создания новых неблагоприятных карм в будущем потребуются мудрость. Четыре лепестка *муладхары* можно описать как безграничное раскаяние, признание, покаяние и примирение.

Божественные *дэвы* оказывают любую помощь человеку, признающему свои ошибки и практикующему искреннее покаяние. Эти *дэвы*, присматривающие за человеком, выполняющего покаяние, подобны врачам и медсёстрам, собравшимся вокруг пациента, чтобы помочь его выздоровлению. Ангелы-помощники окружают своего «пациента» и помогают ему преодолеть умственную и эмоциональную болезнь, вызванную проступком против дхармы и возникшего в результате этого чувства вины. Покаяние – это форма *тапаса*, «душевная хирургия», в которой принимают участие *дэвы*, напару с людьми, чтобы вывести душу из тьмы на свет. Это воистину счастливое событие, но осознаётся таковым лишь спустя много времени после его окончания.

Когда назначается покаяние, его нужно обязательно выполнять, особенно если человек сам изъявил желание в этом. В противном случае жизнь кающегося будет уязвима для *асурических* существ. Покаяние даётся после того, как человек продемонстрировал угрызения совести и ощутил потребность избавиться свой ум от того, что его терзает. Я заметил, что прежде чем человек признает свой проступок, он нередко демонстрирует одну из трёх форм отрицания: случайное отрицание, мягкое отрицание или жёсткое отрицание. Предположим, мальчик стащил в магазине шоколадку. Случайное отрицание мало

---

*Индуистская практика покаяния называется праяшчитта. Совершив проступок, верующий признаётся в этом своему садгуру. После выполнения кавади, отнеся в святилище Муругана специальное коромысло, с прикрепленными к нему двумя горшочками с молоком, он получает кармическое освобождение.*

что меняет: «Подумаешь, большое дело! И чего это все так переполошились?» Мягкое отрицание – это рационализм: «Да, я взял шоколадку, и что с того? Она и стоила-то всего пару долларов!» Жёсткое отрицание выглядит так: «Я этого не делал. Они меня перепутали с другим мальчиком! Это не я. Они меня с кем-то перепутали!»

Нам всем знакомо изысканное возвышенное чувство *бхакти*. Каждый религиозный человек в мире испытывал его в те или иные моменты своей жизни. Это полное подчинение себя Богу и богам. Когда душа поднимается из низших аспектов инстинктивного ума, *муладхара чакра* начинает раскрываться под воздействием *бхакти*, пробудившейся в результате ежедневного поклонения и *садханы*. Затем, признание вины и покаяние совершенно непроизвольно возвышают чувства раскаявшегося через подсверхсознание. Происходящее является истинным благом для человека и свидетельствует о его продвижении на духовном пути. В покаянии мы можем слышать голос души. Интеллект проясняется, и нам открывается истинная картина происходящего, прежде недоступная как для самого кающегося, так и для окружающих. Душа, совесть, проявляется во всей своей правдивости, и с сожалением признаётся в том, какое бремя ей приходилось нести. Да, покаяние – это, воистину, голос души. Ничто не скрыть от человека, когда дхарма берёт верх над *адхармой*.

**Вторник**  
УРОК 121  
**Признание**  
**и покаяние**

Как зрелое существо высшей природы, поднявшееся над *муладхара чакрой*, всегда находящееся в поиске высших уровней через *садхану*, шиваит стремится к умиротворению всякий раз, когда нарушается покой его ума. Как осуществляет покаяние такой шиваит? Как он рассказывает о своих реакциях на проступки, когда был ещё невинным дитя с неразвитым сознанием, пребывающим в низшей природе ниже *муладхара чакры*? Как и кому он признаётся в проступках, совершённых в период помрачений сознания, даже если он живёт согласно дхарме? Шиваит каётся перед Богом Шивой, богами и своим гуру. Чтобы покаяться Господу Шиве, отправляйтесь в Его храм и сложите мысленно и психически своё бремя к священным стопам *мурти*. Чтобы покаяться Господу Муругану или Ганеше, отправляйтесь соответственно в их храмы и сложите своё признание к их священным стопам. Или же отправляйтесь к своему *садгуру* и расскажите ему о своём внутреннем состоянии, ничего не утаивая. Так шиваит избавляется от непосильной ноши внутренних проблем, когда они всплывают из инстинктивного ума низшей природы и перемещаются в очищенный интеллект высшей природы.

Да, примирение – это пища для души. После того как душа освободится от шлаков низшего ума через искреннее покаяние, нужно принять решение не возвращаться более в нижние состояния и не разжигать пламя в *чакрах* ниже *муладхары*. Добиться примирения, принося извинения за вред, причинённый

другому, или искупить вину, совершая акты покаяния, если проступок был совершён давным-давно, – это действительно пища для души.

Существует много форм покаяния, *праяшчитты*, например: 1008 простирааний перед богами Ганешей, Муруганом или Верховном Богом Шивой, испрашивая прощение и демонстрируя стыд за проступки; медленное выполнение 1008 раз *джаны* на священных чётках из рудракши; подношение храму 108 подарков, сделанных собственными руками; выполнение в течение 108 часов для нужд храма какой-либо физической работы (например, уборка территории, чистка ломпад или плетение цветочных гирлянд); подношение приготовленной еды; *кавади*, религиозный пирсинг; *тиртха ятра*, паломничество; *прадакшина* особым способом (обход вокруг храма или святыни простираанием или перекатыванием), – всё это и многое другое является основным средством искупления после каждого отдельного случая признания ошибок.

В серьёзных случаях необходимо попросить *садгуру*, чтобы он назначил вам конкретное покаяние, после того как вы поделитесь с ним своей проблемой. Если вы попросили гуру о покаянии, то надлежит выполнить его в точности в соответствии с указаниями. Это нужно делать с максимальным рвением и без промедления. Намеренное промедление или отказ от покаяния свидетельствуют о том, что верующий отвергает помощь *садгуру*, и он не получит никаких дальнейших наставлений и советов, пока не выполнит предыдущие указания. Поэтому верующий в таком положении, даже не приближается к *садгуру*. Однако он может просить помощи и дальнейшего руководства со стороны гуру, если он находится в процессе выполнения покаяния в течение определённого периода времени.

**Среда**  
УРОК 122  
Эзотерика  
покаяния

Внутренний процесс освобождения от нежелательного кармического бремени происходит в следующем порядке: раскаяние и стыд; признание (одной из форм которого является извинение); покаяние и, наконец, примирение, что означает исправление ситуации ко всеобщему удовлетворению. В каждом отдельном случае признание того, что ваше подсознательное бремя слишком тяжёлая ноша для вас, должно завершиться примирением, в результате которого внутренняя аура очистится от негативных *самскар* и *васан*, и внутренние тела наполнятся силами для продолжения вашей борьбы, направленной на раскручивание витков низшего инстинктивного ума, блокирующего интеллект и заслоняющего духовные ценности. Не защищённая более невежеством душа стремится освободиться и взывает об утешении. Тогда *праяшчитта*, покаяние, становится решением, которое избавляет от страдания и приносит *шанти*.

Чтобы дать *праяшчитту*, гуру должен знать карму верующего и его семьи в течение продолжительного периода времени. Иначе результат может оказаться нежелательным. Покаяние предназначается для религиозных людей, прак-

тикующих ежедневную *садхану*, знающих философию и имеющих духовного учителя, для людей, искренне желающих достичь состояния чистоты и благодати. Оно не для неверующих. Точно так же и в католической церкви епитимья наиболее эффективна, если она наложена духовным наставником. Это не нью-эйджевская методика, что-то вроде «помоги себе сам». Те, кто совершают *праяшчитту* самовольно, рискуют переусердствовать. Здесь необходимы контроль и руководство гуру. Прежде чем преступить к практике *праяшчитты*, я предлагаю своим верующим совершить *маха васана-даха тантру* – «великое очищение подсознания огнём» – то есть написать, а затем сжечь, десять страниц хороших и плохих воспоминаний, которые называются «самскаррами», на каждый год жизни вплоть до наших дней.

Можно писать обо всём, что вас беспокоит: о друзьях, о доме, о семье, о дальних родственниках, о спорте, телепередачах, работе, отпуске, свободном времяпрепровождении, о потворстве своим капризам – обо всём, что у вас на уме. Это автоматически очистит вас от событий прошлого. Идея состоит в том, чтобы устранить эмоции из прошлого опыта и вернуться в вечное сейчас. Забудьте прошлое, займите себя текущим моментом, продвигайтесь по жизни изо дня в день, создавая великолепное будущее для себя и других. Кроме того, я убедился, что зачастую, подобного рода «исповедь» перед *садгуру* сама по себе является *праяшчиттой*, и ничего другого в деле покаяния и искупления больше не требуется. Возможно, все ваши угрызения совести были напрасны, и то, что вы считали до этого проступком, на самом деле было обычной житейской проблемой. Поделившись этими фактами своей жизни с духовным учителем, вы освободили тем самым своё сознание и совесть от угрызений.

Важно отметить, что *васана-даха тантру* надлежит выполнять вручную: писать ручкой на бумаге. Кто-то из верующих пробовал использовать для этих целей компьютер и печатать на принтере, но в таком виде эта практика оказалась неэффективной. Результативными можно считать только записи, сделанные от руки, потому что при этом *прана* памяти перетекает из подсознания через руку, через ручку и отпечатывается на бумаге, выводя воспоминания на свет, чтобы их можно было понять, обезвредить и отпустить, когда бумага сгорит. Некоторые верующие также пытались просто сидеть и размышлять о прошлом, медитировать, и даже визуализировать, как они записывают воспоминания, а затем сжигают их. Это часто приносило больше вреда, чем пользы, поскольку им удавалось лишь разворошить прошлое.

**Четверг**  
УРОК 123  
Необходимые  
предписания

Я заметил, что гнев является самой тяжёлой для преодоления человеческой эмоцией, потому что он принимает множество форм: обида, молчание, крик, ругань и так далее. Психотерапевт Рон Поттер-Эфрон говорит в своей книге «Вечно злой», что на «лестнице насилия» есть восемь ступеней гнева: скры-

тый гнев, скрытая враждебность, обвинение и пристыжение, ругань, крики и брань, требования и угрозы, преследование и захват, частично контролируемое насилие и слепая ярость. Некоторые люди злятся постоянно, потому что живут в низшей природе. Они всё время мысленно занимаются критикой и спорами. В этом случае попробуйте практиковать следующее: всякий раз, когда гнев выйдет из-под контроля, кладите в капилку некоторую сумму денег, например, пять долларов. Скопившуюся со временем сумму можно пожертвовать сиротскому приюту. Очень скоро гнев станет обходиться вам слишком дорого. Однако на богатых верующих это не распространяется. Для них в качестве покаяния более эффективным будет отказаться от очередной трапезы после того как они дадут волю гневу.

«Цветочное покаяние» оказалось особенно полезным для молодых людей, которых в детстве били или обижали их родители. Им предлагается установить фотографию обидчика, и в течение тридцати одного дня класть перед ней по цветку. В результате такого действия они искренне прощают этого человека сердцем и умом. Некоторым удаётся разглядеть во всех этих переживаниях собственную карму. Они прощают своих родителей и чувствуют себя намного свободнее. У других накопилось столько ненависти и обиды на родителей, что они вообще не могут это практиковать. Такое покаяние также оказалось действенным для людей, переживающих внутренний конфликт с работодателем. Существует суровое покаяние для тех, кто бьёт своих детей. Оно включает в себя личное наказание, а также чтение публичных лекций и проведение уроков о «Недопустимости телесных наказаний» на протяжении многих лет.

За избиение жены, супружескую неверность и различные более мелкие проступки я предлагаю проверенное веками покаяние *кавади*, когда кающийся вонзает в своё тело не меньше пятнадцати миниатюрных копий и много раз обходит вокруг храма в дни крупного религиозного праздника под контролем специально подготовленных жрецов. Избиение жены и супружеская неверность – очень серьёзные прегрешения. Они астрально, а часто и физически, разрушают дом, а сам грешник получает неблагоприятное рождение в следующей жизни. Искупить эти проступки очень сложно.

Без решимости и раскаяния никакое покаяние пользы не принесёт. У человека есть внутреннее эго и внешнее эго, и у многих одно сильно отличается от другого. Например, человек может всё время улыбаться и шутить, но внутри он постоянно злится на окружающих и критикует их. Снаружи он весел и общителен, а внутри – оплакивает обиды и воспоминания о том, что случилось в прошлом. *Маха-васана-даха тантра* – когда мы описываем и сжигаем все эмоции, связанные с воспоминаниями из прошлого с момента рождения, – приводит внешнее и внутреннее эго в состояние гармонии, чтобы вну-

три и снаружи мы были одним и тем же человеком. Когда мы записываем все свои обиды, страхи, утраты и недоразумения, равно как и счастливые моменты жизни, а потом просто комкаем листок, подносим к огню и смотрим, как он сгорает, воспринимая всё это как сор вчерашнего дня, – мы отделяем от воспоминаний эмоции. Как по волшебству, эмоция, которая удерживалась памятью, вибрируя в вашем подсознании, возможно, на протяжении многих лет, сгорает в пламени. Не осталось ничего, кроме спокойного воспоминания. В результате в человеке начинает сиять душа, поскольку паттерны прошлого больше не ослепляют его осознания. Внутреннее и внешнее становятся одним и тем же.

Это очень легко – прочитать внешнюю личность человека, слушая, что он говорит, глядя на то, что он делает, наблюдая за его манерами общения. Внутреннюю личность можно прочесть, следя за языком тела, мимикой, движениями глаз, движениями рук и ног, походкой, заминками при ответах на вопросы. Всё это указывает на работу внутреннего эго, которое обычно блокирует естественную радость души. Первым шагом в духовном раскрытии является гармонизация внутреннего и внешнего эго, чтобы двадцать четыре часа в сутки оставаться совершенным, целостным человеком, от которого ничто не скроется, даже он сам.

**Пятница**  
**УРОК 124**  
**Освобождение**  
**от прошлого**

Чем старше мы становимся, тем больше воспоминаний у нас накапливается, и эти воспоминания несут в себе эмоции – как позитивные, так и негативные. Эмоции принимают много различных форм. Эмоции бывают радостные, грустные, тоскливые, восторженные, упаднические или воодушевляющие. Если вы обнаруживаете в своей жизни период, который снова ввергает вас в депрессию, – это значит, что вы носили с собой эту депрессию в течение долгих лет. Когда вы заново переживаете её и все неприятные чувства с ней связанные, в подробностях описывая свой опыт, а затем сжигаете лист бумаги, вы тем самым устраняете, высвобождаете праническую эмоциональную энергию этих воспоминаний. Особое внимание следует уделять травмированным областям внутреннего ума – подавленности, сожалению, утрате веры в себя, утрате веры в человечество, и освобождаться от них и от всех негативных эмоций, которые носили все эти годы с собой. Они сгорят, как бумажные драконы и развеются, как дым. Они просто исчезнут.

Внутри вас есть три вида *праны*: духовная, интеллектуальная и инстинктивная. Когда вы думаете, вы порождаете движение *праны*, задаёте ей форму. Вы говорите, смеётесь, плачете, думаете и взаимодействуете с другими людьми; всё это означает использование и движение того или иного вида *праны*, либо смеси всех трёх её видов. Во внутреннем уме подсознательные *пранические* формы обладают цветом и соответствующим звуком, когда они вибриру-

ют с эмоциями, – это можно сравнить с технологией создания цветного кино. Цель этой древней *тантры* – отделить цвет и звук от паттерна памяти, чтобы воспоминание при следующем просмотре выглядело как чёрно-белое немое кино – без яркой вибрирующей эмоции. Вашу жизнь в своём движении и творении вместе с *праной* внутри вас можно уподобить письму на воде: вы проходите через тот или иной опыт, и он бесследно исчезает, не оставляя ни привязанности, ни продолжительной эмоции. Либо вашу жизнь можно сравнить с резьбой по камню, когда каждый опыт остаётся внутри вас, точно врезанный в память силой эмоции. Когда вы просматриваете страницы своей жизни, у вас возникает желание расколоть этот камень, раскрошить его, сделать так, чтобы его не стало. В этом заключена главная идея, независимо от того, что движет умом. Камни в вашем прошлом – это, как правило, неожиданные вещи, случившиеся в жизни. Жизненная рутина, когда вы день за днём ходите на работу и возвращаетесь домой, и все дни похожи друг на друга, не вызывает много эмоций. Но если случается неожиданная перемена в жизни, например, переезд в другой дом или появление в вашей жизни нового человека, ситуация меняется и требует особого к ней внимания. Многие люди в этом случае просто отстраняются от возможных проблем: «Я не хочу больше думать об этом, – или, – мне не нравится этот человек, – или, – мне он нравится, но он женат, поэтому лучше забыть о нём», – говорят они. Это лишь некоторые камни, которые необходимо извлечь, чтобы затем уничтожить эти паттерны прошлого.

У каждого из нас есть своя история. Вы исполняете главную роль на сцене собственной жизни по сценарию, написанному вами же. Вы – режиссер, осветитель, художник-декоратор, костюмер и гримёр. Когда тот или иной опыт повторяется в течение длительного времени, в подсознании создаётся скрытая тенденция или склонность двигаться в одном и том же направлении. Это *васана*, которая может быть позитивной (*шубха*) или негативной (*ашубха*). Негативная *васана* – это нечто вроде подсознательного двигателя, заставляющего вас совершать вещи, о которых вы впоследствии сожалеете. Позитивная *васана* – приносит успех и везение. При помощи *васана-даха тантры* мы изымаем из воспоминаний энергию и тем самым ослабляем или даже полностью разрушаем пути или *васаны*, ведущие нас к опыту, создавшему негативные воспоминания, и сохраняем чистые позитивные *васаны*, которые будут формировать наше лучшее будущее.

**Суббота**  
УРОК 125  
Духовные  
мемуары

*Маха васана-даха тантра* – это опыт, через который мы проходим один раз в жизни. Процесс заключается в том, чтобы написать по десять страниц воспоминаний на линованной бумаге стандартного писчего формата (приблизительно по десять слов на строку, двадцать восемь строк, то есть около

250-280 слов на страницу) на каждый год своей жизни, а затем сжечь эти записи в обычном, не священном, огне. Для начала подготовьте по десять чистых листов бумаги на каждый год своей жизни. Каждую страницу нужно аккуратно подписать: номер страницы, год и ваш возраст на тот момент. Затем отложите ещё не менее пятидесяти страниц для каждой из оставшихся четырёх частей данной *тантры*. По мере того как вы будете записывать свои мемуары, у вас будет время от времени возникать потребность вернуться назад или забежать вперёд в год, когда произошли события, непосредственно связанные с описываемым периодом. Иными словами, вполне нормально описывать года не по порядку, но делать это нужно на соответствующих им страницах. Именно поэтому следует с самого начала аккуратно пронумеровать каждую страницу. Каждый раз, когда вы завершите очередную страницу, посвящённую тому или иному году, её нужно немедленно сжечь.

После того как вы испишете по десять страниц на каждый год, у вас останется ещё пять шагов, так что в общей сложности получается шесть. Второй шаг – «обзор пройденного». Вам предстоит окинуть ретроспективным взглядом год за годом своей жизни и проверить, нет ли ещё воспоминаний, которые вы пропустили в ходе записи этих мемуаров. Тут, конечно, будут воспоминания и о радостных случаях, и о безрадостных, а также обо всём, что придёт на ум. Сам факт того, что воспоминания об опыте приходят к вам сами собой, указывает на то, что к ним всё ещё привязан эмоциональный цвет-звук. Обращайте пристальное внимание на моменты в своей жизни, когда вы не ориентировались на вечные законы кармы и реинкарнации и на признание того, что Шива присутствует везде и во всех вещах. Отмечайте моменты, когда вы обвиняли других людей за то, что произошло с вами, не признавая, что всё происходящее с вами, результат ваших же действий в этой или прошлых жизнях. Будьте честны перед собой. Очень важно признаться в каких случаях вы следовали Санатана Дхарме в своей жизни, а в каких – нет. Будьте искренни, никто на вас не смотрит. Вы – актёр на сцене собственного опыта, и вы же – сценарист. Опишите этот опыт на бумаге и сожгите его, как мусор.

Третий шаг – «обзор людей». Вам нужно написать о каждом человеке, оказавшем влияние на вашу жизнь, включая родных, друзей, соседей, учителей, сотрудников и случайных знакомых. Напишите о своём взаимодействии с ними, о радостных моментах, о недопониманиях, об огорчениях и извинениях, если таковые были. Попросите у всех их прощения, простите сами, пожелайте им долгой жизни и всего самого хорошего. Представьте мысленно лицо каждого знакомого вам человека и напишите ему письмо, выразив в нём свою признательность, тревогу, отвращение, страдание или недопонимание. Выложите всё без утайки. Никто этого не прочтёт. Вы ведь не станете посылать это письмо по почте или хранить его у себя дома. Вы просто сожжёте его, как мусор. Резуль-

татом такого «обзора людей» будет гармонизация *пран*, протекающих между вами и известным вам человеком. Мы все связаны, потому что мы – одна человеческая раса. Те, чьи лица и имена мы можем вспомнить, – самые близкие нам люди, независимо от того, друзья они нам или враги. Иногда враги нам даже ближе, поскольку мы думаем о них зачастую больше, чем о друзьях. Во время «обзора людей» постарайтесь пробудить в себе любовь, прощение и приятие того, что всё произошедшее в ваших взаимоотношениях – часть врождённых, *пранабдха карм* каждого из вас. Как только письмо (или серия писем) будет написано, воспоминания исчезают в безмолвном, бесцветном прошлом. И тогда вам снова нужно мысленно представить каждое лицо и произнести шесть волшебных слов, магическую мантру: «Я люблю тебя. Ты любишь меня».

### Воскресенье УРОК 126

#### Ещё три шага к ясности

Четвёртый шаг – «обзор сексуальности». Нужно просмотреть весь свой сексуальный опыт прошлого, включая переживания визуальных образов от промотра журналов, фильмов или интернет-сайтов порнографического содержания, а также свои эротические сны и фантазии. У некоторых людей это превращается в одержимость схожую с наркозависимостью. Не забудьте также написать о своих юношеских экспериментах с мастурбацией и всех мыслях, которые были у вас до, во время и после этого занятия. Включите сюда и случаи сексуального насилия и разочарования, если таковые были в вашей жизни вплоть до сегодняшнего дня, особенно те, которые тревожат вас в настоящий момент. Запишите и сожгите все эмоции, связанные с этими воспоминаниями как умственный мусор. Эта область жизни очень важна, так как часто повторяющиеся переживания, порождающие чувство вины или печальющие вас, а также те переживания, о которых не знает никто, кроме вас и вашего партнёра, возможно, – радостные и счастливые, которые вы страстно хотите повторить, – все они оставляют в подсознании очень яркие воспоминания. Некоторые окрашены интенсивно и поют в вашей памяти радостные песни, иные – окутаны тьмой и звучат заунывно. И те, и другие нужно довести до состояния чёрно-белого кино. Современная идея «оставим всё позади и будем жить дальше» работает всё хуже по мере того как цвет-звук нагромождается во внутренней ауре, подавляя творчество, продуктивность, потоки энергии и даже здоровье. «Обзор сексуальности» нужно записать на многих страницах в малейших подробностях. Он должен включать в себя также письма к вашему партнёру или партнёркам, которые, естественно, не нужно сохранять или отправлять по почте, а необходимо немедленно сжечь. Будьте открыты и честны с собой: возможно, вы создаёте лучший эротический роман всех времён. На последней странице своего «обзора сексуальности» напишите несколько новых решений на будущее, касающиеся сексуальных вопросов.

Шаг пятый, «обзор учителей»: написать о своих взаимоотношениях с *саджуру*, учителями, наставниками или советниками, включая ваше первое знакомство с каждым из них, инициации, встречи, наставления и разногласия, большие и малые, – подробно изложить всё, что вы считаете нужным. В процессе написания писем следует держать перед мысленным взором лицо и имя человека, как если бы вы обращались к нему лично. Вы можете выразить благодарность, какую не выражали никогда прежде, разрешить разногласия и смягчить обиды с обеих сторон. Когда закончите написание текста, тут же сожгите листок, как ненужный более сор.

Шестая стадия – «обзор покаяний». Покаяние, *праяшчитта*, бывает трёх видов: умственное, эмоциональное и физическое. Практика с первой по пятую часть данной *тантры*, соответствует умственной и эмоциональной *праяшчитте*. Теперь нам нужно поработать с физической составляющей. Останется несколько эмоциональных воспоминаний, которые не уйдут в результате изложения их на бумаге, – например, недоплата налогов несколько лет назад, воровство, убийство животных просто ради забавы, избиение детей или жены. Такие проступки требуют покаяния посредством физического действия, направленного на смягчение этих негативных карм, совершенных в текущей жизни. От них нельзя избавиться при помощи записывания и сжигания воспоминаний. Если в вашей жизни есть подобного рода опыт, который требует физической *праяшчитты*, расскажите об этих эпизодах своему духовному наставнику, и если у него есть соответствующие полномочия, он назначит вам покаяние, которое нужно выполнить, чтобы успокоить эти конкретные кармы.

После выполнения всех шести шагов *маха васана-даха тантры* возрадуйтесь! Теперь вы готовы заняться серьёзной практикой традиционной медитации, танцуя с Шивой, живя с Шивой и сливаясь с Шивой.

*Маха-васана-даха тантра* осуществляется один раз в жизни. Вслед за этим вы продолжаете вести подсознательные духовные мемуары, *васана-даха тантру*, когда чувствуете потребность в том, чтобы укрепить обретенную вами ясность и внутреннюю свободу. Я рекомендую людям писать не менее десяти страниц в конце каждого года, следуя той же процедуре, – десять страниц в год, а затем все остальные шаги, включая и шестой. Такое ежегодное написание «мемуаров» называется *ватсарика-васана-даха тантра*.

Практикующие эту *садхану*, могут подтвердить, что она несёт удивительную трансформацию. Они обнаруживают, что освободились от множества тяжёлых нош, очистили свой ум, радостно живут в вечном сейчас, стремятся служить людям и способны наслаждаться возвышенными, приносящими озарения медитациями. Прошлое теперь представляется им совсем маленьким, а будущее, которое прежде виделось смутно, рисуется большим и привлекательным. Они обретают новое согласие с друзьями и родственниками. Выполне-

ние индуистских ограничений и предписаний – *ям* и *ниям* – даётся им легко и естественно. Почему? Потому что они больше не обременены *васанами*, порождёнными прошлым опытом, который не был в достаточной степени осмыслен, разрешён и отпущен.

В момент смерти воспоминания обо всех эмоциональных событиях, всплывающие перед внутренним взором человека, способны вернуть его к опыту рождения. Но те воспоминания, которые вы отпустили посредством понимания, больше не имеют силы в вашем уме. Таким образом, выполняя данную *тантру*, вы в некотором смысле обретаете опыт человека, находящегося на пороге смерти, поскольку расстаётесь с теми воспоминаниями прошлого, от которых обычно освобождаются только в момент самой смерти. Это не означает, что вы забываете прошлое. Просто оно больше вас не тревожит. У вас возникает ощущение, что всё это произошло с кем-то другим.

Когда душа постепенно уменьшает, а затем полностью прекращает своё участие в неблагоприятных силах тьмы, Друг Мира, Бог, являет душе безграничную природу её знания и энергии.

*Мригендра Агама, Джняна пада, 5*

О Бог, даруй нам лучшие блага: острый ум и взаимность в любви, увеличение благосостояния, здоровое тело, прекрасную речь и светлые дни.

*Ригведа, 2.21.6*

О светоносное Божественное, устрани завесу невежества предо мной, чтобы мог узреть я Твой Свет. Открой мне дух писаний! Да будет правда Священных Писаний всегда понятна мне. Да стану я денно и ночью стремиться к пониманию всего того, что узнал я от мудрецов!

*Ригведа, Айтарея Упанишада, Призывание*

О земной сосуд, дай мне силу. Пусть все существа взирают на меня приветливым взглядом! Пусть я взираю на всех существ приветливым взглядом! Приветливо можем мы глядеть друг на друга!

*Шукла Яджурведа, 36.18*

Существует пять великих жертвоприношений, или великих ритуальных обрядов: жертвоприношение всем существам, жертвоприношение людям, жертвоприношение предкам, жертвоприношение богам, жертвоприношение Брахману.

*Шукла Яджурведа, Шатапатха Брахмана, 11.5.6.1*

Мир Брахмана принадлежит только тем, кто нашёл его посредством практики целомудрия и изучения Брахмана. Им дана свобода во всех мирах.

*Самаведа, Чхандогья Упанишада, 843*

То, что люди называют спасением, в действительности есть воздержание, ибо через воздержание человек освобождается от невежества. И то, что известно как обет молчания, в действительности так же есть воздержание. Через воздержание человек осознаёт «Я» и пребывает в спокойном созерцании.

*Самаведа, Чхандогья Упанишада, 8.5.1*

Сохраняя внутреннюю тишину, обратившись лицом на восток или на север, удерживая под полным контролем вдох, выдох и *праны*, он должен рецитировать *Панчакишара мантру* и медитировать.

*Чандраджняна Агама, Крия пада, 8.54-55*

О Агни, поскольку посредством *тапаса* мы разжигаем огонь Духа, да возлюбим мы *Веды*, дарующие долголетие и ясный интеллект.

*Атхарваведа, 7.61.1*

Подобно тому как масло скрыто в молоке, истинное знание присутствует во всём живущем. Используя ум в качестве мутовки, а знание – в качестве верёвки, следует взбить его в себе, как добывают огонь трением – эту неделимую безупречную тишину; «Я – Брахман», как оно сказано.

*Атхарваведа, Брахмабинду Упанишада, 20-21*

Не говорите, что голод этого бедняка – посланная ему небесами гибель. К богатым тоже приходит смерть в разных обличиях. И всё же у щедро дающего богатство никогда не истощается, отказывающийся же давать, не вызывает жалости.

*Ригведа, 10.117.1*

Напрасно глупый запасается едой. Истинно говорю я вам: это будет его разочарование! Не зовёт он к себе ни друга, ни товарища, один есть – один и во грехе сидит. Пашущий лемех помогает утолить голод. Путешественник, идущий пешком, достигает своей цели. Говорящий жрец, превосходит молчащего. Друг, который даёт, лучше скупого.

*Ригведа, 10.117.6-7*

К страху, к гневу, к лени, к недосыпанию, к излишнему сну, к перееданию, к недоеданию – йогин всегда должен быть настороже.

*Атхарваведа, Амритабинду Упанишада, 27*

Лёгкость, здоровье, уравновешенность, чистая кожа лица, благозвучный голос, приятный запах и незначительные выделения – таковы, говорят, первые результаты продвижения на пути йоги.

*Кришна Яджурведа, Шветашватара Упанишада, 2.13*

Вначале следует поставить слово «намах», а затем слово «шивай». Это называется знанием *Панчакшары*, величайшей из мантр Священных Писаний. Панчакшара – это форма всех *шабда* (слов, звуков). Эта мудрость, исходящая из уст Шивы, выражает природу Самого Шивы.

*Чандраджняна Агама, Крия пада, 8.5-6*



**Dhārmika Jīvanam**

**धार्मिक जीवनम्**



**ЧАСТЬ ВТОРАЯ**

**Жить согласно дхарме**



Yah Karah Dolām Cālayati, Sah Eva Jagat Pālayati

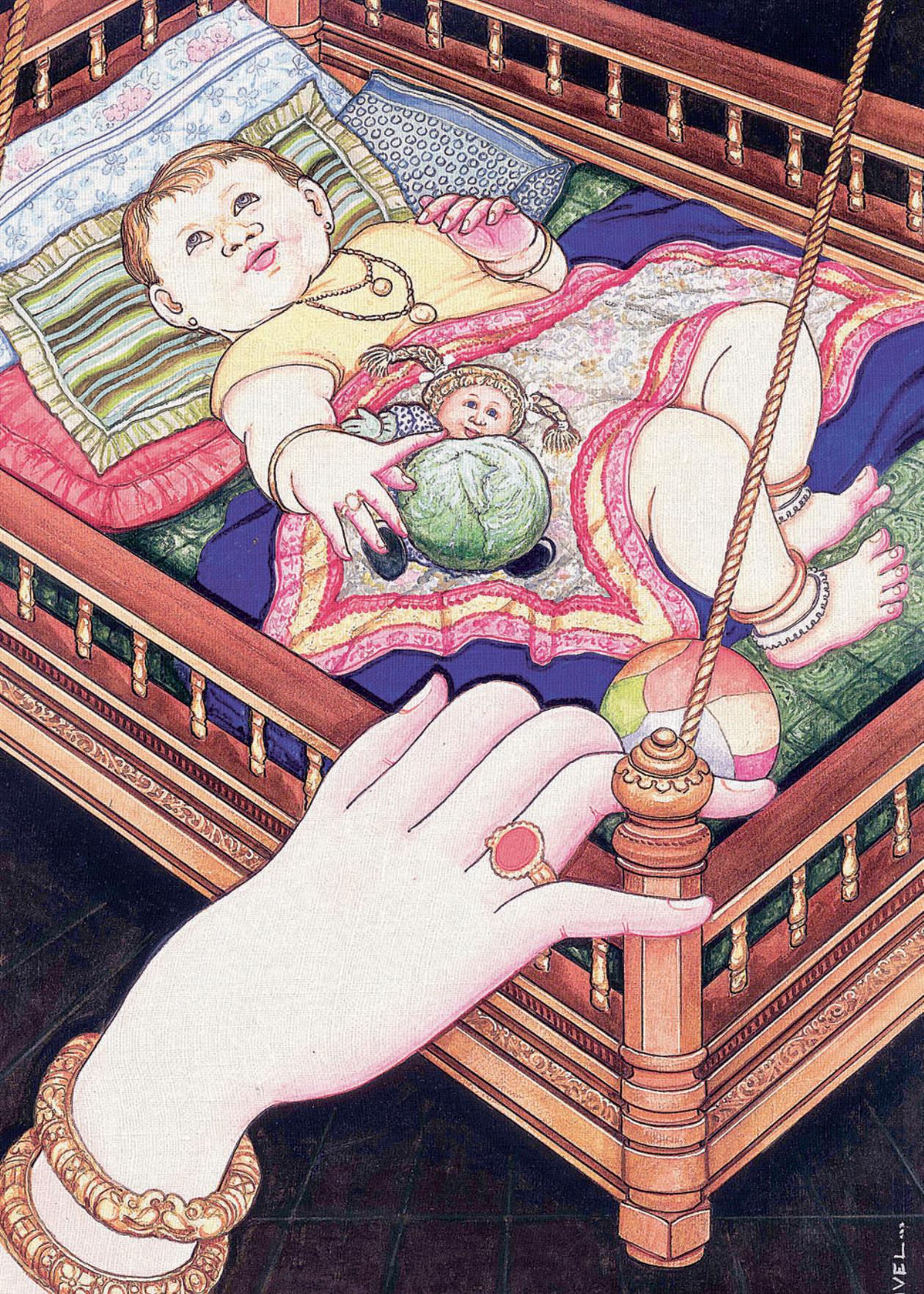
यः करः दोलां चालयति । सः एव जगत् पालयति



## Рука, качающая колыбель, правит миром

Да будет женщина в доме с мужем и детьми. Да родятся у верующих героические потомки с волей к победе, лучшие боевые колесничие, достойные сиять среди собрания воинов.

*Яджурведа, 22.22*



**Понедельник**  
**УРОК 127**  
**Освобождение**  
**женщин**

Анбе Шивамайям Сатьяме Парашивам! «Бог Шива есть Иманентная Любовь и Трансцендентная Реальность!» Этим утром мы поговорим о такой важнейшей для каждой индуистской семьи теме как *стри дхарма* – дхарме индуистской жены и матери. В переводе с санскрита *стри* означает «женщина».

Слово «дхарма» имеет множество значений, среди которых: путь к Господу Шиве, благочестие, добродетель, обязанность и многие другие. *Стри дхарма* – это естественный путь женщины, а *пуруша дхарма* – путь мужчины.

Сегодня активно обсуждается роль женщины в обществе. На Западе уже давно существует массовое движение за освобождение женщин, но одновременно возникло и не менее сильное оппозиционное движение, защищающее традиционные ценности. Эта борьба оказала влияние на женщин по всему миру – в Индии, в Иране, в Европе, в Японии, повсюду. В Северной Америке я начал кампанию под неформальным названием «Индуистское движение за освобождение женщин». Но это не совсем то, о чём вы, возможно, подумали. Цель нашего движения – освободить индуистских женщин от «освободителей», спасти их от мирских влияний и позволить исполнять свою естественную дхарму матери и жены.

Для религиозной женщины освобождение начинается с увольнения с работы и возвращения домой. Только в своём доме женщина свободна, свободна и ещё раз свободна! Работа вне дома удерживает её во внешних областях сознания, находясь же дома, она может жить в глубинах своего существа. Я много раз наблюдал этот процесс в действии. В современном мире существует очень много отвлекающих факторов и влияний, отвращающих женщину от роли жены и матери. На Западе женщина является в первую очередь женой и только потом матерью, но на Востоке традиционная роль матери стоит на первом месте. Женщину с самого детства обучают искусству ведения домашнего хозяйства – в этом её наставляет мать, которая в свою очередь так же училась у своей матери, и так происходило на протяжении всей истории. Это древний принцип, работающий на уровне подсознания.

На индуистскую женщину смотрят как на величайшую драгоценность. Две тысячи лет назад святой Тируваллувар заметил: «Чего ещё не хватает мужчине, если у него достойная жена? И чем он владеет, если ей недостаёт добродетели?» («Тируккурал», 53). На Востоке к женщинам и к их роли в обществе относятся с большим уважением. Здесь, на Западе, женщину ценят не в полной мере. Её значение преуменьшается и неправильно понимается. Собственно, именно в этом одна из причин, по которым женщина ищет удовлетворения

---

*Младенец уютно устроился в индийской деревянной колыбели, которая крепится на верёвках, свисающих с перекладины. Его качает рука матери. Любящие материнские руки во всём мире, в каждой культуре, безмятежно творят будущее человечества.*

и признания в других сферах: дело в том, что западное общество забыло о её уникальной жизненной роли. Обиженная пренебрежением и неуважением в доме, она ищет других возможностей получить должную оценку и признание своим природным качествам.

**Вторник**  
УРОК 128  
**Мужское**  
**и женское**

Не забывайте, что на Востоке семейные связи традиционно очень крепки и соединяют не только близких родственников. Женщины постоянно находятся в сообществе представительниц разных возрастных категорий, и нередко все они живут под одной крышей. Они живут полноценной жизнью, неотъемлемой частью которой является помощь молодым и принятие помощи от более зрелых членов семьи. Несколько поколений работают совместно, разделяя как радости, так и тяготы семейной жизни. На Западе всё иначе. У женщины обычно нет счастливой возможности наладить тесные связи с другими членами семьи. Естественно, лишённая общения она скучает, особенно если не принадлежит к какой-нибудь дружной религиозной общине. Ей становится одиноко и хочется «выйти в мир», чтобы немного развлечься и получить удовольствие от жизни. Такова одна из причин, по которым женщины стремятся прочь из дома. И это очень печально.

На Востоке мужские и женские энергии уравновешены лучше. На Западе мужское начало слишком сильное и доминирующее. Нужно дать больше возможностей для проявления женских энергий. Но это не означает, что женщинам следует заняться тем же, чем занимаются мужчины. Вовсе нет. Это только усугубляет беспорядок сил. Необходимо найти равновесие. В Азии женщина защищена. Она как драгоценная жемчужина. Вы не оставляете её без присмотра. Вы защищаете и бережно храните её, ведь вы не хотите с ней расстаться. Также и индуистские женщины находятся под надежной защитой своих мужчин. Им не дают погрязнуть в суетном мире, поэтому они не подвержены взглядам и мыслям толпы, им не приходится приносить в жертву свою застенчивость, чтобы состязаться в жестком конкурентном мире бизнеса. Женщина может оставаться безупречно женственной, проявляя свои естественные качества – мягкость, интуитивность, любовь и скромность. Жизнь индуистки полностью сосредоточена на доме и семье.

Многие из вас, присутствующих здесь, слишком молоды, чтобы знать, что такое же положение дел преобладало и в американском обществе вплоть до Второй мировой войны, начавшейся в 1939 году. До этого женщины на Западе гораздо реже появлялись на публике и практически всегда кем-либо сопровождались. Именно эта война поломала древний принцип разделения ролей мужчин и женщин. Мужчины вынуждены были уйти в армию, а их места на заводах и в офисах заняли женщины, чтобы обеспечить функциони-

рование экономики. На протяжении всей истории на женщинах лежала работа о доме и защита добродетели. Они дорожили своей чистотой и целомудрием и вступали в брак девственницами. Многие не знают, что эти древние ценности ревностно хранились вплоть до конца тридцатых годов, но война внесла свои коррективы в традиции семьи и нарушила равновесие между мужчинами и женщинами. Впервые женщины стали появляться на публике без сопровождения. Впервые они покинули свои дома и стали соревноваться с мужчинами на работе.

### Среда

УРОК 129

Общество  
в переходный  
период

Я часто говорю о тех переменах, которые претерпевает человечество при переходе от доиндустриальной (сельскохозяйственной) эпохи к технологической. Эти перемены интересным образом повлияли на дхарму женщины и дхарму мужчины. В течение многих тысячелетий доиндустриальной эпохи семьи жили в деревнях и трудились преимущественно на земле либо в ремесленных гильдиях. Вся семья была занята хозяйством. Мужчины работали на полях, женщины и дети в основном трудились дома. Дети были подспорьем во всех делах взрослых. Чем больше детей, тем больше помощи, больше хозяйство, больше достаток. Мальчики и девочки выполняли много домашних обязанностей. Когда же наступало время сбора урожая, за дело брались все. Это была одна команда, и каждый вносил свой вклад – мужчины, женщины и даже дети. Все приносили доход, все были важны для благосостояния семьи.

С наступлением технологической эры мужчина стал основным добытчиком денег в семье, а все остальные, по сути, – иждивенцами. Муж уходит на работу, а жена с детьми остаются дома. Они мало чем могут помочь ему с работой в течение дня. Его работа и работа жены не так тесно связаны, как в прежние времена. Нынче он добытчик, производитель, а она и дети – потребители. Поскольку дети больше не задействованы в труде, они становятся скорее причиной растрат, чем подспорьем в деле. Это обстоятельство в совокупности с демографическими проблемами на Земле снижает важность традиционной роли женщины как жены и матери. Если раньше от таких прямых женских обязанностей, как воспитание детей и забота о сельском доме, напрямую зависело благополучие семьи и даже выживание человечества, то сегодня всё изменилось. Если в прошлом муж и жена были партнёрами в семейном фермерском хозяйстве, то сегодня зарабатывает он, а она чувствует себя зависимой. И выход не в том, чтобы позволить женщинам присоединиться к своим мужьям на заводах и в офисах. Выход в том, чтобы привнести в наше технологическое время традиционные религиозные ценности, что даст возможность восстановить баланс карм и позволит выполнять как мужскую, так и женскую дхармы.

Когда молодые пары вступают в брак, я помогаю им дать взаимные обеты. Он должен пообещать, что будет поддерживать и защищать её, обеспечивать ей жизнь, исполненную радости и удовлетворения. Она же должна пообещать, что будет о нём заботиться, следить за домом, поддерживать домашнее святилище и правильно воспитывать детей. Я прошу обоих уважать сферу их ответственности, даже в мыслях никогда не критиковать друг друга и сделать религию средоточием своей совместной жизни. Я прошу молодую жену оставаться дома и быть немного застенчивой в своих контактах с окружающим миром. Я учу молодого мужа, что он должен обеспечивать её всю жизнь, давать ей всё, что нужно, и всё, что она захочет.

**Четверг** Место матери дома, а не среди мирских дел. Когда женщина весь день находится дома, она дарит детям любовь и чувство защищённости, а мужу – нежность и ощущение стабильности.  
**УРОК 130** Воспитывая детей, она воздействует на сам ход истории. Как  
**Работа вне дома** она это делает? Она растит сильных, добрых и умных детей. Когда они вырастут, то станут прекрасными людьми, достойными членами общества, возможно, лидерами нации. Они будут достойными фермерами, бизнесменами, учителями, врачами, юристами, архитекторами, президентами и, что самое важное, – духовными учителями. Они станут хорошими матерями, домохозяйками и воспитательницами, учёными и изобретателями, первопроходцами, поэтами, музыкантами, художниками и скульпторами – творцами во всех сферах жизни. Именно такие мужчины и женщины изменяют ход человеческой истории. Эта великая способность находится в руках матери и никого другого, лишь она может должным образом сформировать ум и характер ребёнка. Своим примером и ласковым наставлением она учит своих дочерей, будущих матерей.

Но в её руках находится также и противоположная способность, когда она позволяет своим детям расти без присмотра, на улицах, где они получают уроки низменной жизни. Несомненно, такие дети тоже изменяют общество и историю человечества, но в негативном ключе. В лучшем случае из них вырастут заурядные люди, в худшем – они свалятся в ментальную и эмоциональную пропасть, где смогут реализовать лишь свою инстинктивную природу и станут образцовыми носителями низменных страстей, насилия и преступности. Направление развития человечества закладывается в ранние годы жизни ребёнка и обращается либо к реализации его наивысшего потенциала через любовь и внимание со стороны матери, либо к упадку – из-за её пренебрежения его воспитанием. Мать является первым гуру для человека, и только она может формировать его ум в раннем возрасте. Таким образом, вы можете убедиться в истинности древнего изречения: «Рука, качающая колыбель, правит миром».

Рассмотрим случай, когда мать находится в течение всего дня дома, заботясь о своих детях. Когда она качает колыбель, её любовь и энергия проливаются на малыша, и он естественным образом ощущает покой и защищённость. У неё есть время на ребёнка, время спеть ему нежную колыбельную песню, утешить, если он плачет, поделиться с ним своими знаниями о людях, о мире, обо всех мелочах, есть время обнять его без всякого повода – просто чтобы продемонстрировать свою любовь. У работающей матери нет времени на эти проявления заботы. Когда малыш плачет, она, утомлённая дневными делами, терпит терпение и кричит на него, требуя замолчать: «Я же велела тебе сидеть тихо!» Можете представить себе чувства беспомощного ребёнка, получившего подобный эмоциональный заряд гнева и раздражения, обрушившихся на его нежное существо. К кому ему обратиться, если он не может найти убежища даже у собственной матери?

Каким станет следующее поколение, если детей растят в таких условиях? Будет ли оно сильным и уверенным в себе? Будут ли эти люди излучать добро, если сами её никогда не видели? Будут ли они терпеливы и преисполнены понимания? Нет. Доказано, что большинство заключённых в тюрьмах в детстве испытывали недостаток внимания и подвергались насилию со стороны родителей. Также доказано, что все родители, плохо обращающиеся со своими детьми, сами терпели подобное обращение в детстве. Если матери не заботятся о детях и не любят их, общество наследует целое поколение недовольных жизнью взрослых, которые сами когда-то были в положении недовольных детей. И эти люди впоследствии станут управлять миром. И что тогда произойдёт? Они будут воспитывать своих детей по аналогичной схеме, поскольку не знают другого образца родительского участия. Они будут думать, что пренебрегать ребёнком естественно, что дети могут с раннего возраста расти сами по себе, что их можно отдать на воспитание гувернантки, няни или в детский сад. Это замкнутый круг: отсутствие должного внимания в детстве влечёт за собой жизнь, исполненную горечи; детство же, в котором имели место материнская любовь и забота, формирует человека, чья жизнь в дальнейшем наполнена любовью и радостью.

## Пятница

### УРОК 131

#### Психическое силовое поле

Мы узнаём от матери очень много важного. Узнаём не только из того, что она нам объясняет, но и из того, как она сама проживает свою жизнь. Если она терпелива, мы учимся терпению. Если она сердита и несчастна, мы учимся быть сердитыми и несчастными. Как же замечательно для матери иметь возможность жить у себя дома и преподносить детям величайшие дары своего жизненного опыта! Она учит их глубокому пониманию окружающего мира, закладывая основные ценности, которые будут поддерживать их на протяжении всей жизни. Её дар любви напрямую обра-

щён к ребёнку, но косвенно – это дар всему человечеству, не так ли? Ребёнок не столь многому учится у отца, пока ему не исполнится восемь, а то и десять лет.

В нашей библиотеке есть книга, в которой описывается план христиан по уничтожению индуизма на Шри-Ланке и в Индии. Один из важнейших тактических ходов состоял в том, чтобы подтолкнуть индуистских женщин покинуть свои дома и начать работать вне дома. Они догадывались, что духовную атмосферу в доме создаёт женщина, неискушённая мирскими заботами. Они хорошо понимали, что защищённая женщина обеспечивает ощущение безопасности в доме и в семье, дарует уверенность мужу и защиту самой религии. Они знали, что индуистская женщина является ключевым фактором сохранения индуизма, но только до тех пор, пока она остаётся дома. Если женщина находится дома, она счастлива и удовлетворена, её дети обучены и воспитаны должным образом, поэтому и астральные сущности, обитающие в доме, будут *дэвоническими*, доброжелательными. Если же её и мужа часто нет дома, то защитное силовое поле вокруг дома разрушается, позволяя входить в него всевозможным *асурическим* астральным сущностям. Такой заброшенный дом заселяется существами низшего астрального плана. Вы не видите этих существ, но они есть, и вы можете ощутить их присутствие. В таком доме с негативными энергиями всегда происходит что-то нехорошее. Стоит вам зайти в такой дом, как сразу же возникает желание его покинуть. Дети впитывают эти вибрации и ощущения. Они открыты и крайне чувствительны к подобного рода психическим воздействиям и не могут защищаться от них. Они становятся тревожными, но никто не может понять почему. Они плачут, кричат и перестают слушаться. Почему? Потому что в доме отсутствует позитивная защитная сила религии, которую устанавливает и поддерживает мать. Это делает внутреннее силовое поле уязвимым для различного рода негативных сил, что особенно сильно проявляется в современных перенаселённых городах, где деструктивные психические воздействия очень сильны. Эти негативные вибрации проникают во внутреннюю атмосферу дома, а дети обладают достаточной психической чувствительностью, чтобы воспринимать их и страдать от этого.

### Суббота УРОК 132

Люди,  
заботящиеся  
о людях

Религия начинается дома с наставлений матери. Чтобы стать сильнее мать посещает храм. Вот почему индуисты живут возле храма. Они идут в храм, чтобы получить силу от *шакти* Божества, а возвращаясь домой, поддерживают в нём подобную вибрацию, в которой и воспитывают своих детей, чтобы они

могли стать добропорядочными членами общества, несущими Земле мир. Есть такая древняя южноиндийская пословица: «Нельзя жить в городе, в котором нет храма».

Если ребёнок плачет в своей колыбели в то время, когда его мать находится на работе, а няня кричит на него в это время, не принимая близко к сердцу заботу о нём, не стоит ждать, что ребёнок, повзрослев, станет хранителем мира на Земле. Скорее всего, он станет продолжателем традиции подобной неразберихи и бездушия. Поэтому всё находится в руках матери, а не в руках отца. Религия и будущее общества всецело зависят от матери. Отец вправе принять решение – быть ли матери хранительницей очага или растрачивать заложенную в ней природой энергию где-то за пределами дома.

Подобно тому, как Вторая мировая война увела женщин из дома, на социальный институт семьи существенно повлияли и другие обстоятельства и великие перемены. Так, с приходом в нашу жизнь автомобиля, отпала необходимость разведения лошадей. Люди разучились ежедневно ухаживать за животными, а вместе с этим и заботиться друг о друге. Лошадь считалась членом семьи. Человек занимался выведением различных пород лошадей, поддержанием и сохранением племенного фонда. В те времена и о человеке нередко говорили, что он «хорошей породы». Сейчас такого уже не услышишь. Хотя биологи много говорят о наследственности, обычные люди больше не считают, что человечество тоже участвует в естественном процессе улучшения породы. Они стали забывать об этих важных законах, что привело к бездумному, беспорядочному и распущенному половому поведению. Для разведения породистых лошадей хозяева пристально рассматривают качества исходных пород, сознательно планируют параметры предполагаемого потомства. Поэтому совершенно естественно, что и люди ищут достойную пару своим детям, чтобы родились умные, сильные, добропорядочные и трудолюбивые наследники. Сегодня на уровне цивилизации мы постепенно забываем об этих фундаментальных вещах, всё меньше уделяем внимание будущему наших детей, их жизни и их будущему брачному партнёру.

**Воскресенье**  
УРОК 133  
**Воздействие**  
**телевидения**

Телевидение не помогает обществу в воспитании детей. Оно фактически остановило процесс надлежащего образования ребёнка в тех сообществах, где его смотрят каждый день часами напролёт. Вместо того чтобы развивать в себе активную любознательность, гуляя по лесам и лазая по деревьям, вместо того чтобы открывать чудеса природы, искусства, музыки, литературы и живой беседы с людьми, вместо того чтобы заниматься спортом или каким-либо хобби, дети вовлекаются в телевизионные сюжеты, переживая состояния чьих-то умов. Они не развивают в себе творческое начало, становятся пассивными, бездеятельными, не учатся пользоваться собственным умом. Следует признать, что не все телепрограммы негативны. Некоторые из них могут быть весьма познавательными; но если ребёнок ежедневно проводит перед экраном телевизора многие часы, пассивно впитывая информацию, это вредит его умственному

и эмоциональному развитию. Ребёнку нужно быть активным, его опыт должен быть богатым и разнообразным.

Если мать находится дома, она может разумно регулировать телевизионное «меню» ребёнка, следя за тем, чтобы у него не развилась привычка по долгу смотреть телевизор, а также ограждает его от просмотра телевизионных программ сексуальной тематики, демонстрирующих насилие и содержащих ненормативную или вульгарную лексику. Когда просмотр выбранной передачи закончился, мать может отправить детей играть или заняться полезным делом. Либо, что ещё лучше, она может потратить несколько минут на то, чтобы объяснить им, каким образом, увиденное только что по телевизору, соотносится (или не соотносится) с реальной жизнью. Конечно, если матери дома нет, дети начнут смотреть всё, что попало. Для ребёнка телевидение – одно из самых бессмысленных времяпрепровождений, уводящее ум всё дальше и дальше от истинного «Я».

Думаю, вы согласитесь, что наши ценности, запечатлённые в священных *Ведах*, «Тируккурале» и других священных писаниях, редко отображаются на экране. Вместо этого телевидение сегодня предлагает детям жестокую утопическую картину мира, создавая в их умах искажённое представление о жизни. И это очень серьёзная проблема. Именно мать защищает детей от негативных влияний, направляя молодые умы в позитивное русло.

Рассмотрим пример с фермером, разводящим скот и получающим молоко от коров и коз. Он усердно работает. Он встаёт рано утром и ухаживает за своими животными. Он не добьётся большого успеха, если будет одновременно работать в каком-нибудь продуктовом магазине в центре города. Животным требуется много внимания. Ни один разумный человек, владелец подобной фермы с коровами и козами, не станет надолго покидать свою ферму, оставляя животных без присмотра, потому что им постоянно нужна забота. Он останется дома и всецело посвятит себя хозяйству. Он – фермер, таковы его обязанности, и он об этом хорошо знает.

А что может быть важнее, чем ребёнок? Ему требуется забота двадцать четыре часа в сутки. Он учится ходить, учится говорить, учится учиться и думать. Он спотыкается, падает, и его нужно утешать. Он простужается, и его нужно лечить. Именно мать обязана проявлять главную заботу о нём в это время. Никто другой не сделает это вместо неё. Она дала жизнь этому физическому телу, и ей же надлежит подготовить ребёнка к полноценной жизни.

Если фермер плохо ухаживает за своими животными, он создаёт негативную карму. Страдают животные. Страдает ферма. Когда хозяйство приходит в упадок, страдает вся семья. Тяжёлая карма накапливается и у той женщины, которая, пренебрегая своей *стри дхармой*, работает вне дома и не обеспечивает должного воспитания своим детям. В глубине души она прекрасно по-

нимает это, но, скорее всего, поддалась современному модному веянию – поиску собственного пути, реализации себя вне дома и семьи. Все вы наверняка слышали подобные рассуждения. Я заверяю вас, что они ошибочны! В итоге такие идеи приводят женщину к разочарованию и распаду семьи, приводят к несчастью.



Strī Śakti, Strī Dhāma

स्त्रीशक्ति स्त्रीधाम



## Женская сила, женская территория

Будь владычицей над свёкром,  
Будь владычицей над свекровью!  
Будь владычицей над сёстрами мужа  
И над братьями его – владычицей!

*Ригведа, 10.85.46*



**Понедельник**      С точки зрения Второго Мира, или астрального уровня, дом – это семейный храм, а жена и мать ответственны за его духовную атмосферу. Муж может входить в это святилище, но не должен приносить в него ничего мирского. Если женщина выполняет свой долг, мужчина естественным образом находит убежище в доме. В нём он сможет обрести душевное спокойствие и восстановить силы, чтобы на следующий день справиться со стрессами, которые несёт внешний мир. В наш технологический век мужчине необходимо убежище. Ему необходимо это внутреннее равновесие в жизни. Когда он возвращается домой, жена встречает его у порога, совершая ритуал приветствия и выполняя *арати* для очищения его ауры. Этот и другие обычаи, защищают святость дома. Когда муж входит в это убежище, а жена и дети пребывают в нём в душевном равновесии, то и он сам невольно переносит сознание в тело своей души, которое на санскрите называется *анандамайя коша*. Он выходит из области инстинктивного и интеллектуального внешнего ограниченного ума и входит в интуитивный, внутренний ум. Тогда он мгновенно получает прямые ответы на все проблематичные мирские вопросы.

Как он может не преуспеть в своей *пуруша дхарме*, если его поддерживает хорошая жена? Она обладает природной восприимчивостью и интуицией. Она уравнивает его интеллект, смягчает воздействие негативных сил, снимает раздражения дня. Когда женщина выполняет свою *стри дхарму*, она естественным образом излучает бодрость и любовь. Без этих её энергий и природных способностей мужчина будет чрезмерно ориентирован на внешний мир и инстинктивен.

Если женщина ходит на работу, она не может обеспечить это равновесие. Она начинает мыслить и действовать, как мужчина: становится жёстче, грубее, эмоционально невосприимчивей. В результате в доме нарушается равновесие между мужскими и женскими энергиями. Возьмём к примеру ситуацию, когда женщина прибегает домой с работы за пятнадцать минут до прихода мужа. Она расстроена, поскольку на работе был трудный день. Дети весь день были у бабушки или с няней. Женщина мечется по дому, наспех готовит что-нибудь на ужин, прежде чем вернётся муж, а затем бросается к зеркалу, чтобы выглядеть более-менее прилично. Эмоционально расстроенная, она старается успокоиться, расслабиться и восстановить самообладание. Её астральное тело расстроено. Астральные тела детей расстроены. Муж, вернувшись домой с работы, попадает в эту нервную атмосферу, будучи уже взволнованным от кон-

---

*Мать поёт традиционную колыбельную своему малышу, играющему с маленьким глобусом. Этот земной шарик в его руках символизирует ту глобальную роль, которую играют матери всего мира, прививающие своим детям религиозную культуру и ценности. Она растит своего малыша возле храма Наллур Муруган в Джафне на Шри-Ланке.*

такта с окружающей средой, и расстраивается ещё больше. Он надеялся провести вечер в спокойной обстановке. Но получится ли у него это? Нет. Он разочарован, ему кажется, что им пренебрегают, он злится и говорит жене обидные слова, что лишь усугубляет ситуацию. *Пранические* силы стремительно выходят из-под контроля. Обстановка становится нестерпимой для обоих. Со временем положение только ухудшается.

**Вторник**  
УРОК 135  
Особая сила  
жены

Ситуация, которую я описал выше, – одна из главных причин, по которым браки в наши дни стали менее стабильными и так много супружеских пар (от шестидесяти до семидесяти процентов, насколько мне известно) переживают трудности и распадаются. Но ведь, когда люди вступают в брак, они не имеют намерения расходиться. Никогда. Причиной развода становятся *пранические* силы. Возьмите два магнита и соедините определённым образом, они взаимно притянутся. Переверните один из них, и они станут отталкиваться друг от друга. Та же самая сила, которая соединила людей, если не обращаться с ней должным образом, заставит их разойтись и даже ненавидеть друг друга. Затем, чтобы как-то уладить отношения, они идут вместе в ресторан поужинать – меняют одну неблагоприятную обстановку на другую, ещё более *асурическую*. В итоге они возвращаются домой, неся всё те же энергии. Но если бы они отправились в ближайший храм и вместе обратились к семейному Божеству, это принесло бы пользу. Они вернулись бы домой в совершенно другом настроении, и убедились бы, что их энергии изменились. Почему помогает поход в храм? Потому что в храме Бог, в храме Божество, которое приводит в порядок силы внутренней нервной системы и подстраивает силы разума и эмоций.

В своём доме мать подобна Божественной Шакти. Она – энергия, душа дома. Больше никто. Поэтому ей необходимо быть там. С ней нужно обращаться чутко, доброжелательно и с уважением. Ей необходимо давать всё, что ей нужно и всё, что она хочет, чтобы она освободила силу своей Шакти для поддержания мужа, чтобы он преуспел во всех своих мужских делах. Когда женщина обижена, подавлена, расстроена или разочарована, она непроизвольно сдерживает эту энергию, что негативно отражается на успехах мужчины во внешнем мире. От него отворачиваются люди. Его работа, бизнес, его творческие способности – всё приходит в упадок. В этом – великие *сиддхи* женщины, её врождённая сила, о которой прекрасно знают все индуистские женщины.

Обязанность мужчины, его *пуруша дхарма*, – обеспечивать жену и детей. Муж должен обеспечить жену всеми необходимыми вещами, хорошим домом, который можно превратить в семейный очаг, украшениям из золота, драгоценностями и нарядами, золотые серьги должны быть настолько тяжёлыми, «чтобы было больно их носить», множеством браслетов и прочих вещей, которые удерживали бы женщину дома, чтобы она чувствовала себя защищённой

и счастливой. Взамен она предоставляет мужу надёжное убежище, спокойный уголок в этом мире, где он может укрыться от тягот повседневной жизни, может заглянуть внутрь себя, может совершать свою религиозную *садхану* и медитацию, а затем наслаждаться общением с семьёй. Так женщина дарует счастье и душевный покой своей семье, своей общине и всему миру.

**Среда**  
**УРОК 136**

**Дом как храм**

Взаимодействие между домом и храмом позволяет привнести в семью культуру и религиозность. Семья посещает храм, храм благословляет семью на новые свершения. Мать возвращается домой. Она поддерживает огонь в масляной лампе на алтаре в домашнем святилище, чтобы привлечь в дом энергию, *шакти* Бога и *дэвов*. Это лишь одна из прекрасных практик её религиозной *стри дхармы*, практика исключительно тонкая и жизненно важная для поддержания семьи и веры. Всё это происходит благодаря тому, что астральное тело женщины не изъедено стрессом и тяготами мирской жизни, не загрязнено похотливыми взглядами других мужчин, вводящими в искушение и заставляющими постоянно защищаться. Она пребывает в умиротворённом, преисполненном любви теле своей души, выполняя свою дхарму и излучая божественное (благостное) присутствие, которое называется *саннидхья*. Она родилась быть женщиной, и именно таким образом женщине надлежит себя вести.

Если женщина не исполняет свой дхармический долг – долг по своему рождению – она создаёт плохую карму. Всякий раз, когда она покидает дом и отправляется на работу, она создает *кукарму*. Да-да. Эта негативная карма будет влиять на её астральное тело, и на астральное тело её мужа, и на астральные тела их детей, заставляя их чувствовать себя незащищёнными.

Бытующее в иудаизме, христианстве и исламе представление о единственной жизни человека, в конце которой он попадает в рай или ад, создаёт ощущение дефицита времени. Некоторые даже думают: «От жизни нужно брать всё, потому что, когда ты уйдёшь, ты уйдёшь навсегда. Спеши получить столько удовольствий, сколько сможешь». В результате у современной западной женщины возникает ощущение, что она чего-то недополучает, при этом мужской мир кажется ей более привлекательным. Ей не хочется всё время сидеть дома и ничего не видеть, ни с кем не встречаться, заниматься скучными домашними делами и воспитанием детей. Она хочет жить во внешнем мире, в «мужском мире», потому что ей внушили, будто она чего-то упускает в жизни. Её стремление работать вне дома в этом случае вполне понятно.

Между тем ни одна индуистка, следующая религиозной традиции, не смотрит на жизнь подобным образом. Она понимает, что раз её душа на время воплотилась в женском теле, ей надлежит до конца исполнить свою женскую дхарму ради эволюции души. Этот долг заключается в том, чтобы быть матерью для своих детей, женой для своего мужа и опорой для дома и семьи, ко-

торые являются основой общества. Она знает, что дома её ждёт большее вознаграждение, чем где бы то ни было, а то, что она якобы теряет, – всего лишь изнурительная работа и ответственность, которые царят в мужском мире; и что *три дхарма* столь же важна и прекрасна, сколь *пуруша дхарма*, хотя они и весьма различаются по своей природе. Зная всё это, она следует своей дхарме с радостью.

#### Четверг

УРОК 137

Мать в доме

Кто-то из женщин может задаться вопросом: «Если я не буду работать, как нам платить по счетам?» Причина, по которой большинство женщин работают – экономическая. Ситуация в мире становится всё сложнее и сложнее, и первой реакцией на финансовые затруднения – особенно на Западе, где семейные узы не столь крепки, – приходит решение отправить жену на работу. Это неудачное решение. Слишком часто его жертвы теряют намного больше, чем выигрывают. Экономические выгоды подобного решения иллюзорны. Я не раз советовал молодым матерям оставаться дома с детьми. Если жена находится дома и обеспечивает поддержку своему мужу, он становится более уверенным в себе, творчески активным и энергичным, что в свою очередь ведёт его к процветанию. Он воодушевлён и всегда найдёт способ свести концы с концами.

Пока мать дома, всё хорошо. Есть чувство защищённости. Без этого чувства семья начинает разваливаться. Подумайте, насколько беззащитен ребёнок без матери. Когда мать на месте, в доме царит ощущение безопасности. Пока она дома и занимается домашними делами, которые являются естественными для матери, – ей даже не нужно читать учебник, чтобы научиться всему этому, – мужу надлежит обеспечивать семью, он чувствует, что просто обязан это делать. Естественно, для того чтобы это работало, дом должен покоиться на фундаменте религии. Когда женщина покидает дом, чтобы работать в миру, она жертвует глубиной своей религиозности. Тогда её религиозная жизнь превращается в простую формальность. Это касается как восточных, так и западных религий. Пока мать находится дома, там же пребывают и небесные *дэвы* – они парят в доме и вокруг него.

Скольких из вас воспитала мама, сидевшая дома? Тогда вы понимаете, о чём я говорю. А у кого, когда вы были детьми, её вечно не было дома, и вам приходилось завтракать одному? Вы не чувствовали себя окружёнными заботой. Вы оставались одни в пустом доме, возможно, были напуганы, и то и дело подходили к шкафу, чтобы убедиться, не прячется ли там кто-нибудь. Вы не испытывали этого чувства надёжной материнской защиты.

Когда такая мать наконец приходит домой, её голова забита чем-то посторонним. Она утомлена. Целый день она трудилась, не покладая рук, а теперь ей опять приходится браться за работу. Она не в состоянии думать о ребёнке, который не может толком позаботиться о себе. Возможно, по возвращении

домой все мысли её об одном: «Никак у меня не выходит из головы этот симпатичный мужчина, с которым мы недавно познакомились на работе. Он мне даже снится. У меня есть муж, и не следовало бы думать о таких вещах, но всё же...» И так далее, и так далее. Затем в доме начинаются скандалы. И что делаете вы? Поначалу переживаете. Иногда плачете. А при первой возможности начинаете заботиться о себе сами. Вы учитесь быть самостоятельными и находите способ как можно быстрее уйти от этой несчастной ситуации в доме. В конечном итоге вы в довольно юном возрасте оказываетесь в одиночестве во внешнем мире, прежде чем станете достаточно зрелыми, чтобы справляться с его вызовами.

### Пятница

#### УРОК 138

#### Инкарнация в женском теле

Индуистская женщина знает, что она родилась в женском теле для реализации своей женской дхармы, для выполнения своего долга, а вовсе не для того, чтобы подражать мужчинам. Её долг – быть матерью для своих детей и женой для своего мужа, которого она считает своим господином (богом). Она охотно выполняет этот свой долг, как и мужчина охотно выполняет долг, возникший в результате рождения в мужском теле. Индуистскую женщину с раннего детства приучают к следованию *три дхарме*. Она находит способы проявлять свои естественные творческие способности, находясь дома. Она может писать стихи или стать художницей. Возможно, у неё есть талант к швейному делу, или к вышиванию, или к садоводству или к музыке. Она может научиться ткачеству и затем делать одежду для всей семьи. Если нужно, она может использовать свои умения, чтобы пополнять семейный бюджет, не покидая дом. У индуистской матери и жены есть много возможностей в полной мере использовать свою творческую энергию, чтобы не позволить своей жизни стать скучной. Особым благословением для неё является возможность в полную силу следовать своей религии, изучать писания, петь *бхаджаны*, всячески поддерживая и укрепляя свою внутреннюю духовную жизнь.

Бывает также ситуация, когда жена работает дома на собственного мужа. Это не идеально, но намного лучше, чем когда ей приходится уходить из дому и попадать под пристальный взгляд других мужчин. По крайней мере семья работает вместе ради достижения единой цели, и мать постоянно находится рядом с ребёнком, всегда готовая позаботиться о нём и ответить на его вопросы. Естественно, если работа на дому не даёт возможности для тесного общения между матерью и детьми, то избегать нужно и её – в тех случаях, например, когда график работы настолько плотный, что у матери нет времени даже поиграть с малышами, либо же, если из-за постоянной загруженности она всё время напряжена и взволнована. В остальных случаях такую ситуацию можно считать позитивной. Для ребёнка главное, что мать всё время дома. Она готова отвечать на его вопросы, может приготовить ему досуг или научить её гото-

вить самостоятельно. Она рядом с поцелуем, готовая в любой момент заклеить пластырем царапину. Она объяснит – отчего трава зелёная, расскажет сказку и преподаст простой урок, почему вещи такие, какие они есть. Мама дома, и это исключительно важно для маленького ребёнка. Да, именно её *пра*на превращает дом в домашний очаг.

Мы в наши дни наблюдаем за большой волной перемен, захлестнувшей берега индуизма в Коломбо, Ченнаи, Мумбаи, Нью-Дели, Куала-Лумпуре, Нью-Йорке, Дурбане и Лондоне. Я видел, как она накатывается. Женщины индуистки больше не чувствуют, что они должны придерживаться старых традиций. Они меняют традиции и принимают новый образ жизни. Теперь индуистская женщина может ходить на работу, особенно если она живёт в городе, а семья и друзья поощряют её выбор. Женщина может пренебрегать семьей, и это тоже считается нормальным. Ей уже необязательно выполнять свою *стри дхарму*, сидеть дома стало старомодно. Мне сказали, что восемьдесят процентов индуисток на Западе работают в миру. Восемьдесят процентов! Очевидно, те, кто всячески способствовал упадку индуизма, потрудились на славу. И всё же я не волнуюсь. Мне хорошо известна природа волн, и эта волна тоже пойдёт на спад, как только достигнет пика, после чего наступит ещё более мощное возвращение к традиции.

## Суббота

### УРОК 139

#### Зачем уважать традицию?

Давайте рассмотрим слово «традиция». Толковый словарь английского языка Уэбстера определяет «традицию» так: «Предавание, верование, обычай или пословица, передаваемые из поколения в поколение; издавна существующее обыкновение или практика, имеющие силу неписаного закона». Нам всем знакома человеческая природа, потому что мы – люди, живущие на этой планете. Мы непостоянны; мы переменчивы. Мы всегда с любопытством относимся ко всему новому. Перемены – прекрасная часть жизни, с некоторыми оговорками и в некоторых границах. Мы не хотим быть ограниченными, однако желаем оставаться в определенных границах. Остаться в границах, избегая ограничений, и пребывать в равновесии между дисциплиной и свободой. Таков всегда был азиатский образ жизни. Бросьте взгляд вглубь истории, во времена Тируваллувара, жившего 2200 лет назад. Он не написал бы «Тируккурал», если бы люди были совершенны, если бы в большинстве своём они были целостны, сильны, устойчивы и самоорганизованы. Он писал эти драгоценные самоцветы мудрости и знания для непостоянных переменчивых людей, чтобы они учились управлять своими умами, могли жить в соответствии с базовыми принципами дхармы для мужчин и женщин, которые чётко обозначены в *Ведах* от шести до восьми тысячелетий назад.

Традиция приспособляется к культуре и климату. Индуистки, воспитанные в какой-то из стран Запада, не смогут в полной мере следовать традициям

Востока. Но им надлежит в достаточной мере сохранить свои традиции, чтобы следовать своей *стри дхарме*. И, естественно, приспособливаться следует медленно.

Сегодня, тысячу лет спустя, рекомендации писаний столь же актуальны, как и прежде. Почему? Потому что люди остаются людьми, и сейчас они не слишком отличаются от того, какими были в древности. Общественное устройство изменяется, объём знаний изменяется, язык изменяется, но люди подвержены переменам намного меньше. Именно в этом причина того, что традиции изменяются мало или медленно. Они всё ещё применимы. Они всё ещё актуальны. Они несут в себе концентрированную мудрость сотен поколений. Мудрец всегда следует путями мудрости – он следует традиции. Означает ли это, что он не может быть изобретателем? Нет. Означает ли это, что он не может использовать свой ум и волю, чтобы продвигаться вперёд самому и продвигать человечество? Нет. Означает ли это, что он должен избегать творчества, оригинальности, индивидуальности? Нет. Это означает лишь то, что он проявляет все эти прекрасные качества в контексте религиозной традиции, таким образом поддерживая традицию, а не разрушая её. Традиция, с её писаными и неписаными правилами, слишком драгоценна, чтобы выбрасывать её или комкать. Неписанные законы и обычаи, составляющие традиции, формировались на протяжении веков – и за это время люди убедились, что они исключительно полезны для народов нашей планеты. Мы не можем небрежно изменять традицию. Она формировалась веками. Нельзя просто устроить собрание и общим голосованием внести изменения.

Привнесите всё сказанное в свои медитации. Глубоко задумайтесь о естественном равновесии мужских и женских энергий в мире и внутри вас. Вы сможете глубже понять и оценить роль женщины и те традиции, которые позволяют ей эту роль реализовать.

### Воскресенье УРОК 140

От первого  
лица

В качестве иллюстрации предлагаю вам прочесть интересный текст, переданный нам одной шиваиткой из Шри-Ланки, которая прекрасно следует духу *стри дхармы*.

«Я – жена в индуистской семье. Это обстоятельство вселяет в меня гордость и приносит радость. Я окончила Лондонский университет и преподавала в школе для девочек, пока не вышла замуж в 1969 году. Я родилась в семье ортодоксальных шиваитов, так что, когда мне исполнилось двадцать шесть, родители предложили мне вступить в брак. Мой будущий муж тоже происходил из семьи ортодоксальных шиваитов, ему на тот момент было тридцать. После того, как наши родители обсудили и согласовали различные детали, нам устроили встречу. Она произошла в храме Ганеши в 7 часов утра. Мы оба вошли в храм почти одновременно через разные двери, и в тот же миг зазвонили храмовые колокола, знаменуя начало утренней *пуд-*

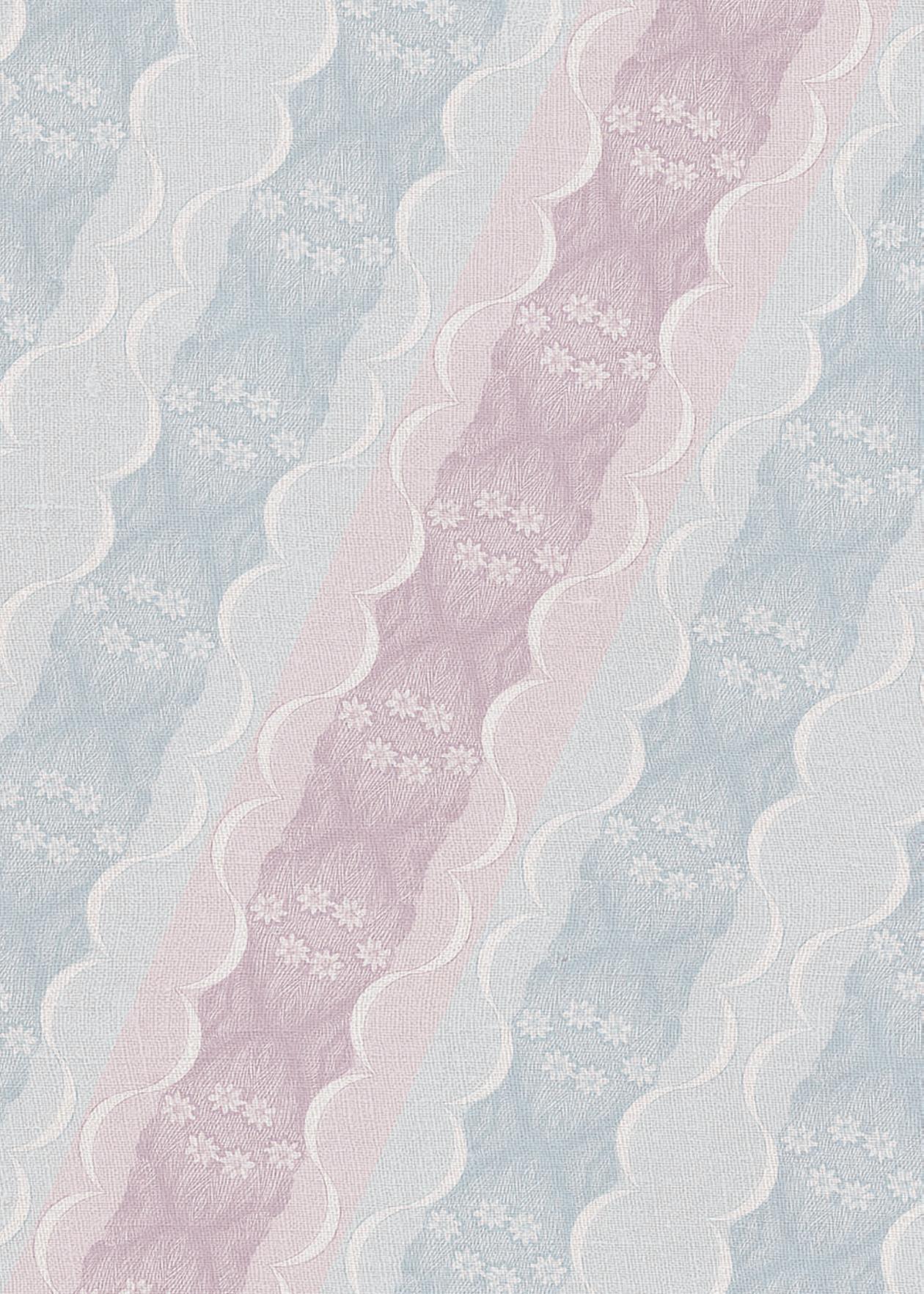
жи. «Хороший знак», – подумали мы оба, не стовариваясь. После завершения пуджи моя мать представила нас друг другу. Из-за врождённой застенчивости и из-за страха перед незнакомцем я едва заставила себя поднять взгляд, чтобы увидеть лицо человека, которому предстояло стать господином моей жизни. Я слышала, как он говорит, и даже заметила, что он то и дело многозначительно поглядывает на меня. Смотрины продолжались минут десять, после чего мы разошлись по домам. Каждый из нас одобрил выбор, столь тщательно сделанный нашими родителями. Не буду вдаваться в подробности, но вскоре мы должным образом провели церемонию бракосочетания.

После свадьбы я уволилась с работы, поскольку мои обязанности домохозяйки казались мне более сложными и более ответственными. Мой муж зарабатывал достаточно, чтобы содержать семью, и мы стали совместно обживать свой собственный дом. У меня были какие-то деньги в качестве приданого, и это позволило нам приобрести необходимую мебель. Мы очень любим друг друга и живём, словно Шива и Шакти. Самая важная комната в нашем доме – святилище, где каждое утро и начинается наша повседневная жизнь.

Я просыпаюсь в 5 часов утра. Умывшись, я вхожу в святилище и навожу там чистоту. Убираю остатки цветов от вчерашней пуджи, натираю медные лампы и сосуды, окропляю пол водой и готовлю всё к ежедневной пудже, которую выполняет мой муж. Затем я подметаю на кухне, мою горшки и кастрюли. Всё это время на газу греется вода для омовения. После ванны я произношу короткую молитву и собираю цветы для пуджи, которую проведёт мой муж. На этот момент уже около 6 часов утра – время, когда он просыпается. Я иду в спальню и жду его пробуждения, чтобы поприветствовать его и поздравить с новым днём. Он воспринимает меня как Лакшми нашего дома, и ему очень нравится просыпаться рядом со мной – украшенной мерцающим священным пеплом с *кумкун-потту* на лбу. Проснувшись, он сразу же отправляется на прогулку, с которой возвращается в 6:30. Дома его ждёт чашка кофе. Он выпивает её и после пятиминутного отдыха принимает ванну. Затем делает необходимые приготовления к пудже. Их могла бы выполнить и я, но муж считает, что эти приготовления уже являются частью пуджи. Пуджа начинается ровно в 7:00. Я присоединяюсь к нему вместе с детьми (у нас уже два мальчика и девочка). Мне приятно наблюдать за мужем во время пуджи, которую он совершает очень тщательно и набожно. В 7:30 мы выходим из алтарной комнаты и садимся завтракать. Я лично подаю своему господину и нашим детям блюда, которые приготовила собственными руками, а затем готовлю двух старших детей к школе. В 8:30 все трое выходят из дома, отправляясь на работу и в школу. Я делаю уборку в доме, укладываю младшего сына спать и в 9:30 возвращаюсь на кухню готовить обед.

К вечеру я наряжаюсь и готовлюсь к прогулке с мужем и детьми. Он почти каждый день водит нас куда-нибудь, но бывает и так, что он возвращается слишком усталый и предпочитает побыть дома. В 6:00 вечера я начинаю готовить ужин, а в 7:00 мы совершаем совместную молитву в домашнем святилище. В 7:30 ужинаем, затем немного читаем, слушаем радио, беседуем и в 9:30 вечера отправляемся в постель. Так протекают мои дни в последние одиннадцать лет, и я наслаждаюсь каждой минутой этой жизни.

В доме у меня всегда на первом месте муж. У меня нет привычки винить его в чём-либо или перечить ему. Он прекрасно понимает меня, всегда проявляет заботу, любовь и нежность. Я стократно возвращаю ему такое отношение, так что живётся нам очень хорошо. Мой муж работает секретарём в одной религиозной организации, и я стараюсь всячески помогать ему в его работе и поддерживать его. Домашние заботы отнимают всё моё время, поэтому я не занимаюсь другими делами. Я уважаю главенствующее положение мужа в доме, поэтому жизнь наша протекает без проблем».



**Vivāha, Gṛhastha Dharma**

**विवाह गृहस्थधर्म**



## **Брак и семейная жизнь**

Пейте и ешьте вместе. Я соединяю вас. Собирайтесь для поклонения Господу, как спицы вокруг ступицы колеса. Я даю вам единство ума и единство цели, следование за одним вождём. Будьте бессмертными, как боги! Никогда не переставайте любить!

*Атхарваведа, 3.30.6-7*



**Понедельник** Брак – это социальный институт, духовное партнёрство, про-  
**УРОК 141** должение рода и контракт. Контракт на трёх уровнях, задей-  
**Идеалы брака** ствующий тело, ум и эмоции. Брак – необходимая обязанность,  
 исполнение которой важно не только для продолжения рода  
 человеческого, но и для продолжения духовного развития каж-  
 дой индивидуальной души. Взаимодействие на всех уровнях между супругами,  
 а затем также между супругами и их детьми, переформирует хорошие, плохие и  
 смешанные кармы, переводит их в новые измерения. Брак у шиваитов затраги-  
 вает не только жениха и невесту, но также их родителей, их священника, гуру,  
 астролога, родственников с обеих сторон, а также всю общину. Чувство ответ-  
 ственности перед общиной ощущается постоянно. Но и община всегда ощуща-  
 ет чувство ответственности за то, чтобы каждый из браков был удачным.

Чем отличается шиваитский брак от других разновидностей брака? Неуга-  
 сающей верой в неизменное единство Бога Шивы внутри каждого. Бог Шива –  
 внутри вас, а вы – внутри Бога Шивы. Бог Шива – Жизнь наших жизней. Об этом  
 и о многом другом пели шиваитские святые. Забыть о том, что Шива пребывает  
 в жене, забыть, что Шива пребывает в муже, – значит забыть сам шиваизм. Шива-  
 иты убеждены, что психологический фундамент мужа заключается в том, чтобы  
 видеть в жене Богиню, а психологический фундамент жены – в том, чтобы видеть  
 Бога в муже. Все остальные модели их поведения проистекают из этого верова-  
 ния. Верование порождает отношение, а отношение порождает действие.

Знание о том, что каждый пришёл в эту жизнь, чтобы проработать опре-  
 делённые кармы, принесённые сюда в момент рождения, а также о том, что  
 кармы прорабатываются через других людей, определяет нашу задачу и нашу  
 цель – разрешить эти кармы и в качестве награды получить *мукти*, свободу от  
 перерождений. Благодаря этому верованию и такому пониманию муж и жена  
 соединяют свои энергии более конструктивно. В их взаимоотношениях есте-  
 ственным образом присутствует больше великодушия и прощения, их дей-  
 ствия и взаимодействия более гармоничны и исполнены взаимной поддерж-  
 ки. Женщина передаёт свою *прану*, духовную энергию, мужу, делая его силь-  
 нее. Дети передают свою *прану* родителям, потому что для них родители – это  
 Шива-Шаkti, их первый гуру. Жена, всегда заботясь об удовлетворении по-  
 требностей мужа, подаёт пример детям. Сосредоточивая свои энергии в доме,  
 она тем самым наращивает в доме мощную духовную энергию. Исполняя свою  
*пуруша дхарму*, муж передаёт семье свою *прану*, любовь и верность и своим  
 служением приносит пользу обществу. Он никогда не повышает голос дома и  
 никогда не проявляет гнев. Он служит образцом для подражания всей семье.

---

*Жених и невеста – индиец и представительница дальневосточного народа – живут на Гавайях, где есть действующие вулканы. В день своей свадьбы они обмениваются гирляндами, а Бог Шива в Третьем Мирове бережно держит их в своих ладонях.*

Когда сыновья достигают зрелости, они соединяют свою *прану* с его *праной*, что приносит процветание семье, общине и всей стране.

Веря в реинкарнацию, родители знают, что их родственники – и они сами тоже – будут рождаться в этой же семье снова и снова, чтобы проработать незавершённые кармы. Дом шиваита – это кармическая фабрика, предприятие по переработке душ, мельница, которая чрезвычайно мелко перемальывает семена кармы из текущей жизни и прошлых.

## Вторник

### УРОК 142

#### Домашний мистицизм

Швайты придерживаются очень строгого образа жизни, основами которого являются: *панча-нитья кармы*, вечерние семейные домашние собрания по понедельникам, а также ежедневные собрания семьи; знание того, что каждый из детей является и всегда был неотъемлемой частью семьи (возможно, на протяжении сотен лет); знание о том, что существует карма, которую надлежит проработать в семье, включающая в себя радости и несчастья; а также знание о том, что у их совместного существования есть некая цель, и вполне возможно, что они будут все вместе вплоть до *мукти*, то есть освобождения из цикла перерождений. Все это и многое другое отличает шиваитскую семью от всех других семей на планете.

На астральном плане, в мире, который находится внутри этого мира, жизнь продолжается двадцать четыре часа в сутки. Там существам не приходится спать. Позитивная активность астрального мира внутри дома или квартиры превращает это помещение в домашний очаг, а если эта активность негативна – то в холодный гостиничный номер. Чтобы стабилизировать эту астральную активность и сделать её заведомо позитивной, каждая шиваитская семья ежедневно выполняет семейную *пуджу*. Люди читают писания, соблюдают *ямы* и *ниямы* и перед отходом ко сну разрешают различные проблемы, большие и малые. Люди приглашают сесть в доме Божественных родовых *дэвов*, а также *дэвов* из ближайшего храма, куда ходит семья. Эта магия превращает дом в духовную обитель, подобную самому храму.

В настоящем шиваитском доме к детям всегда относятся с большим уважением и благоговением, ибо никогда не знаешь, кем были эти малыши в прошлых жизнях. Возможно, среди них есть воплощения наших бабушек, дедушек, тётъ и дядь, возлюбленной матери, сестры, брата, глубоко почитаемого отца, какого-нибудь йога или *риши*, приходящегося нам дальним родственником. Кто они? Какую судьбу им надлежит реализовать в этой жизни?

Ответы кроются в голосе Вселенной, в мистической астрологической системе шиваитов, которую сформулировали *риши* древности. Семейный астролог подробно описывает природу каждого ребёнка, рассказывает, как он будет развиваться, расцветать и раскрываться год за годом. Это даёт родителям знание и надежду, отвагу и понимание, терпимость и умение прощать, а также все

остальные возвышенные качества, которые шиваиты стремятся культивировать в себе. В процессе воспитания детей на фоне осознания того, что каждый из нас является частью хорошо упорядоченной Вселенной Шивы и при этом пришёл в семью со своими собственными *праарабдха карма*ми, которые надлежит прожить, родители не испытывают ни восторгов, ни потрясений, когда в ребёнке начинают проявляться предсказанные астрологом качества. Да, шиваитский дом подобен фабрике – отлаженному механизму для обеспечения духовного раскрытия каждого члена семьи.

**Среда**  
**УРОК 143**  
**Воспитание**  
**детей**

Многие семьи воспринимают собственных детей как незваных гостей, как «чужаков». К шиваитам это не относится. Астрология обладает огромной силой и мудростью, так как она даёт родителям необходимую информацию о природе новопривывших членов семьи. Семьи, не принадлежащие к индуизму, обычно не имеют такого рода знаний о врождённых свойствах и о будущем их потомства, а поэтому обычно не понимают, как реагировать на различные модели и тенденции, возникающие в процессе подрастания ребёнка.

Индуисты же воспринимают каждого ребёнка как взрослого человека в очень юном теле, который подрастает, развивая заложенный в нём потенциал. Используя информацию, полученную посредством астрологии, они работают над укреплением сильных черт характера и никогда не усугубляют слабости или негативные черты. Например, если у ребёнка есть предрасположенность к гневу, зависти и несговорчивости, а также предрасположенность к щедрости, творчеству и познанию, мудрые родители, конечно, никогда не станут спорить с ребёнком, потому что не хотят пробудить и усилить негативную склонность; они будут тщательно воздерживаться от того, чтобы раздражать ребёнка, и постараются поскорее загасить его гнев, когда он вспыхнет. Чтобы не усиливать предрасположенность ребёнка к ревности и зависти, они постараются обеспечить такие его взаимоотношения с друзьями и вещами, чтобы он никогда не чувствовал себя нелюбимым или в чём-то ущемлённым. Они станут хвалить его за щедрость, творчество и приобретение знаний. За проявления этих качеств они будут поощрять его добрым словом и подарком – поскольку, если удастся развить и усилить в нём эти качества, негативные склонности ослабнут сами собой.

Я привёл этот пример, чтобы объяснить, каким образом должны работать вместе мать и отец, формируя модели позитивной дисциплины. Чтобы пробудить и развить в ребёнке лучшие качества, родители должны понимать и применять соответствующие методы одинаково. Когда эти лучшие качества пробудятся и станут неотъемлемой частью повседневной жизни ребёнка, худшие качества будут естественным образом вытеснены под давлением качеств позитивных. Это интерактивный механизм, от рождения присущий ребёнку и неизменно приближающий его к совершенству. Родители, не являющиеся шиваитами,

часто пробуждают в своём ребёнке худшие качества, и ребёнку ради собственного спасения приходится покидать дом, чтобы общаться с людьми более высокой природы, с более широким сознанием, которые разовьют его тонкие качества; либо же его влечёт к людям низшей природы, которые укрепляют его худшие качества. Каждый человек находится на пути к совершенству, каждый инстинктивно и сверхсознательно тянется к тем людям, которые способны и готовы помочь его продвижению. Шиваиты стремятся к тому, чтобы это происходило дома, а поэтому приветствуют участие в их жизни гуру, *свами* и всей общины.

Поскольку людям не чуждо ничто человеческое, между нами возникают противоречия. Если бы все были одинаковыми, человечество можно было бы назвать стадом, в котором инстинктивная природа преобладает над функциональным интеллектом. Но люди не стадо; мы – индивидуумы, каждый из нас. У каждого есть своя судьба, и на пути реализации этой судьбы каждому надлежит пройти через сложную последовательность уникальных фрагментов опыта. Шиваиты умеют ценить имеющиеся между нами различия. Если между нами и существует какая-то одинаковость, то только в силу общего понимания *Шайвадхармы* и способности каждого из нас проживать эту дхарму по-своему, в соответствии с тем, насколько этому способствуют или препятствуют наши индивидуальные *прабандха кармы*. В нашей конкретной организации шиваитов – мы называем её всемирной семьёй – паломник может посетить представительство в Канаде, Калифорнии, Малайзии, Сингапуре, на Маврикии или в Индии и живо ощутить, что повсюду находятся его братья и сёстры, отцы и матери, дядья и тётки. Эта всемирная семья сложилась, благодаря тому, что все мы обладаем общими базовыми шиваитскими верованиями и настроениями, и каждый по-своему стремится жить в соответствии с нашей культурой и её *садханами*. В этом деле нам способствуют или препятствуют только наши *прабандха кармы*.

#### Четверг

##### УРОК 144

##### Роли мужа и жены

Есть ли в шиваитском браке что-то уникальное, что помогает выполнять роли, которые традиционно играют мужчины и женщины? Всегда ли женщина должна быть кроткой и зависимой, а мужчина напористым и ответственным? Порой напористая женщина выходит замуж за пассивного мужчину. Что шиваиты делают в этом случае? Здесь всё полностью зависит от образования – как мужа, так и жены. Об этом свидетельствует мой опыт. Когда в образовании произошла модернизация, и люди стали систематически обучаться тому, как следует жить в мире, управлять бизнесом или работать на других людей, семейная жизнь начала эволюционировать, отдаляясь от деревенского сознания и смещаясь в сторону сознания, свойственного технологической эпохе. В ходе этих перемен изменились и традиционные роли.

Ныне существует пять основных моделей брака. В сельскохозяйственном обществе женщины заботились о доме, а мужчина работал на ферме, управляя

бизнесом или производством. Или же, в тех обществах, где женщины сильнее, они работали плечом к плечу с мужчинами. В таких обществах, если женщина работает рядом с мужчиной на поле, это для него является признаком высокого статуса – больше пищи для семьи, больше внимания к нему. Кроме того, нам нужно понимать, что в такого рода браках муж и жена имеют приблизительно одинаковый уровень образования, приблизительно одинаковое понимание того, как функционирует мир. Это первая и самая древняя модель.

Однако по мере того как общество изменяется в результате индустриализации и развития технологий изменяются и люди, а также взаимоотношения между ними. Я заметил: если мужчина, получивший западное образование, женится на восточной женщине из деревни, он, скорее всего, будет главой семьи, и она ему это с лёгкостью позволит. Фактически она не понимает городского образа жизни. Это вторая модель брака. Когда образованный мужчина женится на необразованной женщине, он не может ожидать, что она будет понимать, о чём он думает или что чувствует. И она, вероятно, не поймёт, даже если он попытается объяснить. Она естественным образом будет покорна, а он – напорист.

Мой опыт показывает, что в случае, когда женщина образована лучше мужчины, всё происходит в точности наоборот. Когда хорошо образованная женщина выходит замуж за необразованного мужчину, то, скорее всего, именно она будет приносить основной доход в семью, а он будет более покорен. Она будет принимать решения относительно того, как тратить деньги, а он будет естественным образом соглашаться. Либо же они будут ссориться. Эта третья разновидность взаимоотношений более сложна. Здесь подразумеваются ярко выраженный лидер и ведомый, тем более если она зарабатывает намного больше денег, имеет более стабильную работу и больше социальных преимуществ, таких как медицинское страхование и пенсионные накопления.

У второй и третьей разновидностей брака есть один общий фактор. Деревенская девушка не имеет возможности заработать себе на жизнь, если муж умрёт или бросит её, и вынуждена будет вернуться в свою семью, если он только не оставил ей достаточное наследство или не платит большие алименты. Не имеющий профессии деревенский мужчина вынужден будет искать способы самостоятельно зарабатывать достаточно денег, если его образованная жена умрёт или бросит его, не оставив наследства или не обеспечив щедрым содержанием.

## Пятница

### УРОК 145

#### Особые разновидности брака

Брак четвёртого типа, подобно первому, заключается между людьми с равным уровнем образования. Однако в данном случае оба супруга хорошо образованы, обладают ценными профессиональными навыками, и каждый из них способен самостоятельно зарабатывать на жизнь. В таком браке, даже если кто-то не использует свои умения, они всё же являются потенциальным источником дохода и стабильности. Правила построения взаимоотношений для

этого типа брака стали оформляться совсем недавно в результате накопления и осмысления опыта различных пар и обществ, в которых они живут, и правила эти необходимо прорабатывать очень тщательно. Два человека с приблизительно одинаковым образованием должны взаимодействовать в единомышленном согласии и быть равноправными партнёрами во всех вещах – идёт ли речь о воспитании детей или об управлении домом.

Правила для браков первых трёх типов проработаны достаточно хорошо и понятны обществу. Они функционируют столетиями и тысячелетиями. Что же касается четвёртого типа брака, то мужчина и женщина встречаются как равные благодаря эффективному развитию интеллекта, которое осуществляется и культивируется западным образованием и западным опытом, а также благодаря равным возможностям зарабатывать деньги. Интеллект не имеет пола; здесь мы равны. Применять к таким бракам деревенские доиндустриальные традиции означало бы поощрять раздоры, недопонимание и ощущение недооценённости, что может привести к разводу. Два потенциальных кормильца, живущие вместе, должны сами прийти к консенсусу по каждому из возникающих у них вопросов.

Пятый тип брака имеет более религиозный, более духовный характер. Здесь люди соединяются ради реализации своих религиозных устремлений, ради служения, ради рождения сыновей, которые впоследствии станут монахами, священнослужителями или *пандитами*. Эти возвышенные браки в определённой мере находятся под влиянием гуру или *свами*. Пара полна решимости практиковать йогу и самоотверженно служить своей религии в качестве миссионеров, примеров для подражания и учителей. Наша Церковь Шайва-сиддханты поощряет каждую пару подписывать брачный контракт из двух частей. Часть первая – это обоюдное соглашение, где изложена общая цель брака, а также устремления и цели, которые пара надеется реализовать. Вторая же часть – изложение обязанностей каждого из супругов. Такой «полукорпоративный» подход доказал свою эффективность в качестве стабилизирующего фактора во многих браках, поскольку каждый партнёр чётко понимает свою роль.

Любая пара, следующая одной из четырёх других моделей брака, может в должное время перейти к пятой модели. На каком-то этапе своей жизни они примут *брахмачарья врату*, когда решат, что больше не хотят иметь детей, и будут далее жить как брат и сестра. Эта традиция свойственна шиваитской культуре и вполне соответствует ожиданиям общества.

**Суббота**  
УРОК 146  
Гармония  
в браке

У кого-то может возникнуть вопрос по поводу традиционной роли мужа в качестве гуру жены или о том, следует ли ему учитывать её позицию при возникновении разногласий, либо он должен ожидать, что на компромисс пойдёт она. В идеальном случае, когда муж является гуру для всей семьи, слово гуру просто означает «учитель». Таким образом, если мужчина является гуру в доме,

это подразумевает, что он очень религиозный, знающий, понимающий и смиренный муж; он добр, честен и пользуется уважением в обществе, являясь для других людей образцом для подражания. В ином случае нужно признать, что в данной семье не сложилась идеальная ситуация, когда муж является семейным гуру, и в условиях современного мира между супругами по умолчанию устанавливаются взаимоотношения партнёрства.

Люди во многих отношениях пребывают в зависимости – физической, эмоциональной, интеллектуальной. В индийском индуистском сообществе, как и во многих других обществах на Земле, много женщин до сих пор не имеют образования, тогда как среди мужчин образованные люди встречаются чаще. Поэтому женщины оказываются в состоянии интеллектуальной зависимости: порой они даже не умеют сосчитать до ста, и всё, на что они способны (и чего от них ожидают), – это сплетничать и торговаться на базаре. Естественно, такая женщина станет следовать религии её мужа. Естественно, она также будет полностью полагаться на его указания во всех других сферах деятельности – финансовых и прочих.

Однако ныне ситуация понемногу меняется. Многие индуистки теперь получают образование и могут самостоятельно формировать мнения, пользуясь ресурсами своего рассудка, могут разумно беседовать друг с другом и приходиться к тем или иным прагматическим выводам. В браке такого типа нет взаимоотношений «гуру – ученик». Жене не нужно ничему учиться у мужа. В большинстве случаев у неё есть достаточно умений для обретения финансовой независимости. Поэтому здесь присутствуют не традиционные взаимоотношения гуру и ученицы, а скорее что-то вроде бизнес-партнёрства (четвёртый тип брака).

Их бизнес – это воспитание детей, чтобы те стали хорошими гражданами; создание гармоничной атмосферы в доме, для чего необходимо каждый раз до отхода ко сну улаживать все противоречия, даже если этот процесс удаётся завершить лишь глубокой ночью; должное ведение домашнего бюджета, подразумевающее своевременную оплату всех счетов; создание сбережений на образование детей; выплата ипотечного кредита; создание пенсионных накоплений; способствование духовному росту общества посредством пожертвований местному храму; содержание алтарной комнаты в доме; привлечение священника для проведения домашних церемоний и определённых *самскар* на дому. Чтобы всё это осуществлять, нужно поддерживать справедливое профессиональное отношение друг к другу.

Профессионалы в крупных корпорациях не ведут бесконечных споров, прежде чем прийти к общему решению, не пытаются преуменьшить заслуги друг друга, иначе очень скоро они все оказались бы в положении, когда нужно искать новую работу. Развод в наше время подобен увольнению или отставке, после чего человеку нужно искать другого партнёра, с которым ему рано

или поздно придётся созреть в процессе проработки всё тех же неразрешённых карм. Причина в том, что у нас с рождения есть определённые *прарабдха кармы*, и их неизбежно придётся прожить, если не с данным человеком, то с другим, который придёт ему на смену. Возможность избежать создания новых *криямана карм* состоит в том, чтобы напрямую проработать кармы с первым же партнёром, а не переходить ко второму, третьему или четвёртому, что будет означать создание *кукармы*, или плохой кармы, – разного хлама на пути, который придётся расчищать впоследствии, если не в этой жизни, то в следующих.

Говорят, что жена должна воспринимать своего мужа как Шиву, а он её – как Шакти. И нередко из этого делают ложный вывод, будто он занимает главенствующее положение. Есть лишь одна ситуация, когда такие вертикальные взаимоотношения действительно существуют: когда образованный мужчина женится на безграмотной женщине, но даже в этом случае во взаимоотношениях должна преобладать любовь и взаимоуважение. Согласно философии *шайва-сиддханты*, Шива и Шакти полностью взаимосвязаны и равны, они не могут существовать друг без друга. Можно ли тогда сказать, что муж – это Шива, а жена – Шакти? И да, и нет. Согласно *шайва-сиддханте*, Шива и Шакти суть два аспекта единого Сущего: Шива – непроявленный Абсолют, а Шакти – проявленное Божество.

Если жена столь же квалифицирована во внешнем мире и столь же развита интеллектуально, как и муж, никаких вертикальных взаимоотношений между ними нет; они Шива и Шакти – абсолютно равные. Древняя система, когда мужчина доминировал, зародилась в ранних человеческих сообществах, когда основным фактором, обеспечивавшим выживание – на войне, на охоте, при выполнении тяжёлых работ, – была физическая сила. Такое положение вещей сохранялось в качестве нормы в деревенской жизни доиндустриальных обществ Индии, Европы и Америки, – когда мужчина получал образование, а женщина, как правило, нет. Применять эту же систему в современных высокоразвитых технологических обществах означало бы сеять разрушительные сорняки на ниве брака.

**Воскресенье** По традиции в каждой индуистской семье должен быть семейный *кулагуру*, наставник, знающий потоки кармы в семье, все семейные связи и родовую дхарму семьи. Семья без *кулагуру* –  
**УРОК 147** как ребёнок без родителей.  
**Приверженность гармонии**

Одна из худших разрушительных сил в браке – психолог или психиатр-любитель, работающий с мужем или женой. Этот подход к решению проблем совершенно неприемлем. Такого рода усилия (сколь бы добрые намерения ни лежали в их основе), направленные на то, чтобы как-то привести партнёра в порядок при помощи анализа его подсознания, усугубляют напряжение между супругами, а также причиняют человеку вред и боль на эмоциональном и ментальном уровнях. Все эти психоаналитические игры опира-

ются на один принцип: «С тобой что-то не так, и я собираюсь это исправить. Иди ко мне. У меня есть все решения». Шиваизм же практикует иной подход. Он основывается на представлении, что вы изначально совершенны. Единственная проблема – в том, что вы этого пока не знаете. Давайте же приведём себя к собственному совершенству посредством чтения писаний, молитвы и совместной *шиватхонду*, когда мы вместе выполняем *джану*, чтобы возвысить своё сознание до уровня совершенства, которое всегда с нами.

Если противоположная сторона пытается вас обидеть, защищайте себя Санатана Дхармой – это ваша первая линия обороны. Признав, что такова ваша карма, в полной мере следуйте своей дхарме – будь то *стри дхарма* или *пуруша дхарма* – в той мере, в какой вы её понимаете. *Веды* заверяют нас, что истина всегда побеждает зло («Мундака Упанишада», 3.1.6). Долг жены – поднимать дух мужа, долг мужа – поднимать дух жены. Если муж склонен обижать жену, такое положение дел не сможет сохраняться долго (его пагубная склонность непременно исчезнет), если жена весь день поёт «Аум, Аум, Аум» и наполняет духовной энергией его пищу. Таким путём добро побеждает зло, *ахимса* – *химсу*, дхарма – *адхарму*. Для того мы и рождаемся на этой планете: чтобы эволюционировать через такие трудности. Нет других причин, по которым мы здесь. Но если муж начинает прибегать к физическому насилию, женщина должна взять детей и искать убежища. Она должна находиться в безопасном месте до тех пор, пока он не получит необходимую психологическую помощь, не возместит ущерб, нанесённый жене и общине верующих, не попросит семейного гуру, чтобы тот назначил ему покаяние, и не выполнит это покаяние в полной мере.

Пока семья, пытающаяся заниматься медитацией и развиваться духовно, проходит через период насилия – внутреннего или внешнего, – им не следует практиковать *раджа-йогу* либо другие формы медитации. Это только усугубит ситуацию. Йогическая практика пока что не для них. Им надлежит заняться *шиватхонду*, или *карма-йогой*, *бхакти-йогой* и простой *джана-йогой*. И это всё. Если между мужем и женой возникает конфликтная ситуация, им надлежит разрешить её, прежде чем они отправятся спать, даже если для этого придётся бодрствовать всю ночь до самого рассвета.

Ни секс, ни сон не решают семейных споров. В первом случае проблема переносится в будущее быстрее, во втором – медленнее. Чтобы разрешить конфликт между мужем и женой, нужно проработать его до отхода ко сну – иначе он просто будет отодвинут в область забвения и впоследствии повлияет на жизнь детей. Другого способа нет. Только таким образом муж и жена способствуют своему духовному раскрытию и развивают себя. Секс не является решением разногласий ещё и потому, что дети, зачатые во время соития, совершённого ради примирения, в большинстве случаев бывают призваны из Наракалоки. И вполне вероятно, что такой ребёнок будет всю свою жизнь изводить семью.



**Kuṭumba Maitrī**

**कुटुम्बमैत्री**



## **Духовное единство семьи**

Пусть вы двое, проснувшись в своих уютных покоях, исполненных смеха и радости, и безудержного веселья, имеющие хороших сыновей, хороший дом и хороший скот, встретите сияющий рассвет.

*Атхарваведа, 14.2.43*



**Понедельник**  
**УРОК 148**  
**Что такое**  
**настоящая**  
**семья?**

Как укрепить семейные узы – вопрос очень важный в наши дни. Говорят, что Джавахарлал Неру в своих попытках провести индустриализацию Индии очень способствовал разрушению связей внутри широко разветвлённых индийских семей. После этого вековые узы внутри некогда прочных огромных семей действительно заметно ослабли. Богатство больших семей просто рассеялось с формированием нуклеарных семей, ибо людям приходилось тратить уйму денег на обеспечение растущих нужд непрестанно множющихся отдельных домашних хозяйств.

Давайте рассмотрим, что в действительности представляет собой семья. Создаётся впечатление, что люди забыли это. В США до Второй мировой войны были прекрасные хорошо устоявшиеся большие семьи, когда двадцать, тридцать или даже больше людей жили единой общиной, нередко в одном доме. У каждого были свои обязанности. И каждый знал своё место в семейной структуре. Люди любили друг друга и заботились друг о друге, а мать всегда была дома. Возможно, у нас уйдёт много времени, чтобы возродить единство семьи до такого уровня, когда восстановится обычай жить расширенными семьями, а пока что перед нами стоит задача поддержать целостность семьи. Индуисты во всём мире активно работают над тем, чтобы заново найти свои корни и укрепить семейные ценности. Корреспонденты нашего журнала «Индуизм сегодня» взяли много вдохновляющих интервью у талантливых молодых индуистов Америки азиатского происхождения, которые работают в своих общинах, стремясь возродить древние культурные ценности, бытовавшие в те времена, когда люди заботились друг о друге. Мы поддерживаем их и приветствуем их усилия, ибо эти люди – лидеры завтрашнего дня.

Я говорю родителям, которые обращаются ко мне за советом, что один из способов сохранить единство семьи – демонстрировать всем родным, что вы хотите быть рядом с ними, нуждаетесь в том, чтобы они присутствовали в вашей жизни. Не говорите: «Убирайся из моей жизни, ты мне надоел. У меня есть свои дела. У меня есть свои цели, и ты в них не вписываешься». Это обидное отношение основано на веровании, что, когда ребёнок достигает восемнадцатилетнего возраста, он должен покинуть семью и заботиться о себе сам. На Западе такая модель семьи сформировалась в результате двух мировых войн, когда все здоровые молодые мужчины вынуждены были уйти на фронт. Такая чёрствость со стороны родителей приводит к отчуждению между ними и детьми, которые затем начинают жить независимо. Это при-

---

*Здесь изображена мать, принявшая решение оставаться дома, чтобы заботиться о семье. Дело происходит в Сиднее (Австралия), о чём мы можем догадаться, бросив взгляд на знаменитый Оперный театр. Воспитание детей требует постоянного внимания, заботы и позитивных установок, которые может дать только любящая мать, находящаяся рядом со своими детьми всё время.*

водит к первому шагу на пути прочь из дома: у ребёнка появляются секреты от родителей.

Каждый секрет немного увеличивает дистанцию между людьми. На момент, когда накапливается пять-десять секретов, эта дистанция уже оказывается весьма большой, и обман входит в привычку. Когда накапливается много секретов, дети уже больше не разговаривают с родителями. Почему секреты создают дистанцию? Потому что каждый секрет нужно хранить. Для этого приходится напрягать ум, изворачиваться, даже лгать – а иначе тайное станет явным. Для того чтобы держать людей на расстоянии, человек порой даёт волю гневу: «Сами твои подозрения оскорбляют меня!» Возникают споры и скандалы, не приводящие ни к какому разрешению, и между людьми выстраивается непробиваемый барьер.

Порой мы слышим, как отец и мать делятся друг с другом: «Дети так изменились... Мы больше не можем до них достучаться». Конечно, дети приучились быть осторожными – им пришлось научиться хранить секреты, чтобы неласковые родители не ругали их, а то и не наказывали физически за различные большие и маленькие проступки. Многие боятся гнева матери и отца, которые стараются управлять семьёй при помощи страха. В современном мире покинуть дом проще простого. Семья раскалывается с исключительной лёгкостью. Это даже ожидаемо. Когда муж и жена имеют секреты друг от друга, это тоже создаёт между ними дистанцию. С первого же секрета начинается путь к свидетельству о разводе.

В идеальной семье дети могут сказать матери и отцу абсолютно всё. Родители стремятся понять детей и осознают, что непонимание приводит к распаду их собственной семьи. Конечно, им может быть сложно проникнуться некоторыми переживаниями детей, но всё, что нужно, – это оглянуться на собственную жизнь, собственные действия и тайные мысли, и тогда вы поймёте, что ваши дети проживают те же самые фантазии. Дети воспроизводят сохранившие активность кармы своих родителей. Дети рождаются в семьях, кармические шаблоны которых совместимы с их собственными. Я могу предсказать, чем молодой человек станет заниматься в будущем, и какие искушения встанут перед ним, если мне известны кармические шаблоны его родителей. Благодаря таким знаниям легко направлять молодого человека в жизни, помогая ему избегать искушений и нездорового опыта, через который прошли его родители. Весь этот опыт порождается самим же индивидуумом, его прошлыми действиями.

**Вторник**  
**УРОК 149**  
**Магия любви**

Каждый опыт, сколь бы сложным или неловким он ни был, является положительным опытом, если только вам удалось усвоить заложенный в нём урок. Неразрешённый или подавленный опыт может стать для индивидуума очень тяжёлой обузой. Когда мы живём *Шайва дхармой*, это помогает нам стать сво-

им собственным психологом, психиатром, психоаналитиком и специалистом по решению проблем. Дело в том, что человек понемногу приучается наблюдать за работой своего ума, работой своих чувств, за своими действиями и реакциями.

То, что удерживает семью вместе, можно выразить одним словом: любовь. Любовь – это понимание. Любовь – это приятие. Любовь – это когда ты помогаешь человеку благосклонно принимать его опыт, будь он позитивный или негативный. Любовь – это когда ты даёшь человеку ощущение, что ничего не нужно держать в секрете, что бы ни произошло. Любовь – это желание быть вместе с членами семьи. Отец, стремящийся сохранить единство семьи, спешит с работы домой. Он не думает: «Незачем мне возвращаться домой, ко всем этим проблемам, когда я могу ещё немного поработать в больнице». Любящие родители, отец и мать, хотят быть рядом с детьми и разными способами дают им понять это. Они обращаются лицом к проблемам с любовью, доверием и пониманием. Также они знают – благодаря тому, что живут *Шайва дхармой*, – что любовь и доверие приводят к пониманию и приятию всех уроков, содержащихся в нашем опыте и являющихся естественным проявлением индивидуальных врождённых карм, а также коллективных семейных карм. Такой подход делает семью сильной и сплочённой. В доме, где все живут дхармой, ни у кого нет частной жизни. Никто не живёт тайной жизнью.

Когда в доме есть гармония, гармония распространяется и на общину, и далее на всю страну. Когда в семье господствуют любовь и доверие, любовь и доверие распространяются также на местную общину, в результате чего вся страна становится сильнее и уютнее. Когда мы проводим чёткие разграничения между добром и злом, это не помогает молодым людям понять их желания и искушения. Единственный путь по жизни для них проходит через опыт – одно переживание за другим. Они эволюционируют через понимание своего опыта, становясь всё лучше и лучше как люди.

Детям и молодым взрослым, которые раньше имели секреты, а теперь ощущают, что пришло время снова сблизиться с семьёй, следует сказать своим родителям, что они хотят полностью открыться и поделиться тем, что они скрывали. Затем нужно дать родителям несколько дней, чтобы они настроились и подготовились выслушать. После того как примирение состоялось, члены семьи могут снова искренне обнимать друг друга и разговаривать по душам. Тогда в доме воцарятся тёплые преисполненные любви чувства между всеми домочадцами. Когда любящие друг друга люди раскрывают свои секреты, происходит нечто магическое. Многие молодые люди поведали мне, что, когда они поделились своими секретами, их родители отнеслись ко всему сказанному с неожиданным пониманием. Секреты – это душевное бремя, и молодые люди говорят, что, избавившись от них, они ощущали огромный подъём. Слово с их воз-

душного шара сбросили балласт, и он легко воспарил к небесам. Они тотчас же чувствуют сближение со своими родителями, освобождаются от чувства вины, становятся счастливее, напряжение спадает, исчезает потребность всё время защищаться и пробуждается желание помогать другим людям.

Один из главных источников секретов – сексуальность. Очень важно, чтобы родители с раннего возраста прививали детям знания о сексуальном поведении. Это также поможет обеспечить и сохранить единство семьи. Многим родителям сложно разговаривать с детьми о сексе, наркотиках и других соблазнах, которые сулит современный мир. Если в вашей семье дела обстоят именно так, вам следует заручиться помощью со стороны общины или профессионалов. Если вы совсем не говорите на такие темы, то дети в определённый момент оказываются не готовы ко всем этим вызовам. Когда родители дают понять, что эти сферы жизни не следует обсуждать открыто, они тем самым подталкивают своих детей к тому, чтобы те заводили секреты. В основе такого родительского подхода лежит надежда на то, что всё утрясётся само собой, однако так не бывает.

Итак, мы видим, что самой важной проблемой является первый секрет, потому что он влечёт за собой всё новые и новые – идёт ли речь о ситуации, когда дети скрывают что-то от родителей, или жена от мужа, или муж от жены, или ученик от гуру, и так далее до бесконечности. Выход прост: следовать *ямам* и *ниям*, предписаниям и ограничениям индуистской дхармы. В них отражены естественные законы Санатана Дхармы. В них отображена человеческая этика, помогающая сохранить целостность семьи, целостность брака, целостность общины, целостность страны. Эти вечные ведические правила поведения подходят для всех, кем бы вы ни были.

**Среда**  
УРОК 150  
Что превращает дом в домашний очаг?

Что превращает дом в домашний очаг? Что превращает дом в домашний очаг? Это средоточие сердечных взаимоотношений, где люди любят друг друга, пребывают в гармонии и внутри этого круга есть намного больше близости, чем у каждого из них есть с коллегами по работе или с товарищами по учёбе. Домашний очаг – место настолько притягательное, что отсюда не хочется уходить. В домашнем очаге пребывают любовь, доброта, стремление делиться и благодарить; все домашние помогают друг другу. Это средоточие бескорыстия и единства, где каждый готов уделить время другому. В домашнем очаге к гостям относятся как к божествам или *дэвам*, которые приходят в храм. Так проявляется индуистский дух гостеприимства. При этом на гостя изливается та же возвышенная энергия, которая протекает внутри дома. Праведный дом, где вся семья по утрам осуществляет молебны в домашнем святилище, подобен храму. Это и есть домашний очаг, настоящий дом, а всё остальное – просто здания.

Если вы посмотрите на гармоничный домашний очаг астральным взором, то увидите три основных цвета – бледно-розовый, бледно-голубой и бледно-жёлтый, – а также белый, и все они смешиваются в едином мощном праническом силовом поле. Перейдя же в другой дом, вы можете увидеть скопления самых разных цветов, тёмных и светлых, а также странных астральных форм, и вы сразу поймёте, что этот «домашний очаг» не слишком отличается от гостиничного номера.

Однажды у меня спросили об отчаянно бедных бездомных семьях, обитающих на улицах Америки, и о том, что можно сделать для них, в то время как многие другие семьи живут в огромных роскошных особняках. Я тоже видел семьи, живущие на улице. Но если они живут вместе, спят вместе, беседуют между собой, едят вместе – значит, это семья, пусть даже эти люди живут в отчаянной нужде. Такая семья создаёт домашний очаг, где бы она ни находилась. Для создания семьи не требуется крыша над головой. Для создания домашнего очага не нужна крыша. Настоящие бездомные – это те богачи, которые построили себе особняки стоимостью в миллионы долларов, но слишком заняты, чтобы по-настоящему жить в них. По-настоящему бездомные – это те, кто превратил свой дом в близкий отель. Муж работает. Жена работает. Дети встали на скользкий путь. Сердечных взаимоотношений между ними нет. Они не собираются ежедневно за обеденным столом. Они вообще редко видят друг друга. По-настоящему бездомные люди – это те, у кого есть няни, воспитатели, садовники и служанки, но им некогда полноценно общаться с семьёй в своём доме. Няни нередко обижают их детей. А родители и не знают этого, потому что слишком заняты зарабатыванием денег вне дома, – они ведь почти и не живут в своём доме. Возможен и такой взгляд на богачей и бездомных. И кого тут следует пожалеть?

Контроль над использованием компьютера и Интернета – ещё один важный фактор, отличающий простое здание от домашнего очага. Если в доме постоянно включён компьютер, дом превращается в офис даже тогда, когда все дома. Многие дома в наши дни превратились в офисы. Общение между людьми прекратилось. Компьютер пожирает время, которое домашние могли бы разделять между собой. Если же мы используем компьютер умеренно, это оставляет нам время для нежности, игры и общения – общения не с экраном, а живыми людьми. Именно такие вибрации нужны для поддержания домашнего очага.

**Четверг**  
УРОК 151  
Семья без  
стержня

Сегодня в мире есть очень много «дисфункциональных семей». Что такое дисфункциональная семья? Дисфункциональная семья – это семья без стержня, без домашнего очага. Это правда, что у них может быть жилище стоимостью в миллионы долларов, но для того чтобы создать в этом помещении до-

машний очаг, потребуется очень много магнетичекой любви и искренних родственных чувств. Многие роскошные дома представляют собой всего лишь архитектурные сооружения – совершенно безликие.

Гость в таком доме – не Бог. Гостя воспринимают как бизнес-ресурс и социальное обязательство. Отец допоздна трудится у себя на работе, поэтому может уклониться от общения с женой и детьми. Вернувшись с работы, он ужинает перед телевизором. По дому туда-сюда бегают дети, мать приходит уставая после не менее напряжённого трудового дня и начинает на них орать. Словесные оскорбления становятся нормой жизни. Дети ходят гулять без сопровождения взрослых. Никто никогда не знает, что делают в данный момент другие члены семьи. У девочек случаются внебрачные связи. Мальчики бранятся, вступают в банды и экспериментируют с наркотиками. Так выглядит дом-отель типичной дисфункциональной семьи – семьи без стержня.

Нет ничего удивительного, что в подобных семьях без стержня подростки стремятся поскорее покинуть дом – как только им удаётся найти работу и снять себе квартиру. Это не назовёшь высоким качеством жизни, верно? Как ни грустно констатировать, но в большинстве семей, состоящих из двух профессионалов, где и у мужа, и у жены есть высокооплачиваемая работа, дома больше похожи на вестибюль отеля с закусочной, чем на подлинный дом с уютным очагом – дом с сердцем. Задумайтесь о своём доме. Является ли каждый ваш гость Богом? Можно ли назвать это место домашним очагом? Какие астральные вибрации в нём присутствуют? Будьте честны перед самим собой. Дайте справедливую оценку!

Астральные *праны*, или энергии, излучаемые домом-гостиницей, вселяют в жильцов ощущение неудовлетворённости. Окружающим неуютно рядом с обитателями такого дома, потому что те живут в неуютном месте. Воистину, *прана*, излучаемая пустым домом, делает человека пустым. Всем индустрам в мире надлежит менять такое положение вещей, строя стабильные уравновешенные сообщества для грядущих поколений индустров как на Западе, так и на Востоке. Таков следующий шаг, который нужно совершить нашей диаспоре, вкладывая в него всю свою душу. Лишь разум может переломить негативную ситуацию и превратить её в ситуацию позитивную, воодушевляющую.

Важно, чтобы мать была матерью, а отец позволял ей быть матерью, и тогда они вместе смогут обогатить астральную атмосферу своего жилища, наполнив его вибрациями духовной энергии и тем самым превратив в настоящий домашний очаг. Следующий шаг – превратить жилище в домашний очаг. Вы поймёте, что это произошло, когда дом станет манить вас. Вы не захотите слишком долго находиться вне дома и будете неохотно уходить из него. Так происходит потому, что вы наполнили его вибрациями своего душевного тела. И ваша сосре-

доточенность на любом выполняемом деле станет изысканно точной. Фокусировка не будет рассеиваться.

Превращение жилища в домашний очаг – медленный процесс, в котором участвуют и отец, и мать. Им необходимо духовно присутствовать в своём доме. Ауры матери, отца и всех детей должны пропитать собой стены дома. Надлежит поклоняться богам, и *дэвам*-хранителям, и предкам, призывая их в дом. Это превратит ваше жилище в домашний очаг с животворящей *праной* и наполнит его такими благотворными вибрациями, что вам никогда не захочется покидать свой дом.

### Пятница

#### УРОК 152

#### Что такое подлинное процветание?

Для пробуждения или обновления духовных вибраций в доме можно пригласить священнослужителя, чтобы он провёл церемонию очищения. Благодаря этому *прана* в доме начинает протекать правильно, а затем, вынося её в общину, вы расцветаете как полноценная личность. Ещё одно важное дело – проведение вечерних домашних собраний по понедельникам. Такие собрания приняты во многих религиях, в том числе у индуистов. Вечером в понедельник – день Шивы – члены семьи собираются вместе, готовят вкусный ужин, играют в игры и вслух хвалят достоинства друг друга. Телевизор этим вечером не включают. Проблем никаких не обсуждают. Родные просто проявляют свою любовь друг к другу, и каждый получает возможность высказаться – от самого младшего до старейшего члена семьи. Это день единения семьи – один день в неделю, когда все знают, что они смогут пообщаться с мамой и с папой. А если понедельник почему-то пропустили, это мероприятие нельзя перенести на вторник. Семейный вечер всегда проводится в понедельник, и все подстраивают свою жизнь соответственно.

Многие семьи даже это не находят возможным – и всё из-за карьеры или бизнеса. В наше время люди полагают: чтобы чувствовать себя комфортно, им нужно два источника дохода, а лучше три. Деньги удаётся заработать и потерять порой довольно быстро. Легко пришло – легко ушло. Но что такое богатство? Богатство – это бриллиант, имеющий много граней. Одна из граней – денежный достаток, но эта грань не единственная. Счастливая семья, где все рады друг другу, – вот в чём великое богатство. Совместные дела, которые доставляют всем радость, – ещё одна грань богатства. Хорошо, когда все спешат поскорее домой, чтобы быть друг с другом. Если вам удалось создать такую атмосферу в семье, значит, вы богаты. Богатство – это когда вы сами выращиваете себе пищу, сами делаете себе мебель, шьёте себе одежду, срываете апельсины с дерева, которое всей семьёй посадили несколько лет назад. Ещё один важный показатель богатства – способность жить по средствам. Даже миллионера нельзя назвать богатым, если он живёт не по средствам и всё время беспокоится из-за долгов, платежей и обязательств. Часто богачи бывают очень одино-

кими людьми, потому что в погоне за всеми этими миллионами им пришлось принести в жертву семью, детей и собственное счастье. Многие люди кичатся тем, что сумели построить огромный особняк стоимостью во много миллионов долларов, – но кому там хорошо? Садовнику? Возможно, повару или служанке, которая живёт в этом доме, пока хозяева мотаются по свету или приходят, чтобы переночевать и покидают его чуть свет? Это не богатство. И в этом нет мудрости. Это надёжный способ умереть молодым.

Маму не заменит няня, которая заботится о детях, пока оба родителя где-то работают допоздна. Не заменят маму и бабушка с дедушкой – хотя, возможно, это более благоприятный вариант. Никто не заменит подрастающим детям настоящую маму и папу, ибо вы и представить себе не можете, насколько сильно ребёнок ориентируется в своём развитии на пример старших: что взрослые говорят друг другу, что они чувствуют. Именно от этого зависит, кем станут дети, и что будут делать в будущем. Невозможно никем заменить настоящую мать и настоящего отца в настоящем доме, который наполнен вибрациями семейной жизни, любви, человеческой общности. Место матери – дом.

Кто такая мать? Мать – это человек, который любит своих детей; она спокойна, безмятежна, она не злится на них и не бывает недовольна ими, осознавая, что ребёнку надлежит пройти через многие этапы развития. Нельзя требовать от ребёнка, чтобы он вёл себя, как взрослый, или ожидать от него слишком много слишком рано. Мать интуитивно понимает всё это, но для того чтобы её интуиция работала должным образом, женщину нужно освободить от забот внешнего мира, от всяких счетов и сборщиков налогов, от изнурительных поездок по делам, от телевидения и прочих многочисленных забот, чтобы она могла вырастить следующее поколение достаточно сильным, готовым достойно встретить грядущую новую эру мира и всеобщего процветания.

Если же мать бьёт детей, то её дети будут бить других детей, а позднее в жизни они станут воинами и будут сражаться всю свою жизнь – на эмоциональном и ментальном уровнях, – потому что их с самого детства в доме научили тому, что решения проблем достигаются при помощи насилия. Мы этого не хотим. Это не приведёт к наступлению новой эры. Это вернёт нас в старую эру. Такие методы воспитания должны кануть в прошлое. Мать должна быть настоящей матерью. Многих отнюдь не привлекает мысль о том, что мать должна находиться дома. Во время Второй мировой войны в США матери покинули свои дома и больше уже не вернулись, ибо они нужны были на авиационных заводах и верфях, поскольку мужчины отправились на поле боя. Но до Второй мировой и до Первой мировой матери жили дома. Словосочетание «подростковая преступность» отсутствовало в повседневном употреблении. Если подросток совершал какой-то проступок, общество спрашивало с роди-

телей. В те времена подобные вещи регулировались должным образом, но всё вышло из-под контроля, когда матери ушли из дому и не вернулись.

**Суббота**  
УРОК 153  
**Свекровь**  
**и тёща**

Когда верующие беседуют со мной о взаимоотношениях в расширенной семье, речь нередко заходит о свекрови или тёще. Свекровь и тёща порой служат даже причиной расставания или развода. Нередко они демонстрируют такой подход: «Эта девушка недостаточно хороша для моего сына». Или: «Этот парень не годится для моей дочери». Постоянное преследование такого рода – эмоциональное преследование, интеллектуальное и даже физическое – может привести к тому, что пара разойдётся, просто ради сохранения душевного покоя. Когда нас просят подтвердить астрологическую совместимость жениха и невесты, мы сопоставляем не только их самих, но также невесту и потенциальную свекровь.

Нам важно понимать, что у каждой свекрови или тёщи – а ведь каждая дочь тоже рано или поздно может оказаться в этой роли – тоже есть много опасений и сомнений, когда она передаёт своего сына или дочь на попечение человека, которого она знает не слишком хорошо. Такие явления, как социальное обеспечение и пенсионные программы, возникли сравнительно недавно и эффективно работают пока ещё не во всём мире. Когда всего этого не было, беспокойство о будущем было вполне естественным делом. В каждом обществе были сформулированы те или иные решения проблем, связанных с тестями и тёщами, свекрами и свекровьями, – но в современном мире проблемы даже усугубились. Молодым людям нужно понимать потребности, чувства и опасения родителей супруга или супруги, и проявлять сострадание, когда все эти опасения и проблемы выливаются в определённые модели поведения, такие как излишняя властность, самодовольство, чрезмерная критичность или жесткость. В США есть грустная поговорка: «Старый, седой на пути стоит горой» (*Old and gray and in the way*). Нередко пара не находит иного решения, кроме как отправить докучливых стариков в дом престарелых.

Один из основных проблемных факторов – властолюбие свекрови или тёщи и её склонность оскорблять невестку или зятя. Но обратите внимание на то, что в современной культуре сын и невестка нередко просто узурпируют власть старшего поколения, после чего злоупотребляют обретенной властью и самовольно принимают жизненно важные решения по поводу собственных родителей. Всё перевернулось с ног на голову. В результате ситуация становится ещё более нестабильной. Нам нужно задаться вопросом, какая культурная модель предпочтительнее: когда пожилые люди сами распоряжаются собственной жизнью и пользуются уважением в семье, либо когда младшие поколения отрицают их вклад в текущую жизнь и обрекают на беспомощное и зависимое существование – что ныне очень ча-

сто случается на Западе. Несомненно, тут требуется некое гармоничное равновесие.

Во-первых, я рекомендую отказаться от мифа, что свекровь или тёща не способна приспособливаться к новым условиям или обучаться чему-то новому. Во-вторых, я считаю мужа – сына свекрови – полностью ответственным за поддержание гармонии в доме, за то, чтобы жена его была счастлива и не ссорилась с матерью, а мать не отравляла жизнь жене. Как и в случае любых других семейных конфликтов, каждое недоразумение нужно разрешить перед отходом ко сну. Любые трения и проблемы можно вынести на обсуждение в соответствии с методикой нашей системы позитивной дисциплины, а затем спокойно проанализировать во время ежедневного семейного собрания.

Любой человек при желании может измениться; свекровь и тёща не исключение. Проблемная мама – это разочарованная мама, подобно тому как проблемный ребёнок – это разочарованный ребенок. Одна молодая жена рассказала мне, что её свекровь полностью преобразовалась, когда она сама изменила своё отношение к ней, попыталась понять, как бы она сама чувствовала себя на месте свекрови, и стала искать способы завоевать её любовь и доверие. Без споров, без единого грубого слова их взаимоотношения радикально улучшились. Теперь они даже полюбили друг друга и с удовольствием вместе занимаются домашними делами.

## Воскресенье

### УРОК 154

Желание  
работать  
в команде

Свекровь может многое дать семье. Сильная добрая свекровь позаботится о том, чтобы сын не довёл дело до развода. Сильная любящая свекровь поможет неопытной жене стать опытной, научив её различным хитростям ведения домашнего хозяйства, а также приёмам обучения и воспитания детей. Сильная понимающая свекровь присмотрит за детьми и даст возможность иногда отдохнуть и заняться своими делами обременённой хлопотами молодой домохозяйке. Свекровь – драгоценный ресурс. Какие бы черты ей ни были свойственны – позитивные или негативные, – эти же черты свойственны и её сыну, ведь это она его воспитала. Она – кладёзь полезных знаний для молодой жены. Если молодая домохозяйка настроится на то, что она учится в школе, а свекровь – её учительница, это привнесёт позитивный опыт в её жизнь, и она станет более совершенным, более утончённым человеком, поскольку в ней пробудится целый ряд положительных качеств. Свекровь поведаёт ей обо всех тонкостях и особенностях семейной жизни, ведь расширенная семья, состоящая из десятков членов, требует особого подхода. Невестке следует слушать внимательно.

Многие семьи недостаточно терпеливы и настойчивы, чтобы создать в доме атмосферу гармонии. Нередко они находят решение в том, чтобы просто разделиться. Когда свекровь, живущая с сыном и невесткой, не доброжелательна, не настроена на любовь и понимание, и от этого молодой жене приходится

несладко, довольно распространённое и вполне эффективное решение заключается в том, чтобы сын снял для себя с женой квартиру по соседству или хотя бы неподалёку от родительского дома. После рождения первого ребёнка свекровь часто смягчается.

Ещё одно решение – когда члены расширенной семьи селятся в разных квартирах одного многоквартирного дома. Такое происходит во многих частях света, где традиционные родовые структуры обеспечивают не только близость, но и раздельность проживания. Хотя каждая нуклеарная семья в этих условиях обладает независимостью, здесь также присутствует и ценная поддержка со стороны расширенной семьи – помощь в процессе становления брака, в периоды кризиса, при рождении детей и при смерти кого-то из близких. Здесь, без особой строгости, пожилая мать может царствовать безраздельно. Читайте её, уважайте её, когда она приходит к вам в дом, и не забывайте, что в своё время каждый из вас тоже может стать тестем или тётцей, свекром или свекровью. Таким образом мы создаём новую кармическую модель в семьях, где сливаются воедино ценности Востока и Запада, чтобы современным индустриалам хорошо жилось в старости.

Переезжая на другой конец города, чтобы избавиться от свекрови или тётчи, мы создаём новые кармы, которые будут действовать в следующем воплощении. Когда мы разрешаем ситуацию, сложившуюся дома, в духе любви и доверия, это приводит нас к углублению религиозного служения в процессе *садханы* и к угасанию пламени борьбы внутри нас. Если это происходит, мы становимся лучше. Семейная дхарма – очень важная составляющая современного индуизма. Нам нужно вновь и вновь подтверждать для себя, что мы родились в семье ради того, чтобы соединить свои *прарабдха кармы* с *прарабдха кармами* других людей и попытаться проработать их совместно со всеми остальными членами семьи.

Тут лучше всего настроиться на позитив. Свекровь и тётка никуда не денутся. Они всегда были с нами и всегда будут с нами. Многие люди – возможно, большинство – не приспособятся, не переучат себя. Большинству будет трудно принимать советы или выслушивать мнения о том, каким образом можно было бы сделать что-то лучше. Уж такие мы есть. Если муж приносит радость жене, тогда жена может благословить и его мать за то, что та привела этого человека в физическое тело. Давайте будем добры. Давайте будем терпимы. Давайте учиться принимать друг друга. Давайте будем ласковы к пожилым людям. А когда возникают трения, давайте разрешать их на ежедневных семейных встречах. Если же все усилия окажутся тщетны и ситуация станет нестерпимой, тогда следует снять квартиру в нескольких минутах ходьбы и относиться к маме как к почтенной гостье, когда она станет захаживать к вам, – что, скорее всего, будет случаться по нескольку раз в день.



**Yuva Vivāha Prajñā**

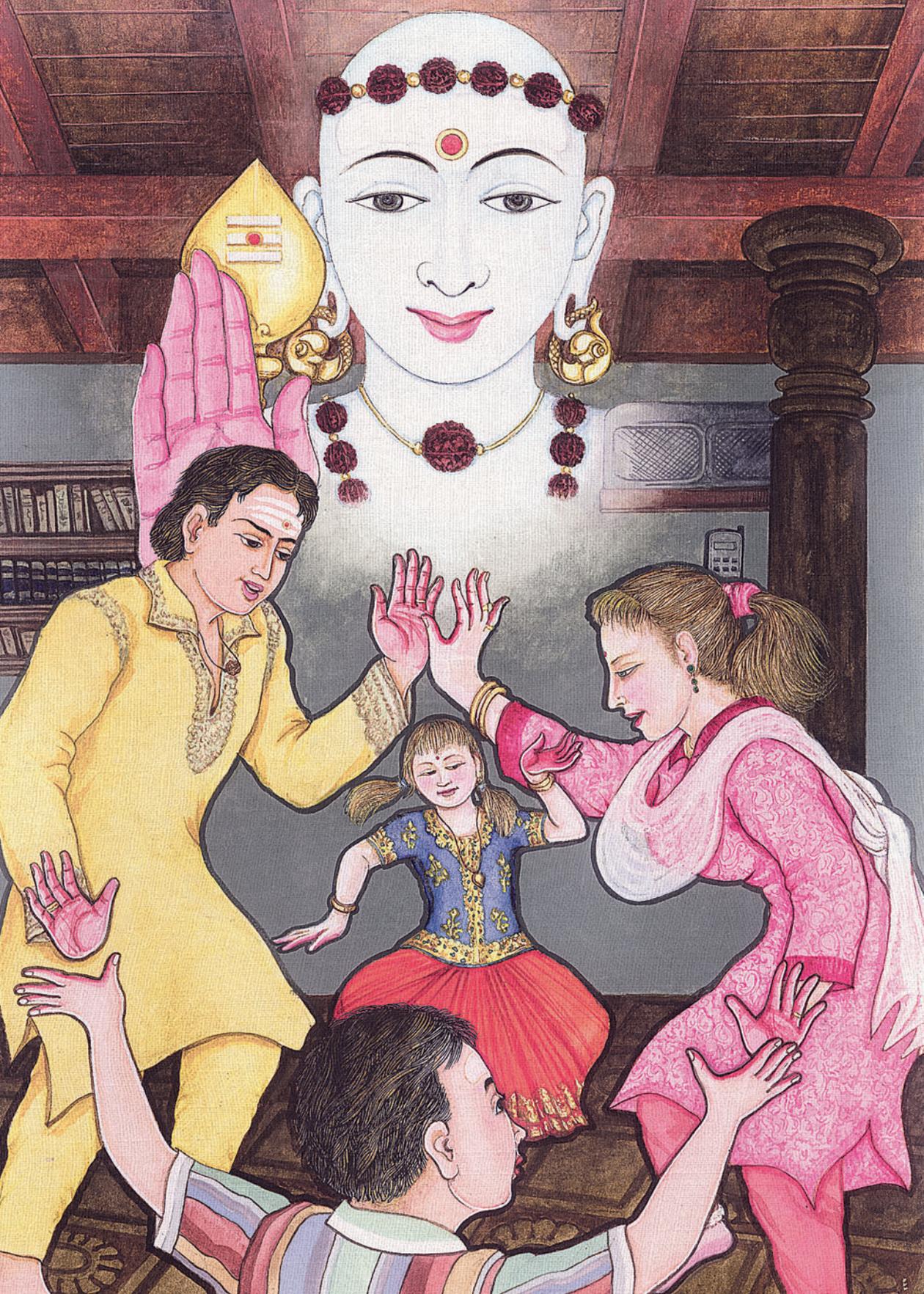
**युवविवाहप्रज्ञा**



## **Мудрость раннего брака**

Соедини, о Господи, эту пару, как двух птиц-неразлучников.  
Пусть, окружённые детьми, живут они оба долго и счастливо.

*Атхарваведа, 14.2.64*



**Понедельник**  
**УРОК 155**  
**Традиции**  
**раннего брака**

Сейчас мы вступаем в новую эру, когда люди начинают всё более отчетливо осознавать жизнь и внутренние законы жизни, и осуществляют исследование своего внутреннего мира. Браки, заключаемые между детьми, – одна из самых интересных и хуже всего понимаемых практик Древней Индии, имеющая очень прочную основу в духовном законе. Я подумал, что вам сегодня может быть интересно услышать о некоторых наиболее сложных аспектах этого древнего обычая.

На протяжении тысяч лет в Индии практиковали ранние браки в самых разных формах, в результате чего индийский дом век за веком оставался сильным и стабильным – и начал утрачивать свою мощь и стабильность лишь в последнее время, когда некоторые древние практики, включая и ранний брак, стали менее распространены, чем прежде. Между тем и поныне в тысячах домов по всей Азии родственники осуществляют помолвку для своих детей не позже, чем у тех наступает половое созревание. Такая практика сохранилась и во многих домах вокруг нашего *ашрама* на севере Шри-Ланки. В типичном традиционном доме отец и мать начинали активные поиски подходящей пары для ребёнка, когда тому исполнялось шесть-семь лет. Во многих традициях, когда мальчику исполняется пять-шесть лет, его сватают к новорождённой девочке, поскольку одна семья стремится обрести добрые взаимоотношения с другой семьёй и желает максимальной защищённости для своих детей, которых воспитывают вместе, прививая им эту мысль. Такие браки скрепляются священными узами с шестнадцатилетнего возраста. Считается, что в основе процветания таких браков лежит тот же принцип, что и в основе прививки деревьев: если мы прививаем веточку одного сорта к деревцу другого сорта, то впоследствии получаем дерево, родящее плоды двух сортов. Родители сводят детей в соответствии со сложной системой классификации характеров, благодаря которой заранее знают базовые склонности своих детей.

Иногда помолвка происходит за несколько лет до брака. В таком случае мальчику или девочке говорят, кто со временем станет его или её женой или мужем, – порой это происходит в возрасте шести или семи лет. С той поры сознание ребёнка постоянно ориентировано на человека, с которым ему или ей когда-то предстоит сочетаться браком. Об этом говорит отец, об этом говорят мать, старшие братья и сёстры – все они постоянно вкладывают в сознание ребёнка мысли о будущем муже или жене. И помолвленный ребёнок начинает воспринимать грядущий брак как священный контракт на всю жизнь. С

---

*Господь Муруган благословляет дом шиваитов, где пара задорно танцует со своими детьми. Когда двое девственников вступают в брак в раннем возрасте, между ними возникает особая близость, крепнущая по мере того как они подрастают. При этом на момент рождения детей они сами ещё довольно молоды, что обеспечивает особо тесные связи между членами семьи.*

момента принятия решения родители и родственники из обеих семей вполне довольны и рады заключённому союзу, и в конце концов его освящает храмовый священник. Обычно дети действительно вступают в брак только в возрасте 15-16 лет. Тогда девочка собирает вещи и перебирается в дом мальчика, где живёт с ним, но пока что лишь как один из членов семьи.

В некоторых случаях в Индии бывает, что жених и невеста даже не знакомы до брачной церемонии. Когда они начинают жить вместе, то постепенно узнают друг друга в уютной атмосфере родительского дома мужа. Постепенно их умы, которые уже давно были ориентированы друг на друга, соединяются естественным и гармоничным образом. Когда они начинают жить вместе, их эмоции понемногу тоже сливаются воедино – и в результате получается воистину эмоциональный брак. Итак, вначале в брак вступают души. Затем в брак вступают умы. Затем в брак вступают эмоции – они переплетаются друг с другом. И наконец наступает время физического брачного общения, когда оба тела созревают в достаточной степени, чтобы это могло случиться. Физические тела продолжают свой рост, и брак есть непрерывный совместный рост физических, эмоциональных и ментальных тел, подобно тому, как мы могли бы соединить друг с другом два комка глины и перемешивать их до тех пор, пока уже нельзя сказать, где начинается один из них и где заканчивается другой. В идеале такой брак так же совершенен и завершён, как гармоничная прививка, когда ветви разных сортов деревьев произрастают на одном стволе.

**Вторник**  
**УРОК 155**  
**Браки духа**

У вас может возникнуть вопрос: а что, если молодожёны обнаружат, что совсем не нравятся друг другу? Что, если они просто не подходят друг другу? Они подойдут, при условии, что пара была подобрана достаточно тщательно с учётом базовых склонностей натуры каждого из детей, а их характеры определены как гармонично совместимые – иными словами, при условии, что этот брак заключался не наобум. Двое детей, принадлежащих к одному корню, действительно срастаются, когда растут вместе. Это древний идеал у индийцев и других народов. Хотя в современном мире такая практика распространена уже далеко не так широко, вполне возможно, что в будущем общество вновь обретёт внутреннее понимание, которое развеет неверные представления об этом предмете.

Один из наиболее притягательных аспектов идеального брака – это то, что мысль о разводе никогда даже не приходит в голову к супругам. В таких взаимоотношениях думать о разводе – это всё равно что собраться отсечь себе руку. Вам никогда не придёт в голову, что отсечение собственной руки может быть решением какой-то проблемы. Вот точно так же и дети, которые с малолетства совместно росли в браке, никогда не рассматривают возможность развода. Они заводят своих детей в довольно раннем возрасте и далее растут вме-

сте со своими детьми – в результате чего в семье устанавливаются очень тесные связи.

Успех хорошего раннего брака обусловлен ещё и тем, что это брак духа. Это не просто импульсивный, эмоциональный акт спаривания. Когда старейшие члены семьи, отцы и матери советуются с семейным *джьотишиа шастри* и затем совершают помолвку в очень раннем возрасте – хоть бы и в семь лет, – судьба каждого ребёнка тотчас в полной мере обретает определённое направление в уме каждого из членов семьи. Никаких сомнений, никакой неопределённости, никакой неуверенности.

Могут сказать, что для детей нехорошо, когда их жизнь таким вот образом определяют другие люди, и детям нужно обеспечить возможность проявлять свободную волю и совершать собственные ошибки – искать своё счастье самостоятельно. Но задумайтесь на минутку, много ли возможностей для проявления свободной воли действительно есть в нашей западной культуре? Сами того не осознавая, мы покупаем лишь то, что навязывают нам производители и рекламщики, наши головы забиты тем, что подают нам средства массовой информации, и мы встречаемся и вступаем в брак с людьми, которых повстречали совершенно случайно. Наше существование во всех отношениях зависит от окружения – гораздо в большей степени, чем мы готовы признать.

Подчеркну, что я предлагаю здесь лишь один из возможных взглядов на ранние браки. Вам надлежит прийти к собственным заключениям по этому вопросу. Несомненно, некоторые люди злоупотребляют системой раннего брака. Например, в качестве реакции на такого рода злоупотребления в Англии в 1999 году был проведён закон, запрещающий принудительные браки для молодых девушек.

Ответственность за брак детей лежит на родителях – точно так же как именно они ответственны за зачатие своего потомства. После того как две семьи договорились о помолвке, родители каждой из семей обязаны тщательно направлять сознание обоих детей в направлении друг друга. Родители и старейшины семьи пристально следят за тем, чтобы у их детей не возникало других романтических союзов. У детей могут быть близкие друзья, но первое место в сознании каждого из них занимает будущая жена или муж. Таким образом осуществляется медленное слияние душ этих двух детей; и, заглянув внутрь, мы вполне можем пронаблюдать процесс взаимного переплетения, который происходит на высших уровнях сознания.

**Среда**  
**УРОК 156**  
**Преимущества**  
**раннего брака**

Я видел, что дети, рождённые в таких ранних браках, изначально бывают духовно ориентированы. Они от природы религиозны и обладают обострённой интуицией. Интеллектуальное образование не составляет для них особой проблемы. Не слишком тревожат их и мирские заботы западных людей, ко-

торые страдают главным образом от сексуальной неудовлетворённости, или же заботы тех несчастливых и неполноценных жителей Запада, которые постоянно пребывают в растерянных интеллектуальных блужданиях и, приблизившись к окончанию жизни, внезапно задаются вопросами: «Кто я? Откуда я? Куда иду?» – ибо, если такой человек не обладает исключительно цепкой памятью, большинство результатов его жизненных изысканий куда-то пропадают на данный момент. Как бесследно улечиваются из вашей памяти подробности вчерашнего дня, так и любые интеллектуальные познания рано или поздно бесследно исчезают из жизни их носителя, потому что знания эти имеют лишь преходящую ценность.

Традиционный азиатский процесс заключения раннего брака не заканчивается брачной церемонией. Между отцами и матерями возникает неписанный договор, обязывающий их поддерживать сына и дочь, откладывая для них определённую сумму денег, чтобы дети со временем могли обрести свой собственный дом. Мальчик обычно продолжает дело своего отца, и благодаря этому в духовном, социальном, культурном и экономическом смыслах молодые муж и жена получают должную поддержку до тех пор, пока молодой мужчина не станет достаточно зрелым, чтобы в полной мере принять на себя все обязанности семейного человека. Если молодой человек демонстрирует особые способности и если у родителей хватает на это средств, возможно, его отправят в университет. Если же нет, тогда он просто будет успешно продолжать профессиональную деятельность отца. В результате таких ранних браков формируется солидарная нация, в которой мы наблюдаем множество духовно сильных детей.

Вы можете прийти в дом, где заключены такого рода браки, и обнаружить там десять человек, которые уживаются в довольно маленьком пространстве удивительно гармонично и дружно. Очень большие семьи могут жить в тесном контакте друг с другом, но, поскольку они очень хорошо приспособлены друг к другу и между ними существует глубочайшее внутреннее взаимоуважение, не возникает ни малейшего ощущения, что дом переполнен. Это внутреннее уважение к настроениям и чувствам других людей возможно лишь потому, что старшие пробуждают в детях соответствующие душевные качества с самого раннего возраста. Если бы не всё это, то мы не сочли бы благоразумным рекомендовать столь ранние браки.

**Четверг**  
**УРОК 158**  
**Недостатки позднего брака**

Чем дальше культура отступает от базовых законов раннего брака, тем больше у её носителей наблюдаются ментальные и эмоциональные проблемы, тем сложнее им приходится к духовному пробуждению. Им становится трудно усваивать и использовать законы развития силы воли, концентрации и медитации. Духовно же ориентированному азиатскому дому почти всегда присущи внутреннее знание и внутренний покой.

Давайте рассмотрим брак в той форме, в какой он существует сегодня на Западе. Девочки и мальчики подрастают и заключают браки в восемнадцать, двадцать, двадцать пять, тридцать лет или даже позже. До брака они вступают во взаимоотношения с разными людьми и каждый раз задаются вопросом: «Тот ли это человек?» Они сравнивают один опыт с другим, и каждый опыт в этой последовательности делает их всё более неуверенными в себе. Когда же наконец какая-то пара вступает в брак, жена не входит в дом мужа, всецело рассчитывая на его защиту и поддержку, – нет, она входит в его дом с опаской.

На Западе люди во многих случаях по многу лет присматриваются друг к другу, прежде чем заключить брак, сомневаются, разбираются, экспериментируют и встречаются... и в результате у них только вырабатывается некое неестественное чувство вины, потому что в эти решающие ранние годы молодые мужчины и женщины идут против естественных наклонностей собственной души, и возникающие при этом беспокойные состояния сознания делают их всё более неуверенными в себе. Мужчина, вступающий в брак с такой неуверенностью, уже не может полностью полагаться на себя и вынужден во многом полагаться на жену. Она, в свою очередь, полагается на него лишь наполовину. Они словно два покосившихся столба, опирающиеся друг на друга. Стоит их чуть толкнуть, и оба свалятся. У правильно же воспитанного мужчины, вступившего в брак рано, при поддержке семьи вырабатывается естественная уверенность в своих внутренних силах, и жена полностью полагается на такого мужа.

Возможно, вы задаётесь вопросом, что же это за сила, которая соединяет мужа и жену в раннем возрасте. Это внутренняя сила нервной системы. Думаю, вы имеете некоторое представление о центральной нервной системе и симпатической нервной системе. Руки и ноги можно уподобить грубым проекциям нервной системы, которые видны глазу. Но существуют и тонкие проекции нервной системы, состоящие из миллионов нервных потоков, – они лучами расходятся из тела и образуют вокруг него ауру. Когда у вас возникает близость с человеком, вы можете ощущать его чувства именно посредством этой тонкой нервной силы, протекающей в ауре.

До того как мальчик или девочка достигает половой зрелости, нервная система чиста, сильна и активно развивается – конечно, если ребёнок живет в гармоничной семье, где его не бьют и не обижают. Если психическим зрением посмотреть на тонкую нервную систему, которая пронизывает физическое тело и распространяется за его пределы, то можно увидеть, что каналы нервной силы заканчиваются маленькими крючками. При раннем браке эти крючки сцепляются между собой, как если бы мальчик и девочка переплели пальцы, и таким образом их нервные системы развиваются вместе.

Душа сближает мальчика и девочку, ум сближает мальчика и девочку, и в конце концов нервная система связывает их всё теснее и теснее – это процесс

подлинного слияния. Как только тонкие силы полностью переплелись, их уже нельзя разорвать. Именно поэтому за детьми, помолвленными для раннего брака, присматривают особо пристально – ведь прежде чем брак действительно будет заключён, они могут легко утратить способность к должному слиянию нервных систем. Эта девственная сила может рассеяться в один миг и уже не восстановится до следующего рождения. Старшие строго следят, чтобы до намеченной свадьбы ребёнок не имел никаких сексуальных контактов с представителями противоположного пола. Если такое случится, то эта первозданная способность к сращиванию нервных систем будет утрачена – и, хотя молодые люди смогут соединиться в браке, их не будет соединять такая же мощная связующая сила. Так что ранние браки, о которых мы говорим, являются идеалом лишь в том случае, когда и жених, и невеста девственны.

**Пятница**  
**УРОК 159**  
**Брак и**  
**социальные**  
**проблемы**

Если брак заключается уже после того как мальчик или девочка тем или иным способом расточили свою сексуальную энергию, основной силой, удерживающей их вместе, остаётся та сила, которую излучает женщина для обеспечения собственной защищённости. Это психическая сила, подсознательно излучаемая женщиной из солнечного сплетения. Для психического взгляда эта сила имеет вид длинного полупрозрачного канала диаметром около 15 сантиметров и длиной до 45 метров. Источником данной силы является женское стремление к защищённости. Этот канал «зацепляется» за скелет мужчины, обвивается вокруг его позвоночника, притягивая его к ней, порой даже вопреки его осознанной воле. Именно поэтому мы наблюдаем так много ослабленных мужчин, над которыми женщины получили внутреннюю психическую власть и удерживают их в низших состояниях сознания. Некоторые незамужние матери осуществляют такого же рода власть над своими сыновьями. Если мужчина порой склонен вести себя «нервно» или «эксцентрично», сам не понимая почему, вполне вероятно, что он находится под таким психическим управлением со стороны женщины.

Если это единственная объединяющая сила в браке, тогда это и не брак вовсе. Женщина внутренне очень несчастна, когда ей приходится использовать такую силу, так как это опускает и её саму на низший инстинктивный уровень сознания. Пока она не откажется от использования этой силы, ей никогда не удастся нащупать способности собственной души или обнаружить Божественность внутри себя. До тех пор, пока мужчина не освободит себя от этих психических сил, он никогда не сможет обрести внутреннюю свободу или реализовать свою подлинную Божественность. Однако это – та основа, на которой формируется новая культура (или контркультура) Запада.

В наши дни даже в Азии, которая всё больше склоняется к поздним бракам, многие мальчики и девочки сами выбирают себе партнёра. Но на самом

деле эти решения принимают вовсе не они. Брак не формируется изначально на уровне души. Всё происходит совсем наоборот. Вначале брак возникает на уровне тела, затем на уровне души, затем мужчина и женщина становятся интеллектуальными партнёрами в браке, после чего тратят всё своё время и энергию в попытках одинаково видеть многие предметы, которые они просто не могут видеть одинаково. Когда брак формируется на уровне интеллекта, он никогда не становится духовным браком. Это просто невозможно, потому что растрочена энергия духа, которая не была обуздана целомудрием в раннем возрасте. Когда мужчина теряет способность к духовному браку, его жизнь всё в большей степени зависит от инстинктивной природы, от инстинктивных порывов, и следование инстинктивным порывам ныне становится популярным, оно становится нормой жизни в культуре, становится социальным обычаем.

Средства массовой информации сегодня помогают нам осознать ужасные социальные проблемы, порождённые традицией поздних браков в Америке. Считается, что ранние браки не отвечают современным тенденциям в обществе, но, тем не менее, мы наблюдаем ежедневный процентный прирост внебрачных половых связей и беременностей среди подростков, и этому весьма способствует распространение порнографических материалов в Интернете. Какие правильные наставления, какие дхармические ориентиры получают западные (а теперь и восточные) мальчики и девочки в подростковом возрасте? Очень и очень скудные.

Ещё в 1962 году я прочёл статью о том, как в США обсуждалась возможность заключения ранних браков по взаимному согласию двух семей с нотариально заверенным соглашением. Кстати, в нашем штате (Гавайи) законодательно установленный возраст сексуального согласия, а, следовательно, и брака, составляет четырнадцать лет. Это очень важный социальный вопрос, который нам нужно решать. Если вы знаете двух людей, которые вступили в брак в раннем возрасте, не имея перед этим сексуального опыта, сравните их жизнь с жизнью пары, вступившей в брак в более позднем возрасте после сексуального опыта с многочисленными партнёрами. Ранний брак издавна практиковался во многих культурах и цивилизациях, в том числе у евреев, первых христиан и мусульман. Такие практики возникли не в результате интеллектуальных изысканий, а в результате наблюдения и интуитивного познания колоссальных сил, действующих в инстинктивной природе человека.

## Суббота

### УРОК 160

Когда люди  
растут вместе

А теперь давайте предположим, что к совместной жизни подталкивают и даже принуждают мальчика и девочку, которые несовместимы астрологически, интеллектуально и духовно. Это будет всё равно что прививать еловую ветку к яблоне – ничего не получится. Тонкая химия внутренних сил мальчика и

девочки просто не согласуется, и, естественно, брак не будет счастливым. То же самое часто случается, когда люди двух разных типов, которые изначально не подходят друг другу, вступают в брак в более позднем возрасте. У них не было шанса расти и созреть вместе, они просто «приклеились» друг к другу, а когда обстоятельства их жизни становятся слишком напряжёнными, клей иссыхает и пара распадается.

Теперь понятно, почему мы сегодня столь редко наблюдаем раннее формирование пар. Просто в нашем обществе недостаточно распространено знание о том, как правильно формировать такие детские пары. Тут нужно, чтобы этими сложными знаниями владели обе семьи. Более того, обе семьи должны быть достаточно зрелыми и принадлежать к традиционной религии. Подобным же образом прививка деревьев не получится у человека, не имеющего должного опыта в этой сфере.

Среди моих последователей принято устраивать помолвку в несколько более позднем возрасте, например, когда юноше исполняется двадцать один год, а девушке семнадцать, и мы всегда настаиваем на том, чтобы две семьи сливались в одну, и чтобы оба молодожёна недвусмысленно заявили о своём согласии, а также заключили соответствующее письменное соглашение. Можно привести немало аргументов в пользу таких браков, заключаемых в возрасте, когда молодые люди ещё не до конца сформировались, – ведь после двадцати пяти личностные структуры уже оформились и каждому из партнеров сложнее приспособиться к другому, а также следовать рекомендациям старших членов общины.

Много лет назад, до двух мировых войн на Западе, было неслыханно, чтобы между женихом и невестой не было возрастной разницы не менее трёх-пяти лет. (Кроме того, по генетическим соображениям не допускались браки между двоюродными братьями и сёстрами.) Естественно, старше всегда был жених. Согласно моим наблюдениям, в браке всегда бывает больше напряжения и недопонимания, если оба партнера – ровесники или жена старше мужа. Когда мужчина младше, он порой чувствует себя мальчишкой, а она себя – матерью. Если же муж старше, в нём пробуждается мужественность, пробуждается стремление защищать и заботиться, ибо жена младше него, а следовательно, зависит от него, как впоследствии будут зависеть и дети.

В современном мире появилась новая тенденция: вступать в брак после того, как человек утвердился профессионально и научится зарабатывать деньги – достаточно, чтобы обеспечивать нуклеарную семью. Но как же дети? Разница между поколениями в таких случаях оказывается огромной или, во всяком случае, очень большой для них. Когда женщина выходит замуж, будучи ещё сама, в сущности, ребёнком, около шестнадцати лет от роду или даже меньше, она рождает ребёнка через десять месяцев, когда ей исполнится сем-

надцать. Таким образом, мама оказывается всего на шестнадцать-семнадцать лет старше собственного первенца. К моменту, когда им с мужем переваливает за сорок, и они проходят через стрессовый период мужской и женской менопаузы (да-да, мужчины тоже через это проходят), их детям уже несколько за двадцать, и они вполне способны адекватно воспринимать травму своих родителей.

Сравните это с ситуацией, когда двадцатипятилетняя женщина выходит замуж за мужчину, которому тридцать или больше. Когда отцу и матери перевалит за сорок, дети будут ещё в подростковом возрасте. У мамы начинаются горячие приливы, а папа недоумевает, куда делась его молодость, и с трудом борется с соблазном завести роман на стороне. И в такой среде живут дети, требующие свободы и остро ощущающие пробуждение собственной способности к продолжению рода! В таких обстоятельствах эмоциональные взлёты и падения в доме могут быть почти нестерпимыми для всех, включая соседей, которым порой приходится выслушивать громкие пронзительные крики и хлопанье дверьми.

Многие нуклеарные семьи разваливаются именно из-за одновременного пробуждения биологических сил, связанных с изменениями в теле, которые происходят у обоих поколений, что неизбежно случается, когда люди вступают в брак слишком поздно. Отец проходит через кризис среднего возраста, а его сын-подросток в это же время имеет дело с «тестостероновой интоксикацией». Мать проходит через менопаузу, а её юная дочь в это же самое время попадает под власть эстрогена, преобразаясь в женщину. И, несомненно, когда разница в возрасте между родителями и детьми составляет от двадцати пяти до тридцати лет, это очень мешает взаимопониманию.

Какую ещё цену приходится платить за профессиональную состоятельность, личную финансовую стабильность и способность зарабатывать достаточно для содержания нуклеарной семьи? Что-то получают юристы, специализирующиеся на разводах, что-то – семейные психологи и психотерапевты, да не забудьте ещё врачей и фармацевтов. Таким образом, у нас есть немало аргументов для современных индуистских семей в пользу того, чтобы выдавать дочерей замуж около шестнадцати лет и женить сыновей около двадцати. К этому возрасту дети уже фактически являются молодыми взрослыми, что признаёт даже современное законодательство.

## Воскресенье УРОК 161

Когда люди не  
растут вместе

Могу ещё посоветовать приближающимся к брачному возрасту юношам и девушкам отказаться от летних каникул и заниматься круглый год, чтобы поскорее завершить учебу и обрести профессию: это даст вам возможность пожениться и создать семью, пока вы ещё молоды, не откладывая в долгий ящик окончание своего образования и вступление в брак.

Можете ли вы сказать такое нынешним молодым людям? Нет. Они ответят: «Когда придёт время, тогда и разберёмся». Откладывать брак до тридцати лет или позже и вступать в ситуацию, не имея никакого плана относительно того, как решать проблемы, когда они возникнут, – это ведь полёт вслепую, верно? Даже при покупке автомобиля мы так себя не ведём. А ведь это проблемы совсем не автомобильного масштаба, когда семь лет полового созревания у детей накладываются на пять или более лет менопаузы. Задумайтесь об этом.

Вот вам история: маленькая Джьоти захотела ходить под парусом, когда её папа купил яхту. Но папа переживал вторую молодость, и у него не нашлось времени, чтобы брать с собой Джьоти на морские прогулки, – он взял её только однажды, да и то в тот раз едва не перевернул суденышко. Папе было сорок семь, а Джьоти – семнадцать. Тридцать лет разницы! Вы только представьте! Прежде такого не бывало, а теперь вот сплошь и рядом. Всю жизнь отец и дочь прожили в совершенно разных вселенных, общались редко. Даже когда им казалось, что они общаются, на деле этого не происходило. Возрастной разрыв между Джьоти и родителями стал одним из факторов, способствовавших распаду семьи.

После развода Джьоти стала жить с мамой. И им жилось лучше теперь, когда прекратились скандалы по поводу того, в какую сумму обошлась семье яхта. Мама считала, что деньги, потраченные на яхту, лучше было бы израсходовать на пристройку к дому, чтобы поселить там её собственную стареющую мать. Теперь же мама с Джьоти поселились в доме у бабушки, где вполне хватало места для троих. Со временем Джьоти с отцом всё же стали друзьями. Папа навещает Джьоти всякий раз, когда оказывается поблизости. Джьоти, в свою очередь, не частый гость в доме отца. Она приходит лишь тогда, когда «подруга» папы на работе, и у отца в этот день выдался выходной. И ведь можно без преувеличения сказать, что эта история – правдивое описание жизни многих со-временных семей.

А вот другая история: мама Рани вышла замуж в семнадцать лет за двадцатилетнего молодого человека. Оба были девственны и росли вместе, узнавая друг друга на физическом, эмоциональном, интеллектуальном и духовном уровнях. Затем родилась маленькая Рани, потом Кумар и следом Кришна. Мама, папа и малыши – все с самого начала были детьми, и они до сих пор живут вместе. Мама всегда дома. Она никогда не ходила на работу. Папа зарабатывает достаточно для всей семьи. Живут они скромно и просто. Мама всегда в распоряжении детей – веселая, смешливая. Она редко чувствует себя измотанной и никогда не бывает подавленной. Папа оборудовал подвал и гараж дома в мастерскую и с интересом и пользой проводит там время с сыновьями. Мама учит дочь шить, готовить, петь и следить за домом. Мама, папа, Рани и мальчишки – всем им интересно вместе, потому что нет большой разницы

в возрасте. Неужели все это осталось в прошлом? Неужели больше не будет счастливых времён, когда все члены семьи наслаждаются общением друг с другом, потому что между домочадцами нет большого разрыва в возрасте и в интересах? Отцу не приходится беспокоиться о том, уделяет ли он достаточно внимания своей семье. Он и так с ними, он весь открыт для них – точно так же, как и мать. Им не приходится платить деньги семейному психологу – проблем нет.

Мораль этих историй проста. В древней традиции раннего брака есть мудрость. И именно так жили племена и развивалась культура до мировых войн. Это естественное положение вещей, это обычай, позволяющий избегать разочарований и супружеских измен, разводов и несчастливых браков.



**Ādhunika Vivāha Ghaṭaka**

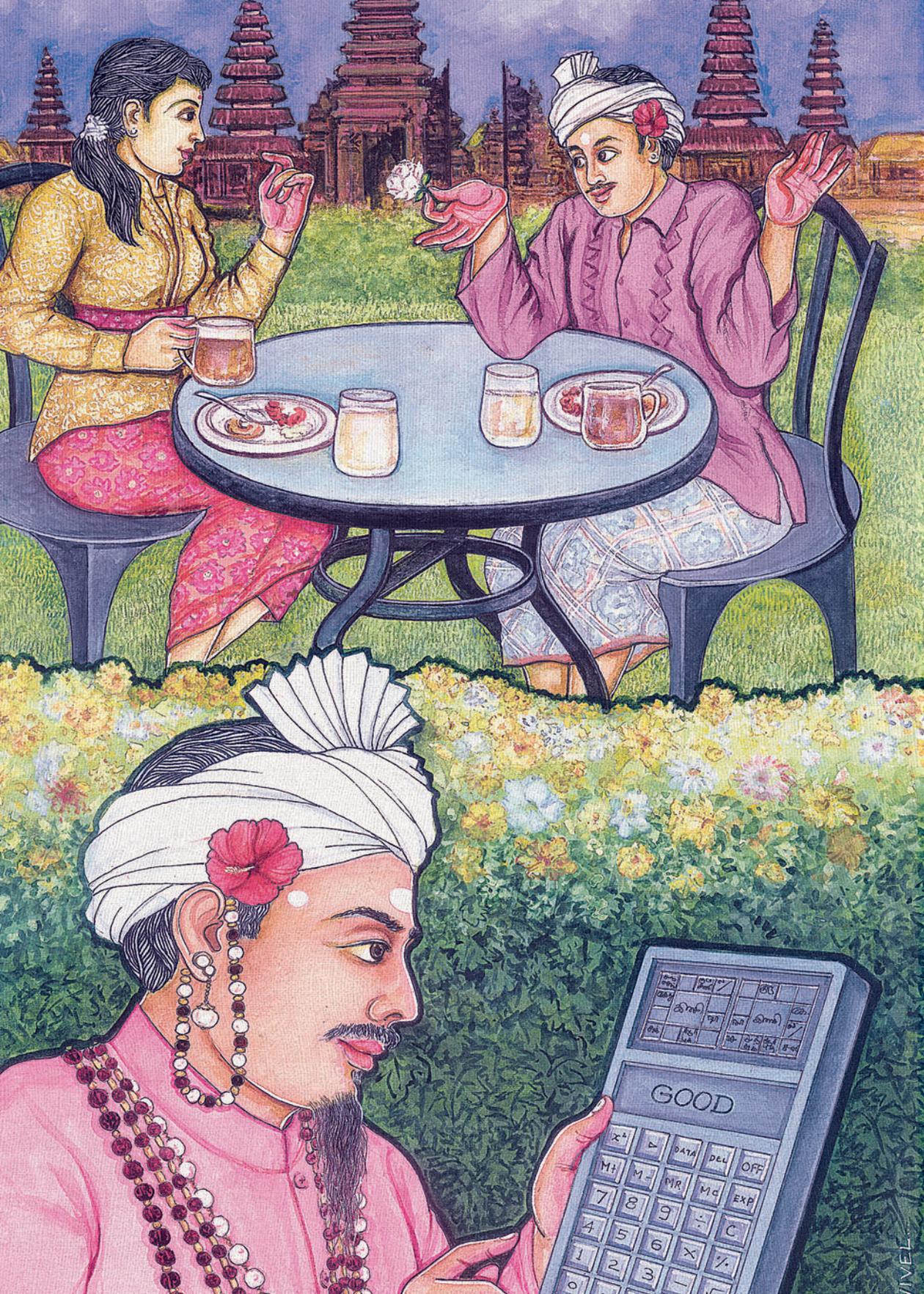
**आधुनिकविवाहघटक**



## **Сватовство в наши дни**

Пусть жених, о Агни, завоеует нашу дружбу, выбрав эту девушку и принеся нам удачу! Желанна она поклонникам, прекрасна на людях, пусть ей повезёт с мужем!

*Атхарваведа, 2.36.1*



**Понедельник**  
**УРОК 162**  
**Договорные**  
**браки**

Брак – это союз не только между юношей и девушкой, но и между их семьями. Не оставляя такие важные вопросы на произвол судьбы, все члены семьи принимают самое живое участие в поиске подходящей партии для сына или дочери, а поэтому впоследствии, при необходимости, всем умом и сердцем стремятся помочь паре. Брак есть священное соглашение, и все члены семьи принимают на себя ответственность за то, чтобы заботиться о нём и защищать его. Это одно из самых священных событий в жизни. В процессе ритуала *хома* во время брачной церемонии священник призывает богов. Старшие члены семьи, священники, *дэвы*, планеты и даже коровы становятся свидетелями того, как пара приносит обет провести остаток жизни в святом гармоничном супружеском союзе. Таким образом, вопрос о разводе или аннуляции этого союза не предполагается в принципе. Ригведа гласит: «Единым (да будет) ваш замысел, едиными – ваши сердца! Единой да будет ваша мысль, чтоб было у вас доброе согласие!» (10.191.4).

Хотя не все браки непременно должны осуществляться по предварительной договорённости, в договорных браках есть своя мудрость, и они всегда были важной составляющей индуистской культуры. Их успех определяется трезвым анализом института семьи, основывается на прагматических соображениях, что позволяет подобному браку быть намного прочнее, чем сладкое головокружение от влюблённости. Такие браки сохраняются на протяжении многих и многих лет. При этом в расчёт принимается также совместимость культур и уровня образования. Пару обычно ищут в той же религиозной общине. Для обеспечения долгой жизни и счастливого брака жених и невеста должны хотя бы принадлежать одному вероисповеданию. Может показаться, что это не столь важно, если оба не очень-то активны в религиозном смысле, но ситуация может измениться в будущем, особенно после рождения детей, и различие в религиозных взглядах может привести к раздорам и разводу. Большинство семей довольно рано начинают подыскивать подходящую пару для своих детей среди знакомых семей и оценивать, насколько хороши будут новые родственные связи в результате подобного брака. Все заинтересованные стороны обдумывают, могут ли две семьи соединиться гармонично и с пользой для всех. Семья обещает быть наиболее стабильной, если жених завершил своё обучение, начал зарабатывать деньги на профессиональном поприще и как минимум на три года старше невесты.

---

*На фоне храмовых сооружений современный сват на Бали при помощи компьютерной программы оценивает астрологическую совместимость пары, желающей вступить в брак. Индуисты знают, что гармоничное сочетание качеств жениха и невесты – ключевое условие успешного брака.*

**Вторник**  
**УРОК 163**  
**Поиск**  
**наилучшей**  
**пары**

В процессе поиска пары для своего ребёнка каждая семья регулярно консультируется с астрологом до тех пор, пока не найдётся подходящий претендент. Иногда молодым людям дают возможность познакомиться и пообщаться в течение довольно продолжительного времени, прежде чем сообщат им о договорённости относительно их брака. Естественно, если они не ладят между собой, то предварительный договор отменяется, и родственники возобновляют поиск. Если один партнёр не подходит, ищут другого. *Дэвы* из внутреннего мира тоже способствуют в поиске наилучшей пары. У большинства традиционных астрологов есть один или несколько *дэвов*, которые помогают им получать знания из Хроник Акаши и интуитивно понимать силы, движущие кармами.

Также астролог обращает внимание на то, чтобы была астрологическая совместимость между девушкой и её предполагаемой свекровью. Особенно внимательно учитывается этот фактор, если им предстоит жить в одном доме, потому что в таком случае невеста окажется под попечительством свекрови и, возможно, будет проводить с ней больше времени, чем с мужем. Выходя замуж за сына, она становится дочерью его матери.

Когда потенциальный партнёр выбран, кто-то из друзей или родственников проводит предварительные переговоры. Если их результат положителен, то отец девушки встречается с отцом юноши и делает предложение. А в некоторых обществах принято, чтобы предложение делал отец юноши. В нынешние времена, когда индуисты из Индии и других стран имеют диаспоры по всему миру, отцам приходится вести себя более активно, даже напористо, чтобы помочь своим сыновьям и дочерям должным образом устроиться в мире. Если отец не справляется с этими обязанностями, их берёт на себя мать. Эта модель отличается от той, которая существует в хорошо устоявшихся деревенских общинах, где предложение делает только отец невесты. В современной разброшенной по всему миру индуистской деревне каждый обязан оказывать посильную помощь в поиске брачных партнёров для молодых людей.

После того как достигнуто предварительное соглашение по поводу союза, обе семьи собираются в доме у девушки с целью познакомиться поближе, а также представить друг другу предполагаемых жениха и невесту, чтобы они могли оценить потенциал своей совместной жизни. Конечно, важнейшим фактором тут является взаимное влечение и согласие обоих молодых. После того как община сделала своё дело, только сами молодые могут окончательно решить, хотят ли они жить вместе. Они имеют полное право ответить отказом. В последние годы мы обнаружили, что для потенциальной пары отличным способом постепенно познакомиться друг с другом является переписка по электронной почте в течение нескольких месяцев. Важнейший фактор, определяющий хо-

рошую пару, состоит в том, что молодым мужчине и женщине должно быть радостно и комфортно друг с другом.

### Среда УРОК 164

#### Обеты и благословения

Браки по любви, без предварительной договоренности родителей, тоже совершенно приемлемы, если есть полная астрологическая сочетаемость, родители молодых людей согласны на этот брак и потенциальные жених и невеста принадлежат к одному вероисповеданию. Конечно, все эти условия оказываются соблюдены не всегда, и в таком случае молодожёнам требуется дополнительная поддержка от родных и друзей, чтобы брак оказался успешным.

Перед свадьбой жених и невеста в письменном виде дают обет хранить верность друг другу; тем самым они формализуют свои обещания, идеалы, ожидания и любовь. Молодые обмениваются своими записями, обсуждают их, внимательно читают и вносят необходимые поправки до тех пор, пока не достигнут полного согласия. В случае, если взаимоотношения вдруг отклонятся от курса, пара всегда может обратиться к этим обетам – подобно тому как моряки обращаются к карте своего маршрута. Обе семьи тоже составляют свои обеты за подписями отца и матери жениха и отца и матери невесты. В этих обетах говорится о том, что родители намерены сделать и дать для поддержания новой семьи в сферах *артхи*, *камы*, дхармы и *мокиши*. Также приветствуются письменные заявления в поддержку брака от бабушек, дедушек, дядьёв, тёток, братьев, сестёр, а также других членов религиозной общины. В это же время любой из членов семьи и друзей имеет возможность в условиях полной конфиденциальности рассказать религиозному наставнику семьи о любых препятствиях к этому браку, которые надлежит знать и понимать. Перед обеими семьями и перед их *кулагуру* необходимо честно и в полной мере раскрыть обстоятельства жизни юноши и девушки, включая их сексуальный опыт.

Чтобы дать адекватную оценку совместимости пары, *джьотиша ачарьям* и *шастри* требуется несколько месяцев. А весь процесс поиска надлежащей пары для сына или дочери нередко занимает два года и более. При заключении этого союза, как и других союзов на всю жизнь, не должно быть никакой спешки. Джнянагуру Шива Йогасвами однажды очень точно заметил: «Без спешки. Без волнения. Без сожалений». Также нельзя принуждать юношу или девушку к исполнению предварительной договорённости. Они могут завершить процесс в любой момент, если окажется, что партнёр им не подходит.

### Четверг УРОК 165 Поддержка брака

После того как все договорённости достигнуты, мать юноши украшает свою новую дочь золотым ожерельем. Члены обеих семей обмениваются щедрыми дарами, чтобы связать семьи узами любви и верности. Празднование начинается с официальной помолвки, когда жених и невеста обмениваются дара-

ми – например, обручальными кольцами. Затем в присутствии старших они читают друг другу свои обеты. Кульминацией всех этих приготовлений и сопутствующих церемоний является день свадьбы, когда собираются члены обеих семей, чтобы пожелать новобрачным праведной, богатой и счастливой жизни, ведущей их к высшей цели – просветлению. Во время свадьбы и специальных церемоний не допускается никаких отступлений от вегетарианской диеты. Не следует подавать мясо или другие невегетарианские блюда – даже для того чтобы порадовать гостей, принадлежащих к другим религиозным сообществам. Всех индуистов, приглашённых на праздник, надлежит попросить, чтобы они пришли в традиционных индийских нарядах.

После того как брак заключён, ожидается, что обе семьи будут год за годом поддерживать молодожёнов. В особенности это касается родителей жениха – они обязаны всячески помогать новой семье и обеспечить своей новой дочери жильё. Однако в современном индуистском обществе, в особенности в нашей общине, ныне стало совершенно неприемлемо следовать деспотической традиции, когда девушка после свадьбы полностью попадала в распоряжение семьи жениха и ей даже редко позволяли повидаться с собственными родителями. Обязанность семьи жениха – обеспечить защищённость своей новой родственницы, а также всячески помогать молодым развивать свою способность жить в единстве и согласии, но в то же время старшие должны дать молодожёнам полную свободу самостоятельно обустроить жизнь в своём новом доме.

Если молодая жена подвергается физическому насилию, её родители должны быть готовы открыть для неё двери своего дома и принять обратно – дать убежище, утешить и успокоить. Далее их обязанность и обязанность всех *шишьев* в данной религиозной общине – попытаться уладить ссору и восстановить гармонию, получив от молодого мужа надёжные обещания, что такое больше никогда не повторится. Жёну ни в коей мере нельзя обвинять в жестокости мужа, поскольку именно он нарушил своё обещание почитать её и защищать от всяческого зла.

Соединение двух семей означает как для сына, так и для дочери поддержку со стороны обеих семей в радостях и в бедах. Обязанность обеих семей – работать над созданием прочного исполненного радости брака, а также наставлять молодожёнов в деле воспитания подрастающего поколения, чтобы из детей получились добрые, трудолюбивые, осознающие свою дхарму граждане, приносящие пользу обществу в целом. Если две семьи терпят неудачу в этом совместном деле, это становится поражением для всего общества.

Для построения прочного брака некоторые индуистские организации проводят семейные вечера, на которых люди могут завязать приятельские отношения и обсудить различные вопросы с опытным психологом. Раз в год, во время священного праздника *Панча Ганапати* пара достаёт своё брачное со-

глашение и совместно анализирует, где у них есть пробелы или недоработки. Они припоминают случаи, которые до сих пор ещё вибрируют внутри них как негативные *самскар*ы, смиренно просят друг у друга прощения и полного разрешения ситуации. Они возобновляют свои обязательства друг перед другом. Это прекрасный способ задать тон на следующий год, обеспечив гармонию и мир, что ведёт к изобилию и счастью. Мы называем это *анахата-йогой*, очищением сердечной *чакры*, в результате чего на поверхность поднимается подлинная взаимная любовь. Это процесс обращения ко всем тем вопросам, которые в течение года не прорабатывались перед отходом ко сну, в результате чего не удалось изъять все эти семена, прежде чем они пустят корни и дадут урожай печалей в грядущие годы. Это проработка всех мелочей – всех случаев, когда кто-то словом или делом обидел другого и не попросил за это прощения. Это обращение к моментам, когда кто-то, возможно, давал волю гневу или даже прибегал к насилию, что не должно случаться ни при каких обстоятельствах. Это время для того, чтобы повиниться и своему *кулагуру*, дать определённые обещания, принять новогодние решения и тем самым обозначить себе на будущее путь дхармы, основанный на *ахимсе*.

### Пятница

УРОК 166

#### Международные браки

В наши дни заключается немало браков между представителями разных народов, религий, культур и рас. Времена изменились. Это результат активизации общения между людьми в мире. Нет общения – нет перемен. В результате свободного обращения информации возникает независимость мышления, и тогда перемены неизбежны. Да, неизбежны, и именно это мы наблюдаем сегодня. Младшее поколение мыслит независимо, не полагаясь больше на советы старших. Это прискорбно, но сегодня им приходится учиться на собственных ошибках. Хороша учёба! Но именно так всё происходит, причём происходит быстрее, чем нам хотелось бы. Намного быстрее.

Любой брак может оказаться жизнеспособным, если в качестве цементирующего фактора присутствует истинная любовь. Истинная любовь – это такая любовь, которая обеспечивает паре способность давать друг другу и брать друг у друга, избегая серьёзных конфликтов, проходить через взлёты и падения в атмосфере доверия, неизменно поддерживать друг друга и править в своём царстве, как король и королева, достаточно сильные, чтобы обеспечивать единство всей семьи. Древние *риши* говорили: «Когда есть истинная любовь, любой астрологический расклад хорош, и брак будет прочным». Любовь преодолевает все негативные влияния и смягчает факторы несовместимости. Любовь – суть закона. Но как молодая пара может отличить, соединяет ли их истинная любовь или просто любовное влечение? Для этого нужно подвергнуть свою любовь испытанию. Только так. Испытание временем. Любовное влечение ослабевает и почти исчезает со временем. Истинная любовь со време-

нем становится только сильнее – намного сильнее. Истинная любовь созревает с годами.

Передовые современные мыслители индуизма уделяют огромное значение межнациональным бракам: «Весь мир – единая семья», *васудхайва кутумбакам*. Граждане мира, соединённые любовью, способны переживать все те бурные перемены, которые естественным образом происходят в процессе совместной жизни людей, и при этом индивидуумы становятся всё ближе и ближе друг к другу – телом, умом и душой.

Каждому браку нужна та или иная встроенная внутренняя опора. Истинная любовь является наилучшей опорой, но очень важна и поддержка со стороны родителей с обеих сторон, особенно в тех случаях, когда пару соединяет только обычное любовное влечение. Когда любовное влечение ослабевает, и людей связывают только дети, для супругов становится особенно важна поддержка со стороны родителей и друзей. Именно благодаря их помощи брак может сохраняться без вспышек насилия, возникающих в результате разрядки стрессового напряжения, питаемого той же энергией, которой некогда питалась страсть.

Не попытаться ли нам бросить взгляд в будущее? Поскольку межнациональные браки заключались в прошлом, заключаются сейчас и будут заключаться в будущем, нужно выработать какой-то способ избегать чрезмерного напряжения в таких семейных парах. Требуется мудрость, чтобы улаживать разногласия, создавать взаимно приемлемые условия и решать проблемы. Но вначале нужно признать, что проблема существует. Да, межнациональные браки являются проблемой для многих представителей старой школы. Причём старая школа стала «старой» всего каких-нибудь десять лет назад. Прежде это была обычная школа, формулировавшая стандарты, в соответствии с которыми должны обстоять дела для обеспечения стабильности и развития в обществе.

**Суббота** Когда азиатка выходит замуж за чернокожего, надлежит ли изгнать её из общины? По версии старой школы и в соответствии со старыми стандартами – да. А по версии новой школы и в соответствии с новыми стандартами – нет. Изгнание как средство наказания, практикуемое родителями, в наши дни является делом устаревшим и нелепым. Современные девушки думают своей головой. Они всё понимают. Они не намерены довольствоваться ролью безграмотной служанки у своей свекрови. Давно канули в прошлое времена Золушки, когда гнев злой старой мачехи заставлял девушку содрогаться от страха. И юноши теперь тоже думают своей головой. Они читают, слушают и делают собственные выводы. Грядущий мир, непрестанно меняющийся, принадлежит им. И они активно к нему готовятся. Но в какой-то момент на них обрушивается любовь, усложняя их жизнь.

## Суббота

### УРОК 167

Когда слишком поздно говорить «нет»

Когда Карен влюбится в Шана и сбежит в его страну, навестите их и верните её домой в своём сердце: «Я люблю тебя, поэтому люблю и того, кого любишь ты». Вот каким должно быть отношение. Когда Кумар рассказывает о своей неугасимой любви к Кармен, его возлюбленной из Мексики, и уведомляет вас, что её отец предложил ему место старшего партнёра в семейном бизнесе, примите это. Насладитесь красотами Мехико. Это прекрасный город, потому что там живут Кумар и Кармен.

Да, руки, простирающиеся через океан, – это руки любви. Руки, простирающиеся через океан, связывают один континент с другим, один бизнес с другим. Индуистские мудрецы видят, как эти и многие другие процессы происходят вокруг них ежедневно. Сегодняшний мир – это мир, в котором происходит многое. Межнациональные браки неизбежны, когда наша планета со всеми населяющими её народами всё в большей степени превращается в одну глобальную деревню. Это реальное земное отображение нашей веры в единого Бога и единый мир. Душе неведомы национализм, социальные условности, этнические табу или ограничения, привитые в процессе воспитания. Когда две души соединяются в дхармическом браке, они выходят за пределы любых ограничений такого рода.

Я всегда советовал семьям, чтобы они организовывали для своих детей договорные браки. Это часть их *пуруша* и *стри дхармы*. И процесс этот следует начинать рано. Но если они этого не сделали, то, очевидно, дети займутся поиском партнёров самостоятельно. И очень часто, когда ребёнок подбирает себе пару, семья бывает против. Но у них нет никакого права возражать, потому что сами они не выполнили свою обязанность.

Проблема в том, что родители не подбирают пару детям, но при этом хотят жёстко контролировать своих отпрысков, однако молодые люди в любом случае, так или иначе, найдут себе партнёров. Особенно пристально следует следить за девушками – нужно, чтобы их постоянно кто-то сопровождал, обеспечивая их безопасность. В наши дни очень велик риск встретиться с не лучшими людьми. Одно из решений – пусть и не идеальное – заключается в том, чтобы зрелые молодые женщины устраивали двойные свидания и таким образом играли роль сопровождающих друг для друга. Затем они смогут должным образом обсудить молодых людей, с которыми у них были свидания. Тем самым они отчасти восполнят упущение собственных семей, которые пренебрегли своими обязанностями, и организуют друг для друга хорошие прочные браки. А впоследствии, когда они сами станут растить новое поколение, эти женщины вполне могут добросовестно выполнять свои традиционные обязанности, с раннего возраста подыскивая пару для своих детей и, соответственно, заключая брачные договоры.

Мы не можем становиться на пути у прогресса, иначе будем просто-напросто сметены его напором. Но мы можем расположиться рядышком с

прогрессом и направлять его, чтобы он не пошёл неверным путём. Это невозможно осуществить, если мы станем перекрывать каналы общения и откажемся разговаривать с молодыми людьми, когда они не отвечают нашим старым стандартам. Именно общение становится важнейшим катализатором перемен, и нам всем надлежит направлять молодежь, сохраняя каналы общения открытыми. Не позволяйте им идти, куда попало. Идите вместе с ними. Любите их и ласково направляйте.

### **Воскресенье**

#### **УРОК 168**

#### **Межконфессиональные браки**

Я говорю молодым леди, которые планируют выйти замуж, чтобы они не следовали совету, который дают многие матери: «С самого начала жёстко бери мужа в узду. Иначе хлопот не оберёшься, потому что дальше будет только труднее». Не делайте этого. Просто вживайтесь в брак и выполняйте свои обе-

ты в радости и в горе. Будьте для мужа как масло, тающее на гренке, – впитывайтесь. Станьте едины. И когда придёт время, вы будете очень счастливыми стариками.

Поначалу может быть трудно, но не нужно держать угрозу развода дамочным мечом над его макушкой, чтобы вбить ему в голову различные предрассудки, которые внушила вам ваша подруга (как это часто случается) или которые вы почерпнули из глупых фильмов. Вы же видели, как с годами складываются звёздные браки, – видели, как протекает жизнь всяких голливудских знаменитостей. Они не счастливы, несмотря на то, что реклама изо всех сил пытается создать вокруг их жизни ореол гламура. Это не путь. Настоящий путь – прежде чем дать обет, хорошенько его обдумать, а затем исполнять его в радости и в горе.

Я говорю молодым людям: джентльмены, если вы собираетесь жениться, не вступайте в брак с девушкой, которая принадлежит к другой религии; которая не захочет жить дома, чтобы заботиться о семье и растить детей; которая не уважает вас как мужчину и с первых дней совместного проживания начинает командовать вами. Не делайте этого, иначе не оберётесь горя – утратите свою мужественность и станете просто марионеткой в руках жены. Вы оба будете несчастны – особенно в старости. Лучше найдите себе девушку, которая постарается слиться с вами и сохранять обретенное единство в радости и в горе. И, независимо от того, каких успехов вы добьётесь во внешней жизни, она с радостью будет есть то же, что едите вы, и пойдёт туда, куда пойдёте вы. Этот идеал отражён в клятве, которую произносила невеста в Древнем Риме: «Где ты, там и я». В первые годы это может быть трудно, но со временем станет намного легче.

Один ищущий написал мне: «Я влюблён в христианку, и она хочет, чтобы я отказался от своей веры и обратился к Христу. Как объяснить ей, что индуизм – мой путь, и я не хочу от него отклоняться, хоть и люблю её всем серд-

цем? Что мне делать, Гурудэва?» Я ответил: «Тебе надлежит подумать о детях и о том, как ты хотел бы их растить. Очевидно, ты желал бы видеть их хорошими индуистами. Поскольку между индуизмом и христианством очень мало общего – ведь христианство не признает карму и реинкарнацию, а также присутствия Бога во всех вещах, равно как не признаёт наших храмов и наших церемоний, – у вас возникнут серьёзные проблемы. Если она останется христианкой, а ты индуистом, дети будут сбиты с толку. Если твоя возлюбленная не хочет идти с тобой одним путём интеллектуально и духовно, возможно, ваша любовь сугубо физическая? Это называется плотской любовью – любовью тела. Это очень ограниченная и недолговечная разновидность любви. Не иди на поводу у плотских инстинктивных эмоций. Следуй велению своего духовного интеллекта либо же моему доброму совету. Иди, ищи! Найди хорошую индуистку, или пусть её найдут для тебя родители, чтобы вы могли вырастить новое поколение добрых возвышенных душ».

Я наблюдал многих индуистов, вступивших в брак с представителями других религий, и видел, что в первое время многие из них были очень счастливы. Но после рождения детей и после того как чувственная составляющая брака немного остывала, между мужем и женой начинала нарастать напряжённость. Как правило, один из партнёров становится более религиозным, чем другой. Неиндуист настаивает: «Тебе нужно обратиться в мою религию». А индуист возражает: «Это тебе следует обратиться в мою». Жертвами такого конфликта, который, порой, продолжается всю жизнь, становятся дети. Именно приверженность пары одной и той же религиозной традиции является наиболее важной точкой соприкосновения между мужем и женой.



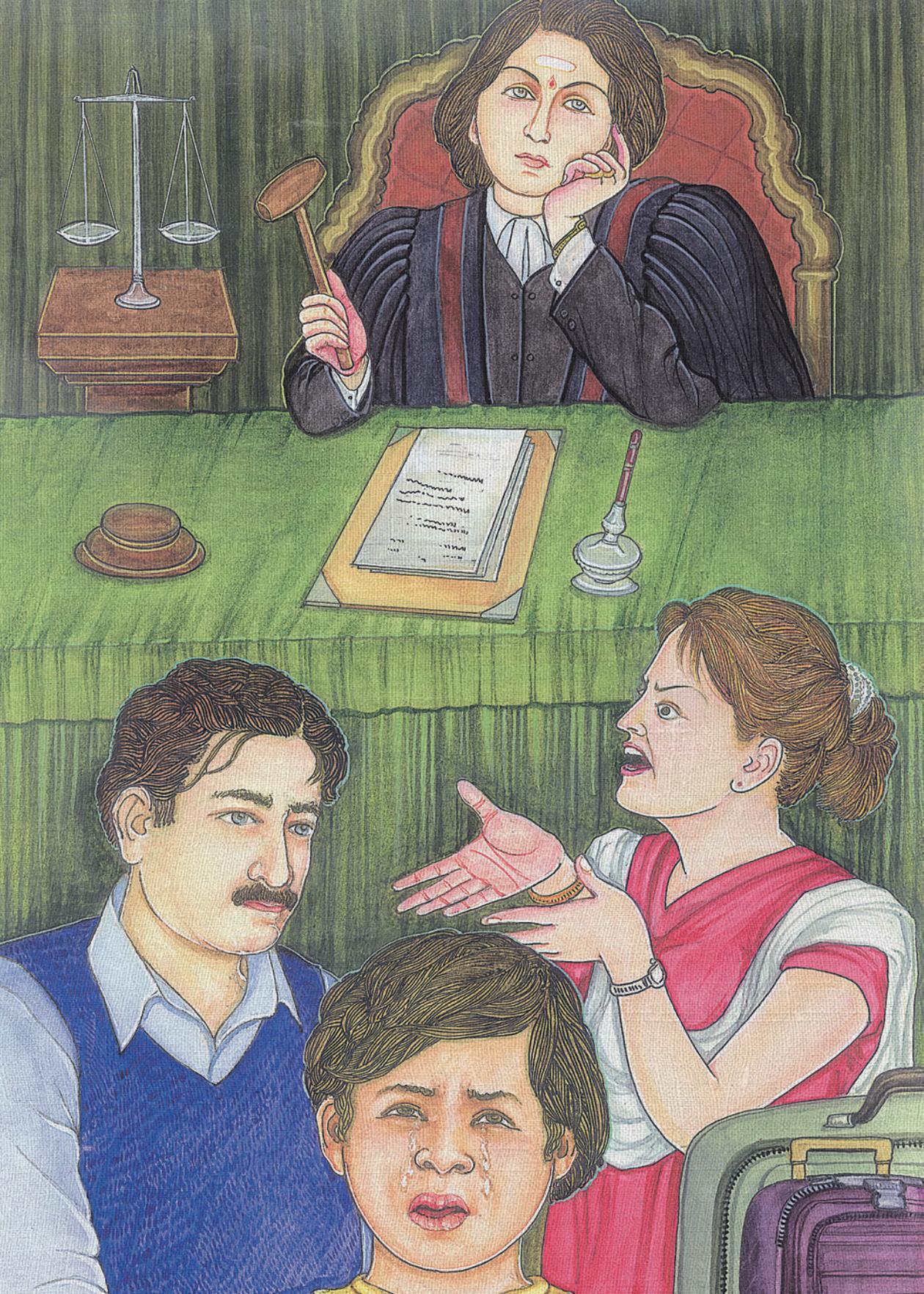
Vivāha Vicchedaḥ Pīdanam Ca  
विवाहविच्छेदः पीडनम् च



Развод  
и жестокое обращение

Живите в этом доме, никогда не расставаясь!  
Проживите весь срок жизни,  
Играя с сыновьями и внуками,  
Радуйась в своём доме, сколь душе угодно!

*Ригведа, 10.85.42*



**Понедельник**  
**УРОК 169****Брак – это навсегда**

В последнее время индуизм во всём мире пребывает в состоянии некоторого упадка. В редакцию нашего журнала «Индуизм сегодня» ежедневно приходит множество жалоб и предложений. Вот некоторые характерные проблемы: матери перестали обучать детей праведности, Ведической Дхарме, богослужению и *пуджам*, опасаясь, что это помешает их отпрыскам интегрироваться в культуру, где они живут. Это первое. Отцы больше не вовлекают сыновей в семейный бизнес или профессию, но позволяют делать выбор самостоятельно, опасаясь, как бы их не сочли «домашними тиранами», что мешает им самим интегрироваться в общество, где они живут. Это второе. Есть и другие проблемы.

Дети остаются сиротами в собственном доме, потому что все мысли отца и матери перенесены в мир работы, где нет места детям. Дети погружаются в асурические пространства видеоигр и телевидения. Семьи отказались от дхармы и даже от надежды на *моксиу*, освобождение из круга перерождений. Вместо этого они вовлекаются в ненасытную погоню за *артхой* (богатством), *камой* (наслаждением) и многими другими мирскими приманками, что позволяет им, опять-таки, влиться в современное общество.

Во многих письмах мы читаем, что почти все индуисты ныне являются лишь пассивными последователями, а активных лидеров очень мало. Никто не хочет возвышаться над другими, опасаясь того, что его подвергнут жесткой критике и «поставят на место». Многие сторонники модернистского подхода боятся открыто проповедовать дхарму, если она идёт вразрез с тенденциями современного общества. Общество, каким мы его ныне знаем, замешано на материалистической доктрине и руководимо анархией. Установи правило, и кто-нибудь непременно его нарушит, независимо от того, что это за правило. Это Кали юга.

Есть единственный институт, всё ещё дающий нам надежду на спасение. На протяжении тысяч лет он окружён заботой и вниманием – о нём сказано в писаниях, его поддерживают живые культуры и все основные религии. Это драгоценный институт брака. Это обязательное соглашение между мужчиной и женщиной, которые сошлись, чтобы принять на себя ответственность родить, вырастить и воспитать новое поколение. Как можно создать прекрасный новый мир, новый мировой порядок, новую эру, если на фундаментальном уровне – в семье – царит анархия? Но и здесь индуисты берут пример с тех людей, которые не понимают или не соблюдают дхарму; они видят в разводе решение, а не проблему.

---

*Развод сегодня является всё более насущной проблемой. Судья ведёт бракоразводный процесс и выслушивает заявления мужа и жены. Истинной жертвой здесь является мальчик. Он плачет, осознавая, что больше не будет жить в единой семье вместе с мамой и папой.*

Когда брак распадается, страдают все. Мы наблюдаем это повсюду вокруг нас. Мужчина и женщина, связанные священными узами брака, соединены друг с другом на уровне психики и души. Расставание на месяц, на неделю, даже на день может причинять боль одному из них или обоим. В моменты физического расставания они тянутся друг к другу в своих снах и устремлениях. Насколько же болезненным должен быть постоянный разрыв? Сколько боли он приносит их любимым детям, чьи раны до конца не заживают никогда? И как получается, что освятить брак может только священник – человек, призывающий Бога и богов, – а расторгнуть это божественное соглашение может судья, обычный мирской чиновник? Это невозможно. Такое может быть только в Кали югу.

Долгая и радостная жизнь ожидает тех, кто твёрдо стоит на верном пути контроля над пятью чувствами. И ныне ещё существуют немногочисленные старейшины, которые громко говорят об этом, независимо от того, прислушивается ли к ним кто-нибудь. Пламя их праведного негодования, их любовь к дхарме производит определённое впечатление как на представителей младшего поколения, так и на их родителей. Мы взываем к этим старейшинам, чтобы они и впредь отважно проповедовали древние ценности, невзирая на то, слушает ли их кто-то. Некоторые слышат. Проповедуйте дхарму. Мы при этом ничего не теряем, а обрести можем многое. Мы призываем старейшин выступать против развода, терпеливо работать над гармонизацией отношений в браке и смягчением проблемных ситуаций в семьях.

**Вторник**  
УРОК 170  
Минусы  
развода

Развод лишь создаёт новые проблемы. Подобен ли развод закрытию бизнеса? Или банкротству? Да, потому что в обоих случаях проигрывают все. Проигрывают работники, проигрывают дети, проигрывают поставщики – все проигрывают, и все ссорятся. Когда закрывается бизнес, работники ссорятся, разрываются партнёрские отношения, ссорятся партнеры, и их друзья тоже ссорятся между собой. Когда речь идёт о браке, друзья мужа принимают его сторону, а друзья жены – её сторону, и эта трещина остаётся навсегда. Суды порой пытаются принять сторону детей – и детей тоже разлучают, оставляя с разными родителями. Происходит раскол в общине, раскол в обществе, и попутно возникает много *кукармы*, которую придётся проработывать всем, и, возможно, даже в будущей жизни. Есть ещё одна большая потеря, постигающая нас как в случае развала бизнеса, так и в случае развала семьи: утрата доверия между всеми вовлечёнными в эти процессы людьми. Они теряют способность верить друг другу, теряют веру в себя и, естественно, другие люди тоже перестают им верить.

Парам советуют обращаться к психиатрам, психологам, специалистам по семейным отношениям и юристам, чтобы те помогли решать проблемы,

возникающие в браке. Но кто может предложить лучшие решения, чем наши опытные старейшины, знающие о том, как соотносится развод с нашими кармами и дхармой? Их опыт имеет колоссальную ценность. Найдите *свами, садху, гуру, джьотиша шастри* – кого-то, кто поможет вам укрепить узы семейной любви и доверия, – и сделайте этого человека частью вашей семьи. Каждой семье требуется духовный наставник, который, кроме всего прочего, поможет сберечь единство семьи, когда придут трудные времена. Главное – это жизнь семьи. Брак – это навсегда.

Индийская культура содержит все необходимые средства для поддержания должных взаимоотношений, ибо мужчина здесь мужественен, а женщина – женственна. Сегодня мужчины имеют дело с женщинами, у которых сильно развиты, часто без нужды, мужские качества. Естественно, в такой паре постоянно происходит борьба и состязание, их жизнь полна страданий. За мою долгую жизнь, проведённую в служении, ко мне нередко приходили за советом люди, у которых что-то не складывалось в браке. Мы прорабатывали их ситуацию в соответствии с древними шастрическими принципами, помогающими выйти за пределы текущих проблем. Брак подобен морскому путешествию. Иногда погода хороша и всё идёт отлично, но случаются также и штормы – их нужно пережить. Однако в любом случае следует оставаться на корабле, а не прыгать за борт. Согласно моему опыту, любые плохие кармы, или *кукармы*, а также любые неблагоприятные астрологические факторы и ошибки восприятия рано или поздно удаётся преодолеть – если только оба партнёра не теряют надежду и не отказываются от усилий. Брак сохраняется. В сотнях расширенных семей, которые считают меня своим духовным наставником, никогда даже не произносят слово «развод» и тем более не считают его возможным решением.

Те, кто не следует таким рекомендациям, оказываются во власти неистовых пранических сил, возникающих между ними под воздействием ненависти и растерянности, слёз, сожалений, неразрешённых проблем, которые оставались без внимания на протяжении пятнадцати или двадцати лет. Пары, десять лет назад не прислушавшиеся к моему совету сохранить брак, до сих пор продолжают рассказывать мне о своём разводе так, как будто бы все это произошло неделю назад. Они признают, что развод был не решением, а только способом отодвинуть проблемы, сохранившиеся до сих пор, – их можно было решить ещё тогда, а придётся решать в будущем. Те, кто прошёл через этот опыт, знают, что развод и новый брак – всего лишь замена одного комплекса проблем другим комплексом. Мы заметили, что после развода люди вступают в брак с людьми, обладающими теми же чертами, тем же темпераментом, недостатками, слабостями и даже взглядами, какие были у предыдущих партнёров. Сколь бы умён ни был человек, ему никогда не убежать от врождённых карм. Нет, раз-

вод не является решением. Раздельное проживание супругов тоже не является решением – хотя этот вариант лучше. Обе ситуации означают лишь зарождение новых проблем.

## Среда

УРОК 171

### Неофициальный развод

В индуизме брак до сих пор ещё пользуется величайшим уважением, так что развод воспринимается как неудача, ибо жизнь – это духовное путешествие, а неспособность осуществить это путешествие считается признаком слабости. В некотором смысле это преступление против своей собственной

кармы и дхармы в текущей жизни. Это всё равно что сказать: «Я не смог сделать то, ради чего сюда пришёл». Развод приводит к ослаблению социального положения человека и к утрате уважения в обществе. Развод означает предательство, поскольку люди нарушают свой священный обет, и это подрывает силы всего общества.

Но и развод бывает разный. Я вот уже много лет наблюдаю, как в индийской культуре утверждается новая разновидность развода. Это хитрый способ не ранить чувства старейшин, родителей и родственников, а также не причинять общине травму, которую являет собой развод. Муж пребывает в состоянии сильнейшего стресса – стресса, неестественного для человека, стресса, обусловленного тем, что многие сегодня движимы материалистическими устремлениями. Он приходит с работы психически истощённый, усталый, нервный. Если дела дома идут не лучшим образом, он может словесно и даже физически отыгрываться на жене, обвиняя её во всех своих неприятностях. Понимая, что ему не под силу справляться со всем этим, он втайне мечтает о возможности как-то избавиться от необходимости постоянно наблюдать собственную слабость.

Рано или поздно он узнаёт от соотечественников, что существует прекрасное решение этой проблемы брака: нужно просто подальше удалиться от жены и детей. Ему советуют уйти из семьи – найти работу в другой части мира. В результате чего его связи с родными якобы ослабнут, ему больше не придётся ежедневно встречаться с женой, которая ныне стала олицетворять его совесть. Он понимает, что почти перестанет разговаривать с ней, будет редко с ней видеться и тем самым сможет избежать проблем брака, которые по своему недомыслию не хочет или не может решить в настоящем. Заодно он знает, что ему не придётся иметь дело с общественным осуждением, которое связано с формальным разводом, а также сможет избежать финансового бремени – алиментов.

Осуществив некоторую реорганизацию своей профессиональной жизни, муж находит себе работу в далёкой стране. Он приезжает домой изредка и ненадолго. Иными словами, он фактически расстаётся с семьёй, избежав при этом высоких расходов и социального осуждения, которые связаны с формальным

разводом. Этот мужчина убеждает всех – и прежде всего самого себя, – что поступил совершенно правильно, ведь теперь он зарабатывает больше денег. Но, естественно, деньги никогда не компенсируют отсутствие папы в семье, никогда не вернут детям детство. Без отцовского наставления дети отбиваются от рук, становятся неразборчивы в знакомствах и связях, а в будущем воспроизводят модель небрежного отношения к семье, которую преподавал им отец. В этой ситуации не выигрывает никто.

Муж и жена должны всегда жить вместе. Если в силу обстоятельств им приходится жить порознь, ему надлежит ежедневно звонить ей, спрашивать, как прошёл день, интересоваться, как дела у детей. В конце концов, именно гармоничная *прана* между ними служит основой для правильного воспитания детей, которым предстоит построить прекрасный новый мир, новый мировой порядок и новую эру.

#### Четверг

УРОК 172

На ком лежит  
ответственность?

Наш журнал «Индуизм сегодня» на своей женской странице провёл с читательницами подробное обсуждение вопросов, касающихся развода. Эта тема глубоко затронула очень и очень многих. Приведу здесь заданный молодой индусткой вопрос о том, как ей справиться с последствиями развода и мой ответ на него.

Вопрос: мои мать с отцом развелись, и я до сих пор не могу прийти в себя. Это случилось семь лет назад, когда мне было шестнадцать, но я и сейчас почти каждый день горько сожалею о том, что я потеряла в результате того, что мама с папой не жили вместе в исполненном любви доме. Что мне делать с этой горечью, Гурдэва?

Ответ: пережить развод родителей в любом возрасте – в шесть лет, в шестнадцать или в тридцать один год – это всегда нелёгкий опыт. Возникает ощущение пустоты: что-то утрачено, и этого уже не вернуть. Мы склонны кого-то винить, причём эти чувства и мысли не ослабевают с годами. Но посмотрите на ситуацию с другой стороны. Любой брак – возможно, и ваш – нуждается в любящей сильной группе поддержки, которая готова помогать молодой (или уже не очень молодой) паре решать проблемы, а не уклоняться от них посредством расставания и затем развода. По существу, когда в браке есть дети, никакого развода на самом деле не получается – только расставание, отдельное проживание. Любой брак на самом деле нерасторжим, он запечатлевается в Хрониках Акаши, как только перерезают пуповину первого ребёнка. С тех пор никакое расставание невозможно без огромной боли и непредвиденных кармических последствий.

Кого должны винить дети? Вините тех, кто действительно виноват. Вините группу поддержки: бабушек, дедушек, тётушек, дядюшек, двоюродных братьев и сестёр, соседей, партнёров по бизнесу и друзей семьи. Ког-

да рухнет дом, эту трагедию разделяет вся община – прихожане храма, семейный психолог, психоаналитик, парикмахер, инструктор из тренажёрного зала и семейный юрист. Все они обязаны способствовать решению проблем семейной пары, а не усугублению этих проблем. Вините их, а не отца с матерью.

Расширенная семья, в которой есть взаимная любовь и забота о благе каждого, религиозное сообщество любящих душ, гордящихся низким количеством разводов внутри сообщества или конгрегации, – именно эти люди (и сюда можно добавить ещё многих других) могут и даже должны вовремя заметить напряжённость, возникшую между мужем и женой, и имеют возможность разрядить её на ранних этапах. Не вините маму и папу. Если уж винить кого-нибудь, то тех людей из окружения вашей семьи, которые оказались недостаточно бдительными, недостаточно добрыми душами, чтобы помочь вашим родителям вовремя разрядить возникшее между ними напряжение.

Очевидно, группа поддержки упустила этот брак. Вам нужно принять это упущение, дабы ситуация не стала для вас тяжким грузом, влекущим вас в мрачные глубины. Станьте частью решения. Не усугубляйте проблему. Не заставляйте родителей чувствовать себя виноватыми. Ради сохранения собственного душевного равновесия переложите вину, обиду, боль и негодование на родственников, на общину, на национальную систему ценностей. Станьте источником доброй воли. Найдите добрые слова для папы о маме и добрые слова для мамы о папе. Сопровитесь желанию критиковать кого-то из них и тем самым усугублять раскол в семье. Они не виноваты. Виновато общество.

Принимая чью-то сторону, вы создаёте себе плохую карму, *кукарму*, – и вам придётся столкнуться с ней в будущем. Не идите на сделки с одним из родителей, не обманывайте родителей и не держите от них секретов, иначе вы душевно отдадите себя от дома. Возможно – всего лишь возможно, – вы сумеете помочь им понять возникшие между ними противоречия и примирить их, если последуете моему совету. Возможно – всего лишь возможно, – со временем силы природы придут к вам на помощь, ваши родители снова поженятся, и вы все опять станете единой семьей. Не усугубляйте ситуацию. Станьте частью решения проблемы. Работайте над этим. Возможно, что именно вы – ребёнок этих людей – являетесь их наилучшим помощником.

**Пятница**  
УРОК 173  
Поддержка  
в критических  
моментах

Когда жизненные тяготы приводят к нарастанию напряжённости между супругами, если друзья, родственники и члены общины начинают отстраняться вместо того, чтобы предложить помощь, мама и папа остаются беспомощными, совершенно беспомощными. Определённые критические моменты в бра-

ке вполне предсказуемы. С рождением первого ребёнка всё изменяется. Это первый кризис в жизни супругов. Когда жена рождает первого ребёнка и становится матерью, мужчина теряет свою нежную возлюбленную. И она теряет своего возлюбленного, когда тот становится отцом. Смена их ролей начинается ещё в период беременности. Мужчине приходится очень внимательно отслеживать свои мысли по поводу других женщин, поскольку он чувствует недостаточно внимания со стороны жены, так как она начинает больше думать о ребёнке, которого она вынашивает, чем о муже. А раньше она думала только о муже.

Ещё один критический момент – переезд в новый дом. Отец переживает этот момент легче, потому что он занят новой работой и новыми друзьями, а матери приходится тяжелее, потому что ей предстоит приспособиться к совершенно новому окружению. Переживает ли она повышенную эмоциональную нагрузку? Да.

В среднем возрасте, где-то за сорок, мать проходит через менопаузу – и это ещё один значительный кризис. Отец этого не признаёт – ни один мужчина не признаёт, – но в этот период он тоже подвержен аналогичным переменам. В это время оба начинают задумываться, что было бы, если бы они вступили в отношения с каким-нибудь другим человеком. Отец, возможно, особенно склонен потакать своим фантазиям. У обоих возникает желание возобновить общение с друзьями молодости. Это ещё один напряжённый кризисный период. Если отец переступает сорокалетний рубеж раньше, а мать позже, тогда они переживают два кризисных периода вместо одного. Ещё один критический момент наступает тогда, когда их дочь вступает в фазу полового созревания. Эмоции и поступки дочери становятся непредсказуемыми, и нередко родители винят себя и друг друга в её эксцентричном, а порой и чрезмерно эротичном поведении. Это ещё один кризисный период.

Родные и двоюродные бабушки, дедушки, соседи, просто знакомые – все эти люди способны помогать семье в критические моменты. Прихожане храма, священники, служители, друзья, члены клуба, начальство на работе – если все эти люди не помогают, значит, они проявляют непростительную небрежность. И если брак распадается, мы можем винить их всех. Не вините маму и папу. Они беспомощны. Мы ведь не виним больного в том, что он себя плохо чувствует? Нет, конечно. Мы не виним человека, страдающего эмоциональным расстройством, в том, что он ведёт себя странно? Нет, конечно. Мы пытаемся понять. Пытаемся помочь. Если кто-то протягивает руку помощи, а кто-то нет, мы виним тех, кто не пожелал помочь.

Поэтому я говорю встревоженному ребёнку: милое дитя, ради сохранения своего душевного покоя люби маму и люби папу. Пусть они остаются едины в твоём сознании. Не разделяй их в своих мыслях. Ты – самый лучший консуль-

тант по брачным отношениям. Только ты в этот переломный момент можешь стать той связующей силой, которая сохранит единство семьи. Поднимись над принятыми в обществе стандартами современной контркультуры, предлагающей развод в качестве средства решения проблем. Помни, не надо принимать ничью сторону!

## Суббота

### УРОК 174

#### Ужас первой пощёчины

Хотя в индуистской дхарме развод не является приемлемым решением семейных проблем, существует одно прискорбное исключение, когда сохранение божественного союза становится проблематичным. Речь идет о домашнем насилии. В последнее время в таких журналах, как «Тайм», «Ньюсуик» и «Индуизм сегодня», а также на телевидении идёт активное обсуждение таких некогда табуированных предметов, как избиение жён, изнасилование на свиданиях и даже сексуальные домогательства к детям. О чём прежде лишь шептались за закрытыми дверями, теперь говорят в полный голос. Завеса секретности сорвана.

Конечно, домашнее насилие никогда не было большим секретом, ибо все вовлечённые знали – муж и жена, их друзья, дети, близкие родственники соседи. Знали, но помалкивали. Если соседи слишком шумят во время вечеринок, все жалуются без колебаний. Если же сосед избивает жену, которая кричит и плачет, никто ничего не делает. Даже в дверь не постучат. И властям не сообщат. Мы не допускаем драк в общественном месте, однако допускаем – проявляя молчаливое согласие – серьёзные акты насилия дома.

Как приверженец *ахимсы* и противник насилия, если вы увидите мужчину, дающего пощёчину своей жене, или родителя, колотящего ребёнка, позовите полицейского! Не щадите обидчика. Не соучаствуйте в преступлении своим бездействием. Не думайте, что пассивная позиция не влечёт за собой никакой кармы. Непростительно просто включить погромче телевизор, чтобы заглушить крики и плач избиваемой жены.

Не так давно большой резонанс вызвало дело О. Джея Симпсона из Калифорнии, пробудившее в обществе волну сочувствия к избиваемым жёнам. Для того чтобы обратить внимание людей на позорное поведение, потребовалась «помощь» прославленного спортсмена. Очень радует, что свободная пресса приняла самое живое участие в пробуждении совести людей. В каком-то смысле образы и истории, появляющиеся в СМИ, не слишком отличаются от индийских эпических поэм и греческих трагедий, которые были призваны укрепить общественную мораль через описание печальных событий, либо же от итальянских опер, вплетающих мораль в мелодраматический сюжет. В конце концов, мир не сильно изменился со временем.

Как ни сложно обсуждать жестокое обращение с женами и причину этого явления, ныне люди обсуждают этот вопрос открыто и без стеснения. Мы ви-

дим выразительные примеры из реальной жизни – жертвы побоев рассказывают о своих переживаниях в журналах и по телевидению. Главный вопрос: закончится ли это когда-нибудь? Возможно, и нет, но мы можем прекратить поощрять в нашей культуре ситуацию, когда отец и мать преспокойно наблюдают, как их сын колотит жену и таскает её за волосы по дому.

Мужчина, который бьёт жену, желая принудить её к покорности и обрести над ней власть, с кармической точки зрения делает в точности обратное. Его жестокость обращается против него же, ставит его в невыгодное положение. Её любовь и привязанность ослабевает, душевные узы рвутся. После этого она обретает духовное преимущество над ним, становится свободнее от него, чем прежде, – у него теперь меньше власти над ней, чем было до избиения. Да, весь этот процесс начинается с первой пощёчины.

Если же противостояние ограничивается словесными выпадами – супруги обзывают друг друга, допускают инсинуации, оскорбления и спорят, – тогда дела обстоят далеко не так плохо. Это часть супружеских игр, которые могут вестись достаточно жёстко, когда астрологическая совместимость пары не вполне безупречна. Но первая пощёчина кардинально меняет ситуацию! Именно первая пощёчина влечёт за собой суровую *кукарму*, именно она несёт раздор и унижение, именно она превращает обидчика из друга во врага. Это неприемлемо. Дети не примут такого поведения. Жена никогда не простит. И родственники не должны терпеть подобного – даже ради защиты своего любимого сына. И насилие не перестает быть насилием из-за того, что оно происходит за закрытыми дверями, или из-за того, что эти люди – наши хорошие знакомые. Всякий, кто знает о насилии и не выступает в защиту дхармы, в защиту *ахимсы*, – является соучастником. Подобно вору или насильнику, такой человек – враг здорового общества.

**Воскресенье** «Что я могу сделать в случае домашнего насилия?» – можете спросить вы. Откажитесь молчать. Вы можете протестовать, как это делал недавно я, узнав, что в моей общине есть три семьи, в которых мужья избивают жён. Представьте себе, если даже верующие, совершающие *садхану*, докатились до такого, насколько легче подобное должно случаться с другими. Помощь может поступать отовсюду. Общественное мнение, влияние старших, полиция, психологи, специальные убежища для жертв насилия и многое другое. Ситуация очень напоминает то, что было в далёком прошлом, когда люди впервые выступили против рабства. Каждый в своём сердце понимал, что это не правильно, но никто не решался выступить против общепринятого мнения, что это «необходимо». Но вот, человечество опомнилось и положило рабству конец. Это перестало быть приемлемым. Точно так же и сейчас: мы опомнились и становимся непримиримыми к издевательствам над жёнами и над детьми.

**Воскресенье**  
УРОК 175

**Что можно  
сделать?**

Велика ли разница между избиванием женщины и изнасилованием? Не особенно. В обоих случаях применяется насилие. В обоих случаях мужчина производит над телом женщины некоторые действия против её воли. И то, и другое – грех, имеющий одинаково тяжёлые психологические последствия. После первой же пощёчины мужчина обретает *кукарму* – негативные последствия. Для смягчения последствий таких действий ему надлежит совершить покаяние, *праяшчитту*, иначе всё это очень серьёзно скажется на его следующем рождении.

Когда он первый раз её пнул, оставил синяк на запястье, жестоко ущипнул, дал пощёчину или до крови разбил губу, нервная система женщины получает сигнал – «здесь находится опасно». Ею овладевает страх, и начинается процесс разрушения семейного гнезда. Она чувствует угрозу для своего будущего и инстинктивно прекращает делиться своей *шакти*. Возможно, мужчина ударил жену для того чтобы показать, что она не может им командовать. Но на деле он тем самым приобрёл себе хозяйку, которая может терзать его сознание до конца дней и наполнять его жизнь горестями, чтобы он страдал не меньше, чем она, – в этой жизни или в следующей.

Природная дхарма старейшин управлять обществом твёрдой рукой, требуя от младшего поколения мужчин, чтобы они никогда не бесчестили себя этой первой пощёчиной. Когда мне рассказывают о том, что в доме применяется насилие, я неизменно советую женщине бежать оттуда в надёжное убежище. В случаях, когда психологическая помощь (если к ней прибегают) не помогает достичь реальных перемен в поведении обидчика, если он не просит прощения, не демонстрирует чистосердечного раскаяния и не предпринимает искренних шагов, чтобы искупить свою вину, которые были бы приемлемы для семьи и общины в целом, тогда я понимаю, что обязан вмешаться в ситуацию и посоветовать паре жить раздельно. Да, это может привести к разводу, если, конечно, обидчик искренне не раскается и не пересмотрит своих позиций, и пара не заключит новый брачный договор. Постоянное физическое насилие – единственное оправдание развода в современной индуистской культуре, прискорбное исключение, позволяющее разорвать брачный договор, заключаемый на всю жизнь. Это можно сравнить с аборт, совершаемым ради спасения жизни матери, который является допустимым с точки зрения дхармы, потому что, если ребёнок убьёт свою мать, это будет ещё худшая *кукарма* для него. Все участники ситуации признают мудрость этих исключений, ибо в обоих случаях речь идет о спасении жизни матери.





**Bāla Poṣaṇam**

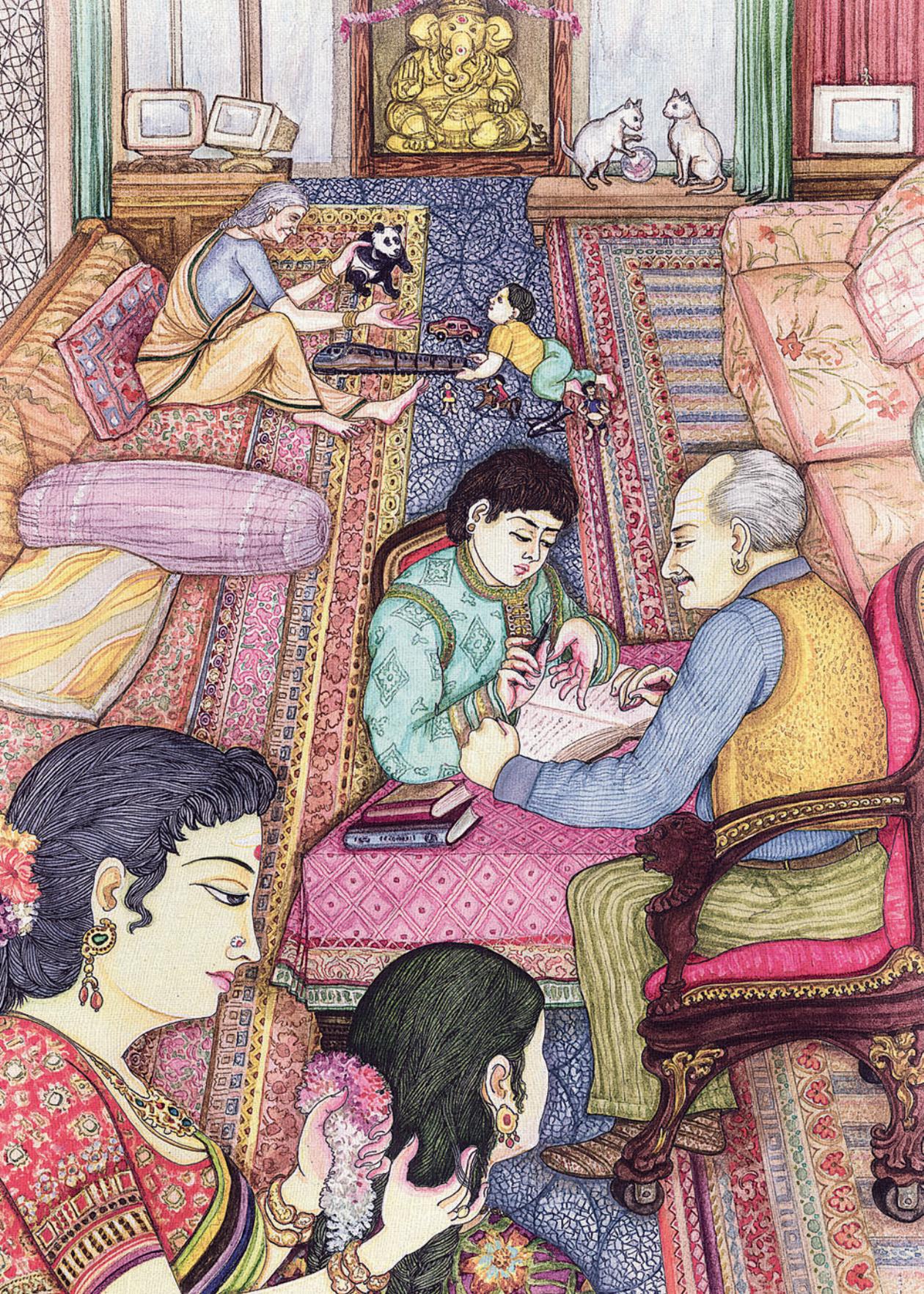
**बालपोषणम्**



## **Воспитание детей**

Я произнесу молитву о таком согласии среди членов семьи, которое связывает вместе богов, не питающих взаимной ненависти. Будьте вежливы, работайте честно в единой упряжке! Сближайтесь, общайтесь любезно, будьте единомышленниками, стремящимися к одной цели.

*Атхарваведа, 3.30.4-5*



**Понедельник****УРОК 176****Будьте  
терпеливы  
и заботливы**

Есть старая поговорка: «Если не можешь победить, присоединись», – и во многих отношениях это мудрый совет. Мы сейчас имеем в виду тех молодых взрослых, которые не склонны следовать семейным традициям их правильно воспитанных родителей-индуистов. Есть мнение, что этих молодых людей можно заставить бояться родителей и постепенно принудить к подчинению. Проблема такого подхода в том, что обычно сыновья и дочери утрачивают уважение к родителям и стараются при первой возможности покинуть семейное гнездо. Часто родители, применяющие авторитарный подход, просто не осознают, что у них есть альтернативы – хорошо проверенные методы позитивной дисциплины. В действительности намного полезнее работать с детьми постепенно по мере того как они взрослеют. Они намного лучше раскрываются и поддаются убеждению, когда видят, что родители проявляют определённый интерес к их межкультурному образу жизни и к их естественным склонностям, одной из которых является желание вписаться в среду сверстников. Советовать на поведение современной молодежи, критиковать их – бесполезно, а если ваши дети чувствительны и ранимы, то это даже может нанести им непоправимый вред.

Я неизменно советую родителям поддерживать тесные взаимоотношения с детьми, но в то же время оставлять им достаточно пространства для самостоятельного роста и развития в современном мире. Современный мир далеко не так плох. Но детей нужно учить жить в нём – подсказывать, чего нужно остерегаться, кому доверять, с кем дружить, с кем вступать в брак, как вести бизнес, как выстраивать неформальное общение, как получать образование, делать карьеру, как организовывать свою религиозную жизнь и как строить свою собственную семью. Поэтому держите каналы общения открытыми.

Действительно, современный мир несёт много проблем и соблазнов и имеет недостатки, – но именно таков наш сегодняшний мир и завтрашний мир. Мы не можем пренебрегать этим фактом. Мы не можем воссоздать мир вчерашний. Нам нужно двигаться вперёд и учить своих детей управлять энергиями внешнего мира ради построения лучшего завтра. Поэтому будьте мудры и передавайте свою бездонно глубокую индуистскую культуру и мудрость детям, чтобы они могли самостоятельно принимать верные для себя решения. Ведь в любом случае именно это они и будут делать – принимать свои решения, – так что есть смысл с раннего возраста научить их это делать правильно. А кто может научить их лучше, чем родители? Да, времена изменились и, возможно, дела не будут обстоять так, как было раньше, но религиозные и культурные

---

*Три поколения живут в современном индуистском доме, где есть телевизор и компьютеры. Тем не менее, они находят время для близкого общения. Мать украшает волосы дочери. Дедушка помогает внуку с домашним заданием. Бабушка играет с карапузом.*

традиции предыдущих поколений всё ещё имеют силу, поэтому нужно ласково, но твёрдо передавать их современным детям, обученным думать самостоятельно, а не выполнять бездумно приказы старших. Не закрывайте перед ними двери. Это не пойдёт на пользу ни обществу, ни семье. И это не будет исполнением вашей родительской дхармы.

Родители всех времён и народов всегда беспокоились за своих детей-подростков, так что крепитесь. Не вздумайте махнуть на них рукой. Они – наше будущее. Некоторым необходимо учиться на собственных ошибках, тогда как другие – более чувствительные, вдумчивые и любящие, достаточно вежливые, чтобы хотя бы выслушать, – способны учиться на ошибках и достижениях своих родителей. Поэтому общайтесь – передавайте им свою мудрость, а слушаются они или нет, пока что не так важно. Ваш посыл, переданный с убеждённостью, без гнева или обиды, проникнет глубоко в их подсознание, создавая позитивную *самскар*у. Чтобы добиться наилучших результатов, проводите беседы перед сном, когда ребёнок более открыт и менее склонен обороняться. Ваш разговор будет в числе последних его мыслей до отхода ко сну. Воздерживайтесь от «проповедей» и наставлений в течение дня. Так вы только посеете зёрна устойчивой враждебности и выстроите преграды между членами семьи. Вечером, перед сном – вот когда ваши слова будут услышаны. Также до отхода ко сну следует разрешить все противоречия, чтобы они не создали нежелательные *васаны*, которые придётся прорабатывать позже, в текущей жизни или в следующей.

**Вторник**  
УРОК 177  
**Обучение**  
**работе**  
**с энергией**

Ещё один канал общения с детьми используется тогда, когда мама подаёт еду. Когда дети вкушают свои любимые блюда, поданные любимым человеком, мать может мягко дать им добрый совет, благотворный для их развития, или ласково откорректировать их поведение, – но говорить это всё нужно в правое ухо, а не в левое. Такие своевременные советы, данные в психологически важный момент, впитываются прямо в подсознание, пока переваривается пища. Я познакомился с этим практичным индуистским приёмом пять десятилетий назад в Шри-Ланке, когда женщины использовали его для того чтобы повлиять на результаты выборов в стране. Они нашептывали мужьям на ухо, за какого кандидата следует проголосовать, в тот самый момент, когда те отправляли в рот кусочки своих любимых лакомств. Использование этого метода тесно связано с позитивным законом, обозначенным в «Нандинатха сутре» 99, согласно которому женщина должна собственноручно подавать пищу мужу, а самой ей следует приступать к трапезе лишь после того как насытятся муж и дети. Политическая манипуляция? Да! Причём политическая манипуляция наивысшей женской пробы. Они это делали всегда. Воистину, мудрая жена – королева в своём замке. *Риши* говорят нам, что существует восемьдесят четы-

ре способа, которыми женщина может воздействовать на мужчину, удерживая его на пути дхармы (или совращая с этого пути). Кто-то назовёт это ухищрениями, а кто-то – женскими *сиддхи*.

Родители обязаны должным образом объяснить детям, каким образом следует (и каким не следует) использовать жизненные силы и сексуальные энергии, а также научить их контролировать все эти силы и энергии по мере того как они взрослеют. Лишь так ребёнок может обрести знания, необходимые ему для того чтобы встретить проблемы, связанные с его инстинктивной и интеллектуальной природой.

Есть две важные темы, о которых родители могут совершенно свободно беседовать со своими подрастающими девочками и мальчиками с самого раннего возраста. Это *прана* и *чакры*. Если ваш ребёнок получит чёткое представление о том, что такое на самом деле *прана*, и что в действительности представляют собой *чакры*, он сможет уверенно поднимать сексуальную *прану* в высшие *чакры*, когда наступит период полового созревания.

Вы, родители, знаете, что эта *прана* наращивается в вашем теле приблизительно до сорокалетнего возраста. После этого *прана* наращивает свою мощь в ментальном теле, приблизительно до семидесятилетнего возраста. Далее *прана* продолжает наращиваться в духовном теле души. Снова и снова терпеливо объясняйте своим детям, что именно они должны управлять своей *праной*, своей жизненной силой, составляющей полный запас энергии их тела. До сорока лет это надлежит делать посредством образования, физических упражнений и тяжелого труда. С сорока до семидесяти это делается посредством самоисследования, заботы о младшем поколении, служения обществу и продолжения образования. После семидесяти это делается посредством богослужения, *садхан*, *тапаса* и глубокой медитации.

Рассказывая детям о *чакрах*, описывайте эти энергетические центры как красивые цветки внутри них, которые нужно питать их жизненными энергиями. Учите детей глубоко дышать и поднимать сексуальные энергии из низших *чакр* в высшие и удерживать их там, как будто поливая эти цветочки водой. Учите их, что *чакры* также являются вместилищами сознания, а та энергия, которую мы направляем в *чакры*, пробуждает это сознание и делает нас очень внимательными и умными.

Иными словами, как только ваши дети обретают способность понять это, вы можете начать объяснять им, как работают их энергии. Тем самым вы обеспечите их инструментарием, позволяющим управляться с собственной сексуальной природой таким образом, чтобы их энергии в период полового созревания не выходили из-под контроля, увлекая за собой и разум. Более того, это откроет для вас и каналы общения, чтобы свободно обсуждать сексуальность, когда придёт на то время. Многие родители абсолютно не дают своим детям

никаких подсказок в этой сфере. В результате дети получают информацию об этой своей естественной жизненной функции от других детей, из Интернета и из собственных экспериментов наедине с собой. Так что проявите мудрость и начните соответствующие процессы достаточно рано. Помните, что вам необходимо охватить только две базовые темы: *прану* и *чакры*. И по ходу дела прислушивайтесь к подсказкам своей интуиции.

## Среда

УРОК 178

Будьте тверды,  
но ласковы

Дети прекрасно реагируют на замечания, взыскания, беседы и объяснения, и их нужно воспринимать как разумных существ, ибо такими они являются. Многие родители в наши дни дрожат над детьми и танцуют вокруг них. Они подкупают малышей игрушками и сладостями, откликаются на каждый каприз и по умолчанию назначают их домашними правителями. На самом же деле детям в наши дни необходимо, чтобы им чётко говорили, что нужно делать, но также им нужны объяснения, почему нужно делать именно это.

«Слушайся, потому что я так велю» – такой подход уже не работает в отношении ребёнка, получающего западное образование. Работает другой подход: «Слушайся, потому что это нужно нашей семье; слушайся потому, что мы тебя любим и хотим, чтобы ты был членом нашей семьи; и это необходимо по следующим причинам...» Такой подход примет даже ребёнок-разгильдяй, потому что ему нужно что-то есть, ему нужна крыша над головой, одежда, а в будущем, возможно, потребуется и платное образование. А менее своевольные дети пойдут вам навстречу, потому что они любят свою семью и интуитивно знают, как в нее вписаться, когда взрослые побуждают их к этому, чётко формулируя указания, объяснения и ожидания. Да, на Западе все ещё есть дети, которые не устраивают истерик дома, ведут себя вежливо по отношению к старшим, выключают телевизор, когда их об этом просят, и даже выказывают благодарность за всё то, что делают для них родители.

Кто наставники в доме – дети или родители? Дети, воспитанные на подкупе или в страхе, будут и сами, когда вырастут, подкупать и покорять других, внушая им страх своей гневливостью и несдержанностью. Если вы демонстрируете сомнения и неуверенность в себе, дети не будут вас слушаться. Возможно, вам неприятно это осознавать, но дела обстоят именно так. Не нужно позволять своим детям с головой окунаться в западный образ жизни. Не нужно позволять им в одиночку формировать свои жизненные ценности, ориентируясь на улицу, на сверстников, на людей, ещё более растерянных, чем они сами. Наилучшая линия поведения для вас – делиться с ними Вечным Путём со всеми его ценностями, всеми его прозрениями в сфере человеческой и Божественной природы. А самое главное – проводить с детьми побольше времени. Многие родители в наши дни сводят общение с детьми к минимуму – у них даже нет времени на глубокие беседы. Только «привет», «пока» и «по-

чему у тебя такие плохие оценки в дневнике?» Детям нужно больше – им нужно больше вас, больше вашего времени, больше наставлений, больше подсказок. Не бойтесь давать то, в чём они нуждаются, – отдавайте себя полностью, а не частично. С раннего возраста прививайте им религиозные и культурные ценности. Не бойтесь, что они будут отличаться от других детей. Они уже отличаются. Они – индуисты, наследники индийского родника тайны и Истины.

На планету обрушилась эпидемия психического недуга. Она началась на Западе и распространилась по всему миру. Я имею в виду современный способ разговаривать с детьми – задавать вопросы, когда надо бы отдавать распоряжения и инструкции. «Почему бы нам всем сейчас же не сесть в машину?» «Почему бы тебе не надеть пальто?» «Почему бы вам, малыши, не выключить телевизор и не отправиться в постель?» Такого рода фразы ныне звучат в домах и в общественных местах по всему миру. Дети, которые получают выбор – «почему бы вам не ...» – прежде чем им дают инструкцию относительно того, что следует сделать, оказываются в проигрыше. Им приходится принимать решение – «да» или «нет» – прежде чем подчиниться распоряжению, и нередко они выбирают «нет». Когда распоряжение звучит недостаточно решительно, дети подчиняются неохотно. Давать детям такого рода выбор – что сегодня происходит повсеместно с пяти лет и раньше, – это новый способ воспитания, который ставит родителей в невыгодное положение. Они попадают в зависимость от любых настроений, мыслей и предпочтений своего ребёнка.

#### Четверг

УРОК 179

«Почему бы тебе не ...»

Даже очень маленький ребёнок, если его воспитывают по методу «Почему бы тебе не ...», очень быстро приходит к выводу, что ему позволено делать выбор относительно того, что происходит в жизни семьи, более того, от него этого даже ожидают. Агрессивное меньшинство этих детей захватывает власть в доме и начинает отдавать приказы родителям – зло и оскорбительно. Чаще же при наличии выбора дети просто выбирают нечто обратное ожиданиям родителей. Когда вы спрашиваете ребёнка: «Почему бы тебе не выключить телевизор?», – он может ответить: «Я не выключаю телевизор, потому что ещё не закончилась та передача, которую я смотрю». Когда вы спрашиваете: «Почему бы нам всем сейчас же не сесть в машину?» – ребёнок скажет: «Я не полез в машину. Вы все езжайте, а я останусь дома». Если вы станете принуждать его к тому, чтобы изменить решение после того как предложили выбор, ребёнок сочтёт вас непоследовательным. В результате вы теряете уважение, и восстановить его будет сложно.

Непослушен ли такой ребенок? Да! И в то же время нет. Да, потому что он отвечает вопреки ожиданиям родителей, и нет, потому что сам вопрос

оставляет за ним право выбора, и одним из подразумеваемых ответов является отказ. Такие вопросы со стороны родителей дают ребёнку понять, что каждый обитатель дома является независимой единицей и свободен делать так, как хочет. К этому ребёнка приучают сами родители – через формулировку своих указаний. Некоторые родители хотят выпроводить своих детей из дому, чтобы они жили и заботились о себе самостоятельно. Другие этого не хотят.

Есть лишь два пути: приучать к послушанию и приучать к независимости. К независимости ребёнка следует приучать тогда, когда он уже стал большим и получил достаточное образование, чтобы жить самостоятельно, не раньше. Тогда он будет вести себя ответственно и правильно по отношению к родителям, когда они станут старше, ведь он понимает дхарму, долг, так как много лет жил и вырос, окружённый их наставлениями, их любовью и их мудростью. Не позволяйте детям слишком рано покидать дом и далее учиться на собственных ошибках. Это очень печальный и нередко болезненный способ обучения. Не толкайте их на это. Защищайте их, пока можете. Просто не предлагайте выбор. Они даже не заметят перемену в вашем подходе и будут благодарны за определённую, которую дают позитивные распоряжения: «Давайте-ка все садиться в машину. Мы едем». «Пора выключать телевизор. Время ложиться спать». Почаще утверждайте: «Наша семья – единая команда. Мы все движемся в одном направлении. Мы верны друг другу и всегда всё друг другу рассказываем, ничего не утаивая. Мы всегда будем вместе, будем заботиться друг о друге». Этот посыл должен озвучиваться при каждой возможности, но не менее трёх раз в неделю.

Что за сила удерживает молодых дома? Любовь. Если вы всем сердцем любите своих детей, они не захотят уходить. Вы просто не выгоните их из дому, даже если решите попробовать. Вы связаны стальными канатами из любви. В этой атмосфере любви вы можете направлять их, присматривать за ними и помогать жить праведной жизнью, не попадая в неприятности. Как говорится, три объятия в день прогоняют любые проблемы. Как можно практиковать индуистскую *бхакти*, которая представляет собой любовь к Богу, богам и гуру, не любя всем своим сердцем собственного сына или дочь – не любя в достаточной степени, чтобы им хотелось быть рядом с вами? Если вы не любите своих детей, они найдут кого-то другого, кто их полюбит.

**Пятница**  
**УРОК 180**  
**Финансовая**  
**независимость**

Подведём итог. Родителям-индуистам следует принимать решения за своих детей и не предоставлять им возможность выбора до тех пор, пока они не получают достаточное образование и не будут готовы покинуть дом. Проблемы возникают и тогда, когда взрослые обеспечивают ребёнку финансовую свобо-

ду. Слишком рано давая подростку вольный доступ к деньгам, родители тем самым подрывают защитную функцию дома и поощряют ребёнка к неизвестно каким исследованиям во внешнем мире. Всё начинается с того, что ребёнку позволяют непомерные траты. Скоро ребёнок осознаёт, что, чем больше он требует от родителей, тем больше получает. К этому родители добавляют подарки за хорошее поведение – очень недалёковидная форма подкупа. В процессе воспитания подростка надлежит требовать, чтобы ребёнок отчитывался за то, как он тратит деньги; когда его посылают за покупками, он должен вернуть сдачу, которую заботливым родителям нужно пересчитать. Это научит ребёнка честности, аккуратности и сотрудничеству с руководящим ядром группы – родителями.

Я не раз наблюдал, как избыток карманных денег приводит к тому, что ребёнок затем хочет устроиться на подработку на летних каникулах или после школьных занятий, желая обрести больше независимости и проводить больше времени вне дома и семьи. Работа отнимает у ребёнка время, которое ему следовало бы провести за играми, потратить на отдых, учёбу или внеклассное чтение. Утренняя разноска газет или работа после школы отнимает у юного существа драгоценное время, которое нужно было бы посвятить обучению. Подросткам не следует позволять распоряжаться своими деньгами либо зарабатывать до тех пор, пока их школьное образование почти не подойдет к завершению. А затем они должны отдавать весь свой заработок родителям и отчитываться за все свои расходы. Таким образом вы воспитаете бережливого человека, умеющего зарабатывать на жизнь.

Выбор, в котором молодые люди могут и должны принимать непосредственное участие, – профессия. В этом им поможет *джьотиша шастри*, ведический астролог. В принципе карма ребёнка – перенять профессию родителя. У него был выбор – он мог родиться в другой семье. Он выбрал вас. Поэтому не подведите своего сына или дочь и позаботьтесь о том, чтобы при выборе профессии или рода занятий было достигнуто согласие между всеми членами семьи. В идеале, конечно, хорошо, чтобы дети работали в семейном бизнесе и создавали ценности, которые можно передавать другим членам семьи из поколения в поколение. Именно таким путём индуизм проходил через испытания и треволения, осады и битвы, притеснения и угнетение в последние 10 000 лет. Не допустим же, чтобы сейчас этому пришёл конец. Всё зависит от вас, от мамы и папы и от того, как вы будете формулировать свои распоряжения, как будете с любовью и терпением приучать детей к дисциплине, по мере того как они подрастают. Воспитывайте детей должным образом, и вас вознаградит справедливый закон кармы, когда вы окажетесь на другой стороне жизни, на пороге опыта *мокши*. Если же вы не будете воспитывать детей должным образом, то переродитесь в неблагополучной адхармической семье и в каче-

стве урока сможете прочувствовать, каково пришлось вашим детям в условиях родительского небрежения.

### Суббота УРОК 181

#### Присмотр и сопровождение

Я описал, как важно присматривать за молодыми людьми и сопровождать их, в «Нандинатха сутре» 149: «Последователи Шивы берут на себя серьёзную ответственность за руководство частной и общественной жизнью своих детей. Они сопровождают и контролируют их дружеские отношения, чтобы дети росли в безопасности и целомудрии». Одна индийская дама как-то раз поведала мне, что она считает своей важнейшей обязанностью в жизни никогда не выпускать дочь из поля зрения до тех пор, пока та не выйдет замуж и не устроится в жизни. «Вы не доверяете своей дочери?» – спросил кто-то. «Нет», – ответила дама.

Почему *свами* из традиционных орденов вроде нашего выходят в мир только парами? Потому ли, что мы им не доверяем? Мы доверяем душе, и мы доверяем им лично, но мы не доверяем мирским людям, с которыми они могут встречаться, – ведь некоторые миряне только и мечтают, как бы отвлечь монаха от дхармы. Мы следуем древним традициям, и проблемы не возникают.

Многие родители сталкиваются с проблемой, когда им нужно послать ребёнка в университет, чтобы тот получил высшее образование, но при этом есть риск, что юноша или девушка попадёт там под дурное влияние. Я предлагаю своим приверженцам: «Если вы хотите, чтобы ваш ребёнок учился в университете, вам нужно по возможности перебраться в дом неподалеку от кампуса, чтобы быть рядом с ребёнком и уберечь его от проблем, разделять с ним трапезы, знать, с кем он дружит. Вы вкладываете большие деньги в образование ребёнка, а если вас при этом нет рядом, то эти инвестиции оказываются весьма рискованными».

Если нет никакой возможности избежать отсылки ребёнка в далёкое учебное заведение, и сами вы не можете поселиться рядом с ним, напоминайте ему о необходимости ежедневно совершать хотя бы простую *пуджу*, рисуя перед мысленным взором ваш образ, образ семейного гуру и богов нашей прекрасной религии. Объясните, что цель поступления в университет – изучить то, что ему необходимо изучить, и выйти из дверей учебного заведения профессионалом, который способен уверенно прокладывать свой путь по миру. Объясните, что он поступает в университет не для того, чтобы завести новых друзей, вступить в неформальные студенческие братства или каким-то ещё образом соблазниться искушениями современного мира. Приучайте ребёнка относиться ко всем одинаково, встречать всех радостной улыбкой, не принимать ничью сторону, не отдавать одному человеку предпочтение перед другим.

Я знаю одну чудесную даму из тамильской общины, которая отправила двух своих сыновей учиться в Калифорнийский университет. Для того чтобы не от-

даляться от них, она каждый день готовит им еду, упаковывает её должным образом и отправляет сыновьям курьерской службой – за 650 километров. Другая модель, которую практикуют в нашей общине: молодая пара вступает в брак, а затем молодожёны вдвоём переселяются жить поближе к университету, куда поступил учиться муж. Тогда за ним, естественно, станет присматривать жена, по мере того как они вместе будут расти.

Многие дети не следуют религии родителей, не хотят, чтобы их опекали или ограничивали, и стремятся уже в подростковом возрасте покинуть дом, чтобы дальше жить самостоятельно. Я утверждаю, что, если вы действительно сделали религиозное учение частью своей жизни, то вам удастся естественным образом приобщить своих родных и друзей ко всем этим прекрасным истинам. Ваши юные дети поймут, насколько это мудро, когда они не остаются без присмотра и сопровождения – независимо от того, осуществляет ли это взрослый человек или заслуживающий доверия ровесник. Если вы не можете убедить своих родных в истинности учения, это демонстрирует, что учение остаётся и для вас самих всего лишь набором интеллектуальных построений, которые на практике не означают ничего.

Я ищу в своей интернациональной общине активных и преданных людей, способных наставить на избранный ими путь новых верующих. И я также присматриваю за другими своими последователями – безразличными и пассивными, за теми, кто не способен на это, и остаётся с нами только ради каких-то социальных преимуществ или из-за мистической привлекательности нашего пути.

## Воскресенье

### УРОК 182

#### Наши молодые миссионеры

Все молодые люди, присутствующие сегодня здесь, – каждый из вас – должны гордиться тем, что они живут *Шайва дхармой*. Вы должны гордиться тем, что являетесь шиваитами, гордиться тем, что знаете этого великого Бога лично. И это не эгоистическая гордость, отгораживающая вас от всех остальных людей. Это гордость смиренная, пробуждающая в вас глубокое сострадание ко всем людям. Твёрдо стойте на позициях шиваизма. Ваш долг – распространять Шайва-дхарму во всём мире, рассказывая людям о Шиве, о великом Махадэве Ганеше и о великом Махадэве Муругане. Люди могут принять или отвергнуть ваше послание – но вначале им нужно его услышать. Все вы являетесь юными миссионерами нашей религии, миссионерами шиваитского индуизма. Вам надлежит прилежно изучать нашу религию. Учитесь, не жалея сил, чтобы иметь возможность обращать умы других людей к праведности, к бескорыстию, к благочестию. Учитесь очень прилежно, очень настойчиво, заучивайте принципы Шайва-дхармы наизусть, чтобы, когда вам будут задавать вопросы о вашей религии, вы могли с готовностью дать убедительный ответ и дать его уверенно. Вы должны быть сильны, ибо в современном мире есть мно-

го больше искушений, чем в годы, когда ваши отцы и деды были молодыми. Да, нынешняя молодёжь сталкивается с гораздо большим количеством соблазнов, особенно со стороны западного мира.

Делайте своё дело уверенно и отважно – и жизнь ваша станет источником силы для других людей, ждущих ваших слов и нуждающихся в них. Я прошу каждого из вас, молодых людей и детей, которые пришли сегодня сюда, чтобы вы выросли сильными и достойными благодаря нашей шиваитской религии. Как это сделать? При помощи дисциплины и послушания. Ничто никогда не свершалось на нашей Земле без этих двух качеств. Дисциплинируйте себя, развивайте в себе способность к самоконтролю. Слушайте своих гуру. Слушайте матерей. Слушайте отцов. Слушайте старших. Слушайте учителей шиваизма. Не уступайте западным влияниям. Западные влияния опираются на христианскую систему верований. Если вы будете поступать, как я говорю, то станете лидерами храмовой традиции шиваитского индуизма.

Религиозное обучение – важнейшее обучение, единственное знание, не подверженное влиянию времени. Всё остальное изменяется. Религия есть знание о душе. Вашу душу создал Бог Шива. Мать и отец создали ваше тело, привели вас в этот мир. Но вы сами создаёте опыт текущей жизни из всей совокупности опыта прошлых жизней. Вы пришли на эту Землю с единственной целью: изучить свою религию. Вы находитесь на этой Земле ради эволюции собственной души. Вы здесь не для того, чтобы заработать денег. Вы здесь не для того, чтобы ублажать себя излишествами. Вы здесь не для того, чтобы сражаться друг с другом. Вы здесь не для того, чтобы копить материальные блага. Вы здесь для того, чтобы изучить, а потом реализовать свою религию. Именно знание о религии способствует эволюции души. Поэтому изучайте свою религию – изучайте её досконально, последовательно и разумно, – и она проведёт вас через эту жизнь к более благоприятному рождению или к *мокше*, освобождению от земного существования.





Saprema Vyavahārah

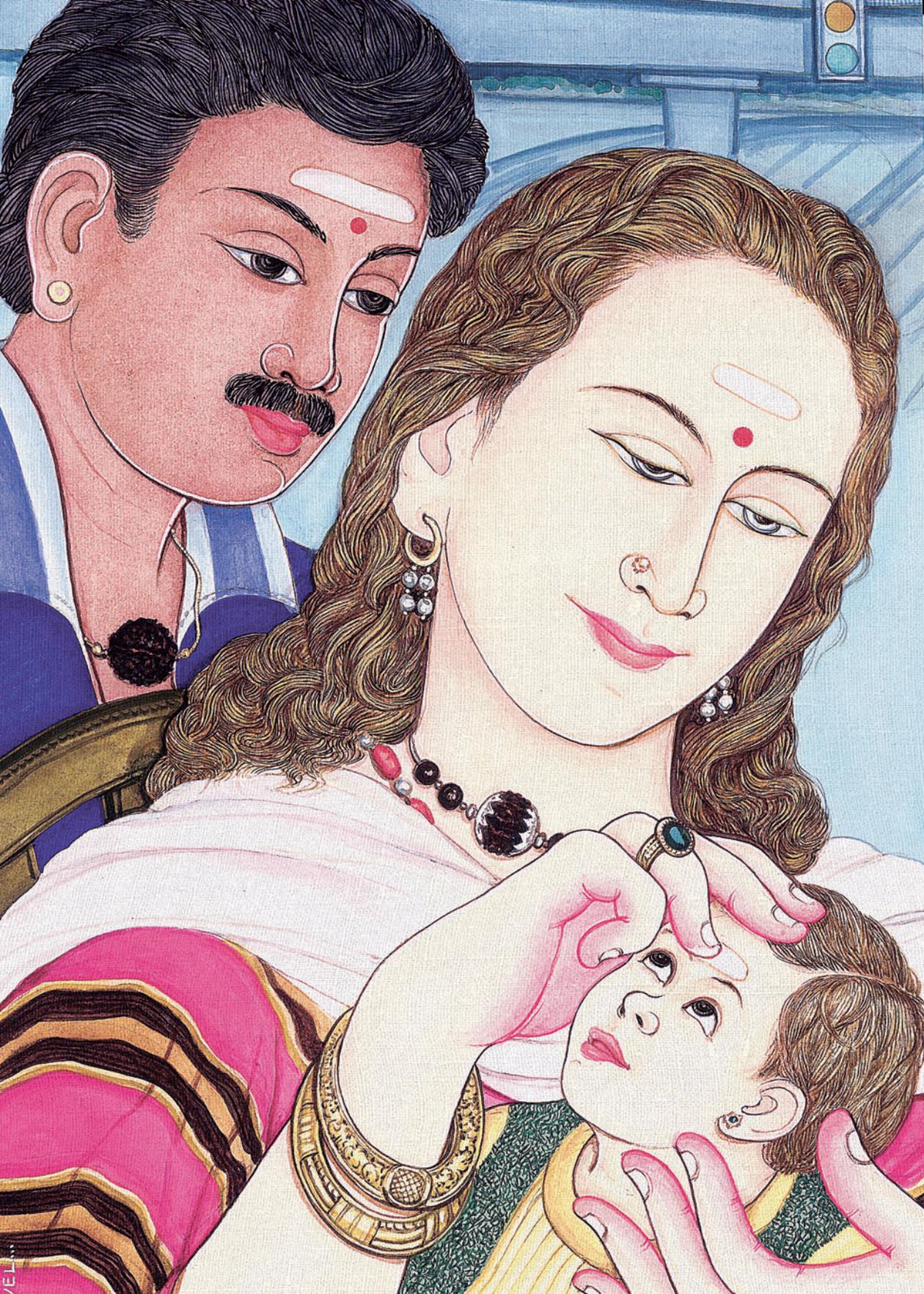
सप्रेमव्यवहारः



## Позитивная дисциплина

Дискуссий, мирских бесед и споров следует избегать. Не должно поощрять даже духовные дискуссии – хорошие или плохие. Ревность, злословие, суета, страсть, зависть, любовь, гнев, ярость и страдание – всё это должно постепенно полностью исчезнуть.

*Дэвакалоттара Агама, Джнянапада, 77-78*



**Понедельник**  
**УРОК 183**  
**Яд физических наказаний**

Весь мир ныне пересматривает отношение общества к женщинам, детям, старикам и немощным людям. Модели поведения по отношению к окружающим людям, которые представлялись нормальными и приемлемыми ещё сотню лет назад, теперь уже не годятся. Мы сейчас понимаем, как никогда прежде, трагедию жены, которая подвергается побоям, и трагедию ребёнка, с которым обходятся грубо. К нашему стыду, мы не всегда живём в соответствии с индустскими идеалами в этой связи.

В чём эти идеалы? Никогда не причинять вред другим людям. Индуисты всегда относятся к детям с большим уважением и благоговением, потому что мы не в полной мере знаем, кто они есть. Ребёнок может быть воплощением бабушки, дедушки, тёти или дяди, горячо любимой матери, сестры, брата, глубоко почитаемого отца, какого-нибудь йога или *риши*, который воплотился, чтобы оказать духовную помощь человечеству. Мы должны спрашивать себя: «Кто эти души? Какова их судьба в текущей жизни? Как я могу помочь им?»

Родители любят своих детей – или, по крайней мере, должны любить, – и принцип *ахимсы*, отказа от насилия и причинения вреда на физическом, ментальном или эмоциональном уровнях, так же применим к взаимоотношениям между родителем и ребёнком, как и к взаимоотношениям между мужем и женой. Ребёнка нужно воспитывать уже в материнской утробе, не причиняя ему боли. Ребёнку нужно дать возможность развиваться физически, эмоционально и умственно, не причиняя ему боли. Мы знаем, что дети порой проказничают и могут трепать вам нервы, но религиозные родители, приверженные *ахимсе*, воистину являются более зрелыми людьми, чем их дети, и поэтому могут исправлять любые ситуации по мере их возникновения, не прибегая к шлепкам, ударам или словесным оскорблениям. Лишь в доме, где царит *ахимса*, можно проводить ребёнка через все стадии физического, эмоционального и ментального роста, одновременно развивая его духовные качества.

Причинять ребёнку боль, каким бы то ни было образом, означает ввергать его в страх и тем самым способствовать развитию гнева и обиды с самых малых лет. Родителям надлежит поднимать своих отпрысков к высшей природе – к любви, прощению, дружелюбию и уверенности в себе, – а не сталкивать их в низшую природу – в ненависть, недоверие, обиду, замкнутость и неуверенность. Послушание из страха – не тот вид послушания, к которому мы стремимся.

На психологическом уровне родители возвращают в ребёнке чувство вины, если твердят ему, что пожертвовали ради него всем и отдали ему слишком мно-

---

*Два индуиста, принадлежащие разным культурам, воспитывают ребёнка в Чикаго, славящемся своими поездами надземной дороги. Мать наносит на лоб ребёнка священным пеплом знак защиты и благословения. Они дали обет растить своего малыша, ориентируясь на принципы позитивной дисциплины.*

го. Такие родители говорят: «И посмотри, что мы получили взамен! Ты – неблагодарное ничтожество». Люди, обременённые чувством вины, не склонны к творческой самореализации, часто они неспособны мыслить разумно и лишены силы воли, а всё оттого, что их вдохновение было растоптано. Их самовосприятие тяготеет к самому дну, происходит коррозия души. «Я никто, я ничто. Она права. Я неблагодарный. Я ничтожество», – так думают люди, живущие в таком состоянии сознания. Это воистину Кали юга – время, когда матери рожают детей, чтобы потом их сокрушить. В детстве они делают это посредством побоев, а затем увечат характер разнообразными оскорблениями, якобы призванными поставить ребёнка «на место».

Подчинение под давлением угроз не способствует созданию любящей семьи или сильного общества. Подкупая детей сладостями или обещаниями, которые никто не собирается выполнять, родители тем самым неизбежно развивают в них недоверие к отцу и матери, а также бунтарский дух вкупе с эгоистическими ожиданиями в отношении жизни. Ввергать ребёнка в гнев, когда он мал, означает толкать его на путь отмщения позже в жизни. В накале момента кому-то может показаться, что ударить ребёнка вполне целесообразно. И это действительно может стать краткосрочным решением проблемы. Но никогда не забывайте о долгосрочной кармической цене, которую придётся заплатить. «Ты моя собственность и мой должник» – такое отношение уже давно неприемлемо. На смену ему пришёл другой подход: «Я люблю тебя, ты любишь меня», – и именно такие отношения создаются в домах праведных индуистов, осознающих, что методы, основанные на причинении боли, не дают позитивных результатов.

**Вторник**  
УРОК 184  
Печальная  
правда  
о жестокости

Меня спрашивают: «Неужели родителям нельзя отшлёпать ребёнка?» Несомненно, никто никогда не должен шлёпать детей. Тот, кого шлёпают, получает урок, что позже ему тоже будет позволено наказывать собственных детей. Это порочный круг. Видели ли вы когда-нибудь, чтобы животные в естественной среде издевались над собственным потомством? Разве львица когда-нибудь ранит своих детёнышей до крови? Разве птица станет яростно клевать своего птенца? Разве корова бодает телёнка? Разве кит выбрасывает непослушного детёныша на берег? А что можно сказать о дельфинах, о собаках, о бабочках, о кошках? Только люди злятся на своих детей. Только они ведут себя по отношению к собственным детям агрессивно и причиняют боль – иногда даже убивают.

А начинается всё с отношений между женой и мужем. Отец и мать несут кармическую ответственность за то, какое общество они оставят после себя. Пары, живущие в духе *ахимсы*, рожают защитников рода человеческого. Пары, живущие в атмосфере насилия, *химсы*, рожают губителей рода человеческого.

Они – позор человечества. Вот так всё просто. И это настолько важно, что нужно повторить: «Пары, живущие в атмосфере *химсы*, то есть насилия, производят на свет губителей рода человеческого. Они – позор человечества».

Взрослый человек, под два метра ростом, колотит малыша – какое малодушие! Мускулистый мужчина даёт пощёчину женщине, которая не может дать сдачи. Какое малодушие! Но тот, кто стоит рядом и ничего не делает, чтобы положить конец насилию в своей общине, тоже проявляет малодушие, пусть и другого рода. За это преступление – даже если оно никак не регулируется законом – человек получает пожизненное заключение в темнице собственной кармы, ибо он всегда будет помнить о том, что он видел или о чём знал, но не сказал ни слова. Этот грех влечёт за собой пожизненное заключение в темнице собственного ума. Избиение ребёнка разрушает веру этого ребёнка. Оно разрушает веру в человечность, а значит, заодно в религию и в Бога. Если даже папа и мама его колотят, кому он сможет верить в своей жизни? Избиение детей – чрезвычайно пагубное деяние.

Когда невинный ребёнок наблюдает, как его отец избивает мать или как мать злобно царапает отца ногтями, до этого растоптав его мужское достоинство оскорбительными намёками, угрозами или упрёками, – в тот самый момент этот ребёнок получает дозволение вести себя точно так же. Конечно, мы можем списать всё это на карму – дескать, такова карма этих родителей, которых научили их собственные родители, и такова карма детей, родившихся в семье, где к ним не относятся должным образом. Но божественный закон кармы не может служить оправданием или дозволением к применению насилия. Проще говоря, если с вами обращались плохо, это не даёт вам право точно так же вести себя по отношению к другим людям. Дхарма управляет кармой. Не наоборот. В индуизме родители должны быть духовными лидерами своих детей, а не мучителями, издевающимися над ними на ментальном, эмоциональном и физическом уровнях.

Если же чуткий ребёнок наблюдает, как мама и папа решают свои разногласия в зрелой дискуссии либо же в домашнем святилище при помощи молитвы и медитации, тем самым он получает наставление делать точно так же, когда станет старше. Из таких детей вырастает подлинная элита, столпы общества, дающие ему силу во времена треволнений. Когда такой ребёнок становится взрослым, он твёрдо следует принципам дхармы и не идёт на поводу у искушений низшего ума.

**Среда**  
**УРОК 185**  
**Не вселять**  
**страх**

Нет большего блага, чем ребёнок. Дети вверены родителям, чтобы те их любили, наставляли и защищали, ведь они – будущее будущего. Однако бывает нелегко воспитать из ребёнка хорошего гражданина. Существует множество способов направлять детей – объятия, доброта, обстоятельные объяснения, му-

дые наставления, позитивный пример, когда вы сами демонстрируете такое поведение, какого ждёте от них. Большинство детей сами не так давно были взрослыми – всего за несколько лет до рождения, когда проживали предыдущее воплощение. Ум, который они развивали в великой школе опыта, всё ещё остается с ними – как и результаты их свершений и промахов. Они родились снова для того, чтобы дальше познавать и постигать, чтобы совершенствовать себя и то общество, в котором они родились. Родители могут способствовать эволюции собственного ребёнка или препятствовать ей. Выбор за ними.

Существует шесть *чакр*, или центров сознания, над *муладхара чакрой*, которая является центром памяти и расположена в основании позвоночника. Над *муладхарой* находится *чакра* рассудка. Над ней – *чакра* силы воли. Под *муладхарой* есть ещё семь *чакр*. Первая из них – *чакра* страха, ниже *чакра* гнева, а под ней – *чакра* ревности. Каждый родитель делает выбор: воспитывать своего ребёнка так, чтобы он двигался вверх, в сторону рассудка, силы воли, глубокого понимания и божественной любви, либо же вниз, в сторону страха, гнева, недоверия, ревности и эгоизма – когда человек озабочен личным самосохранением без учёта интересов других людей.

У детей избыток энергии, отчего порой они ведут себя довольно необузданно. И эта необузданность может принимать крайние формы, если ребёнок ест слишком много сахара. Как родителям контролировать этот процесс? Когда возбуждённый ребёнок бегает и скачет, говорите о его энергии как о протекающей внутри него *пране* Шивы. Хвалите ребёнка всякий раз, когда ему удаётся её контролировать, а если не удаётся – не наказывайте. Вместо этого объясните ребёнку, насколько важно научиться контролировать свою энергию и направлять её в позитивное русло. Пускай ребёнок сядет рядом с вами и подышит глубоко. Научите его ощущать энергию. Пойдите в домашнее святилище и посидите там вместе с ним до тех пор, пока его *праны* не успокоятся, а затем помогите ему увидеть разницу. Если вы станете шлёпать ребёнка или кричать на него, когда он бунит, то тем самым только передадите ему ещё больше тяжёлой *праны* – своей собственной. Ещё одна техника – изъять свою *прану* из ребёнка и сказать ему, что вы уходите в другую комнату до тех пор, пока он не успокоится.

Если кто-то бьёт ребёнка, порет ремнём, шлёпает или щипает и направляет на его астральное тело энергию сердитых слов, это разрушительно влияет на духовное развитие малыша и его будущее в целом. Родители, которые таким способом заставляют ребёнка жить в страхе и ненавидеть их, тем самым лишают себя возможности позитивно воздействовать на него словами – ибо уши такого ребёнка закрываются. Кто бьёт, щипает или шлёпает своих детей, тот является врагом религии, поскольку такой человек сталкивает следующее поколение в низшее состояние сознания. Таково ли религиозное общество? Нет! Это поведение не свойственно даже животному царству. Даже животные

выше этого. Но именно такое поведение мы наблюдаем в современном мире. Теперь нам проще понять, почему вокруг так много проблем.

К сожалению, в наши дни битв детей воспринимается во многих семьях как норма. Почти всех людей били в детстве, поэтому и они бьют своих детей, а те, в свою очередь, своих. Старшие братья бьют младших. Братья бьют сестёр. Вы можете наблюдать, что в семьях возникает бесконечный круг насилия: маленькие бойцы. Однажды придёт война и молодому человеку, которого безжалостно колотили в детстве, будет легко взять винтовку, чтобы убивать людей, – без зазрения совести и даже с удовольствием. Что за общество у нас получилось? В США сегодня убийство совершается каждые тридцать три минуты, нападение с применением насилия каждые пять секунд, изнасилование каждые девятнадцать секунд. Мужчина избивает жену каждую пятьдесят одну секунду. Женщина избивает мужа каждые пять с половиной минут. На детей от 12 до 15 лет нападения с применением насилия совершаются каждую тридцать одну секунду, а изнасилования по отношению к представителям этой возрастной группы происходят каждые восемь минут. Прекратится ли когда-нибудь насилие? Нет. Не прекратится, если мы не осуществим радикальные перемены. Нам необходимо прекратить войну дома. Вот так всё просто.

Я недавно присутствовал на церемонии, на которой заключенные, выпущенные из тюрьмы на острове Кауаи, делали заявление перед лидером общестственности, обещая не возвращаться к преступной деятельности. Со слезами на глазах они рассказывали, что в детстве их били родственники, в результате чего они сбежали из дому, обращались к наркотикам и алкоголю, затем встали на путь преступности и попали в тюрьму. У каждого из них одна и та же история.

Я учу миссионеров-мирян моей международной индуистской церкви: «Говорите с детьми. Спрашивайте, не бьют ли их родители, а потом говорите с родителями. Поначалу они скажут: “Ну, может, пару раз в месяц”, – но если вы будете настойчивы, то можете обнаружить, что ситуация намного серьезнее». Подумайте вот о чем: даже если ребёнка бьют всего один раз в месяц, за пятнадцать лет получается две сотни избиений. Я задаю вопрос обидчикам детей: «А стали бы вы с такой же готовностью колотить человека вашего роста и вашего телосложения?» Люди отвечают отрицательно, потому что это противозаконно. Это называется «нападение с применением насилия». А колотить маленького ребёнка не противозаконно? Противозаконно – причём ещё в большей степени.

**Четверг**  
**УРОК 186**  
**Законы против**  
**телесного**  
**наказания детей**

В 1996 году в Англии двенадцатилетний мальчик, которого порол отчим, обратился в суд по правам человека, оспаривая британские законы, которые позволяют родителям «использовать телесные наказания в качестве дисциплинарного взыскания, но лишь в разумных пределах». Этот случай стал предме-

том широкого обсуждения в мировой прессе. Сотни детей прошли маршем по центру Лондона 15 апреля 2000 года, требуя положить конец порке. Они завершили своё шествие на Даунинг-стрит, 10, у дверей резиденции премьер-министра, вручив ему письмо с требованием запретить любые физические наказания в отношении детей.

Телесные наказания запрещены при любых обстоятельствах в Норвегии, Швеции, Дании, Австрии, Финляндии, Хорватии, Латвии, Италии, Израиле, на Кипре и в Германии. Последовательные шаги в этом же направлении предпринимаются также в Великобритании, Швейцарии, Польше, Испании, Шотландии, Канаде, на Ямайке, в Новой Зеландии, Мексике, Намибии, Южной Африке, Шри-Ланке, Ирландии и Бельгии. В Индии же широко распространено мнение, что бить детей вполне нормально. Эта практика поощряется для применения дома, в школах, в *аирамах* и *гурукалах* среди всех каст и классов. Однако Верховный суд Дели недавно запретил физическое наказание детей. В США во всех штатах, кроме Миннесоты, закон допускает использование родителями физического наказания детей «в разумных пределах», а законы, регулирующие эту процедуру в школах и других образовательных и дошкольных учреждениях, в каждом штате свои – кое-где до сих пор ещё разрешена порка.

К счастью, в школах всё же существует тенденция к отказу от телесных наказаний. Почти во всех индустриальных странах мира и во многих доиндустриальных телесные наказания в школе ныне запрещены. Подробную постоянно обновляемую информацию на эту тему можно получить на сайте [www.endcorporalpunishment.org](http://www.endcorporalpunishment.org). В двадцати семи штатах США и округе Колумбия телесные наказания в школах запрещены, а во многих других соответствующие законы находятся на стадии разработки. В 1990 году в газете «Ю-Эс-Эй тудэй» было напечатано: «Сейчас миллионы детей по всем Соединенным Штатам готовятся к возобновлению школьных занятий после каникул, а учителя в это же время слагают своё оружие – розги. Лучшее вооружение учителя – знания. Телесные наказания – жестокий и устаревший метод». В Канаде телесные наказания в школах запрещены только в провинциях Британская Колумбия и Нью-Брунсуик и на территории Юкон.

В Лондоне в ответ на попытки восстановить телесные наказания в школах преподаватели публичных школ заявили, что они не будут бить детей, даже если лоббистские усилия консервативных членов парламента окажутся успешными (несмотря на то, что христианские епископы и священники всеми силами стараются добиться возвращения практики школьных телесных наказаний). Движение за отмену телесных наказаний в школах ширится и в Африке. Так, суд высокой инстанции в Замбии признал телесные наказания в школе неконституционными, а министр образования Кении в 2001 году отменил действие законов, позволявших телесные наказания. Между тем закон ещё не га-

рантирует защиту. Например, на Маврикии бить детей запрещено с 1957 года, но никто никогда не занимался практическим внедрением этого закона, поэтому детей в школе безжалостно колотят до сих пор.

Некоторые индуисты говорят мне: «Шлёпать и пороть детей, чтобы они слушались, – наша культурная традиция». Я так не считаю. Индуистская культура – это культура доброты. Индуизм учит *ахимсе*, непричинению вреда на физическом, ментальном и эмоциональном уровнях. Индуизм ведёт активную проповедь против *химсы*, причинения вреда. Возможно, это свойственно христианской культуре Британии, которая в течение 150 лет вдалбливала индуистам в Индии библейский афоризм: «Сбережёшь розгу – испортишь ребёнка», – но не индуистской культуре. Для нас не характерно выколачивать из детей разум и заставлять бездумно следовать нашим распоряжениям, что приводит к тому, что они до конца жизни занимаются какой-нибудь монотонной не творческой работой, выплескивая накопившийся гнев на собственных детей, вгоняя очередное поколение в состояние ничтожества. Несомненно, такая культура не может служить фундаментом для будущего, в котором царит разум.

Не годится и подход, основанный на вседозволенности. Недавно нас посетил один из 654 членов ордена *садху* Движения Сваминараяна. В беседе этот старейшина-*садху* фактически повторил наши собственные мысли по поводу избияния детей, но настаивал на необходимости твёрдых, даже жёстких высканий, направленных на то, чтобы научить ребёнка отличать хорошее от плохого. «Родителям в наши дни не удаётся внушить ребёнку, что хорошо, а что плохо, – сказал он. – В результате у нас развивается очень жестокое общество».

Я советую родителям: если вы виновны в избиянии детей, попросите у них прощения, продемонстрируйте раскаяние и совершите специальное искупительное покаяние для такого случая – *бала-тадаяти праяшчитту*. Восстановите дружбу, откройте сердца детей и больше никогда их не бейте. Откройте каналы общения, продемонстрируйте свою любовь. А если вы сами никогда не били детей, то обращайтесь в своей общине внимание на тех, кто бьёт, и постарайтесь привести этих людей к пониманию того, что счастливая, крепкая семья – это семья без насилия.

**Пятница**  
УРОК 187  
**Покаяние и примирение**

Тот, кто подвергался физическим издевательствам, так же нуждается в покаянии, чтобы смягчить последствия своего опыта, как и сам мучитель. Покаяние, *праяшчитта*, для жертвы издевательства называется цветочным покаянием (*пушта праяшчитта*). Его успешно выполняли многие дети и взрослые, чтобы смягчить ненависть, страх, обиду и неприязнь в отношении родителей, учителей и других взрослых, которые их наказывали – колотя, щипая, шлёпая, устраивая порку или какими-то другими способами. Это покаяние очень

просто по своей структуре, но довести его до конца порой бывает достаточно сложно. Ребёнку или взрослому, которого когда-нибудь били, независимо от того, как давно это было, предписывается установить в домашнем святилище портреты людей, совершавших побои, будь то отец, мать или учителя. Затем в течение тридцати одного дня подряд, без пропусков, нужно помещать по цветку перед каждым портретом и искренне прощать человека – умом и сердцем. Если портрета нет, можно заменить его каким-то предметом, принадлежавшим этому человеку, либо даже просто листком бумаги, на котором написано его имя, или каким-нибудь символом.

Когда становится сложно подносить цветы прощения, потому что из подсознания всплывают болезненные воспоминания, жертве побоев нужно совершить *васана-даха тантру* – изложить воспоминания на бумаге и сжечь её в мусорной бочке. Эта *тантра* высвобождает глубокие эмоции, накопившиеся в человеке, испытывающем неприязнь или глубокую обиду в отношении родителя или другого родственника, школьного учителя или кого-то ещё. После того как человек опишет свой опыт, передаст словами на многих листках бумаги свои эмоции, та область подсознания, где содержится подавленный гнев и обида, постепенно очистится по мере того как бумага, на которой всё это изложено, будет обращаться в пепел.

После того как человек увидит и признает свой страх или ненависть в отношении обидчика, ему нужно пройти через приступы боли, возникающие день за днем, при этом мистическим образом превращая шлепки, удары или щипки в красивый поток *праны*, когда он помещает цветок перед портретом и одновременно наполняет своё сердце любовью. Каждый день в процессе выполнения такой «праяшчитты с цветами прощения» человеку нужно мысленно приближаться к мучителю или мучителям – тем, кто его бил, – и говорить: «Я тебя прощаю. Я не держу на тебя более зла, потому что знаю, что ты вернул мне карму, которую я сотворил в прошлом, осуществляя подобные же действия». При возможности эти же слова прощения нужно хотя бы раз высказать лично в течение тридцати одного дня, в идеале при встрече с глазу на глаз или хотя бы по телефону, если человек ещё присутствует на земном плане.

Конечно, большинству людей намного легче просто передать шлепок или удар кому-то другому. Родители часто бьют собственных детей или обижают других людей, чтобы «выплеснуть из себя негативные эмоции». Удар должен куда-то уйти, а превратить его в цветок очень сложно. *Праяшчитта* выводит на поверхность все ужасные воспоминания. Эта дисциплина пробуждает всю боль. Она выводит на поверхность ума всю несправедливость. Тем не менее, данная *тантра* очень помогла многим людям. Прощать сложно, и некоторым людям приходится выполнить очень кропотливую внутреннюю работу, чтобы обрести способность с любовью положить этот маленький цве-

точек перед изображением родителя или учителя. Многие пытались это сделать, но вновь и вновь терпели неудачу, когда на поверхность всплывали глубоко запавшие обиды. Однако, в конце концов, им удавалось прийти к истинному прощению, побочным продуктом которого является забвение. Теперь всем этим людям намного лучше. В них проснулись отзывчивость, творческий потенциал и внутреннее ощущение счастья. Да, бить людей неправильно, а дети – это тоже люди.

### Суббота

УРОК 188

Оправдание  
телесных  
наказаний?

Есть древняя тамильская поговорка, которую часто произносят перед тем или после того, как ударить ребёнка: அடியும் உதையும் உதவுவது போல் அண்ணன் தம்பி உதவ மட்டாள். *Aḍiyum utaiyum utavuvatu pōl aṇṇaṇ tampi utava māṭṭāḷ*. Что означает: «Даже помощь младших и старших братьев не сравнится с той пользой, которую даёт хорошая взбучка». Похоже, этот афоризм печатают даже в школьных учебниках.

Это побуждает меня задать индустам во всём мире вопрос: что мы ожидаем получить в ответ, возвращая в молодых умах подобную глупость? Учиться допоздна, чтобы избежать прогулки розги по спине?! Слушаться учителя, дабы не получить удара палки от него, а затем ещё и пощёчины от родителей за то, что тебя побили в школе?! Существуют ли ещё какие-то *шлюки*, подстрекающие нас к *химсе*, к насилию в доме, – ещё какие-то изречения, призывающие нас к телесным наказаниям? Намерены ли мы и впредь передавать этот презренный подход из поколения в поколение? К сожалению, похоже, ответ – утвердительный. Мои юные монахи из Азии прекрасно помнят это высказывание из своего детства – помнят наизусть. Родители, желающие отстоять практику телесных наказаний для детей, также цитируют слова из «Ману дхарма шастры» (7.198): «*Сама, дана, бхеда, данда*» («уговоры, взятка, раздел, палка»). Что означает «использование вначале добрых слов (или ведение переговоров), одаривание или дача взятки (подкуп), сеяние раздора и разногласий и, если это не помогло, – наказание (или битьё)». Это четыре последовательных шага, позволяющие добиться победы во время противостояний с врагами царства. Но данный совет обращён к правителям, а не к родителям. Я очень надеюсь, что эти правила изменятся в наш век нуклеарной семьи. Ведь проблема в том, что ныне появляется больше мнимых поводов побить ребёнка, а у него самого остаётся меньше возможностей найти утешение и ласку, поскольку нет теперь под боком ни бабушки, ни тёти, ни других родственников.

Работающая мать лупит своих детей дома, потому что они треплют её и без того расшатанные на работе нервы. Папа приходит с работы уставшим, и пристающий с шалостями сын тут же получает оплеуху или наказание – ремнём или розгой. Неужели они испытывают какое-то садистское удовольствие, ког-

да слышат, как их дети кричат от боли и обиды? Неужели в них пробуждается чувство: «Я здесь главный, а ты никто»?

В прошлом веке у нас было две мировые войны и сотни малых войн. Убийцы получают из тех, кого били в детстве. Шлепок, щипок, свист розги или ремня, удар палкой – всё это затем проявляется в жизни других людей. За всё приходится платить определённую цену. Однажды обидчик становится жертвой. Это закон жизни, который реализуется каждый день. Его название – карма. Действие влечёт за собой равную или более сильную реакцию в зависимости от намерения и эмоций, стоящих за ним. Телесные наказания, судя по всему, являются предпосылкой для возникновения уличных банд, которые готовы устраивать беспорядки по любому поводу, а также для формирования характера тех несчастных людей, которые молча страдают и прячутся за своим рабочим столом в страхе перед выговором и наказанием, никогда даже не помышляя о том, чтобы постоять за себя или высказать собственное мнение.

### Воскресенье УРОК 189

Тайм-аут и  
тайм-ин

Существует ли скрытое сознание, иначе как такое можно объяснить, что в течение 48 лет, вплоть до начала 1996 года, я и не знал, что в моей международной общине били детей? Вполне возможно. Индуисты в глубине души знают, что детей бить неправильно, но слепо следуют культурному укладу, который отображён в этой исполненной *химсы* жестокой и бессмысленной поговорке, и заодно бездумно реагируют на собственное психическое напряжение и гнев. Эти люди не ищут лучших путей. А лучший путь есть.

Прошло более пятидесяти лет с тех пор, как началось мое служение, ещё в 1949 году. Сейчас, в период его зрелости, есть бесчисленные встречи, на которые можно положиться, большой опыт, чтобы направлять общение, и много энергии, чтобы идти в будущее будущего. Среди вопросов, которые возникают у родителей, один стоит особенно остро: «Существуют ли более правильные способы воспитания детей? Мы всецело привержены *ахимсе*, непричинению вреда на физическом эмоциональном и ментальном уровнях. Но как следовать этим возвышенным идеалам, когда нас одолевают эмоции, которые легче всего высвободить, выплеснув в пылу момента на любимого человека? Как искупить проступки, совершённые дома, и как начать практиковать действия, которые послужат примером на будущее, чтобы эти проступки не воспроизводились из поколения в поколение?»

Отвечаю родителям, ищущим эффективные, не подразумевающие насилия, альтернативные методы воспитания детей. Такие методы сегодня можно найти в хороших книгах. Одна из стратегий, которые рекомендуют специалисты по воспитанию, называется «тайм-аут». Суть метода в том, что ребёнок в качестве дисциплинарного взыскания остаётся в одиночестве на столько минут, сколько лет он прожил, – таким образом, для десятилетнего ребёнка этот

срок составляет десять минут. Родители объясняют ребёнку, что если он будет вести себя плохо, то его изолируют от других людей. Тайм-аут, когда ребёнок тихо сидит в комнате наедине с собой, лучше всего работает в сочетании с противоположной процедурой, которую я называю «тайм-ин». Тайм-ин – это качественное общение с ребёнком, когда взрослые занимаются с ним делом, которое он любит, и просто проводят с ним время. Тайм-ин также включает в себя ситуацию, когда родители просто дают ребёнку возможность поделиться своими чувствами, положительными или отрицательными, и выслушивают его внимательно и благожелательно.

Существуют новые методы и новые принципы, очерченные, например, в «Нандинатха сутре» 138: «Последователи Шивы никогда не управляют детьми посредством страха. Им запрещается бить или шлёпать ребёнка, использовать грубые или злые слова, пренебрегать детьми или обижать их. Эти люди знают, что ребёнок не становится лучше, когда мы делаем ему больно». Это в полной мере согласуется с новаторскими подходами, предлагаемыми психологами, социологами и специалистами по образованию, которые учитывают всеобщее смятение, захлестнувшее современную цивилизацию. Сейчас становится всё более очевидно: методы, основанные на так называемой «силе наказания», – выговоры, лишение привилегий, битьё – не побуждают детей или взрослых к более приемлемому поведению. Вместо этого они пробуждают в них враждебность, обиду и жажду отмщения. В различных общинах по всему миру наши специалисты по семейным отношениям организуют группы для обучения людей методике «позитивной дисциплины» доктора Джейн Нельсен. Эта работа проводится на общественных началах, и она признана помочь родителям научиться воспитывать своих детей, не прибегая к насилию.



**Yuva Kleśa**

**युवक्लेश**



## **Подростковые испытания**

Чти мать, как Бога. Чти отца, как Бога. Чти учителя, как Бога.  
Чти гостя, как Бога.

*Кришна Яджурведа, Тайттирия Упанишада, 1.11.2*



**Понедельник**  
**УРОК 190****Учитесь  
неустанно,  
любите  
неустанно**

Чем больше что-то меняется в мире, тем больше всё остаётся по-прежнему. Дети являются совершенными *дэвами* до полового созревания, когда начинает происходить очень много, в процессе же интенсивного роста пробуждаются *праараб-дха кармы* – результаты прошлых действий, прошлых жизней, которые ребёнок принёс с собой, чтобы прожить в этом рождении. Существует ли какой-то установленный метод, некий свод правил по воспитанию детей-индуистов в современном обществе? Думаю, нет. Базовые принципы индуизма не теряют актуальности. Учите молодых людей мысленно заглядывать в будущее, прежде чем принять какое бы то ни было решение, и основывать свои жизненные выборы на ценностных суждениях Санатана Дхармы, как это описано в книге «Танец с Шивой: современный катехизис индуизма», в настоящей книге «Жизнь Шивой: современная культура индуизма» и в книге «Слияние с Шивой: современная метафизика индуизма». Эта трилогия – всё, что нужно для будущего молодых людей. В чём состоят эти ценности? Мир; гармония в доме; терпимость в отношении окружающих; признание мудрости тех, кто был до нас, и тех, кто старше нас; чистота мысли, слова и дела; девственность до брака; взаимопомощь и терпение при выборе подходящего брачного партнёра, потому что брак – это соединение двух семей.

Брак нельзя считать сугубо личным делом двух людей, которые находят друг друга сексуально привлекательными. Вовсе нет. Чтобы брак был успешным, его должна поддерживать и семья молодого мужчины, и семья молодой женщины. Очень быстро уходят в прошлое те времена, когда через систему приданого молодая женщина «покупала» себе мужа, либо мужчина назначал цену за то, что он возьмёт женщину в дом в качестве служанки для своей матери.

Всё это нужно снова и снова объяснять детям, которые подрастают в атмосфере смешения ценностей. В конце концов, в наше время они проводят больше времени с ровесниками, чем с родителями! Это означает, что родители должны активно обучать своих детей, снова и снова беседовать с ними, хорошо продумывая тему и содержание каждой беседы, чтобы удержать своих детей дома, не позволить им попасть в беду и в конечном счёте привести их к прочному счастливому браку, в котором родители невесты и жениха будут хорошо ладить между собой. Когда две семьи вступают в брак вместе со своими детьми – это воистину создание круга любви.

---

*Несколько подростков собралось, чтобы пообщаться неподалеку от «Космической иглы» в Ситле (штат Вашингтон). Хорошая компания ровесников очень важна для молодых людей, общение в такой группе помогает им пройти через сложный подростковый период без особых проблем и потерь.*

Все эти вопросы нужно обсуждать ещё тогда, когда дети маленькие, – до полового созревания. Приводите много примеров из собственной жизни и из жизни успешных людей, которых вы знаете. Позже, когда наступит период полового созревания, будьте особенно внимательны, поскольку ребёнок может начать отвергать всё то, что он слышал. Но знание присутствует в нём – глубоко в подсознании, готовое дать ростки, когда придёт на то время. Поэтому, даже тогда, когда ребёнок не склонен слушать или обсуждать с вами что-то, знайте, что он всё слышит. И будьте уверены, ребёнок слушает всё, что вы говорите о людях, переживающих проблемы, похожие на его, будь то прочитанная в газете история о старшекласнике, попавшем в переделку, или случай из жизни, который вы художественно обработали, чтобы соотнести с его текущей проблемой и вывести должную мораль. Они слушают, потому что каждый житель планеты Земля очень любит интересные истории. Уместно рассказанная притча обязательно пробудит в ребёнке те *васаны*, которые вы заложили в него в раннем возрасте.

**Вторник**  
УРОК 191  
Тапас  
подросткового  
возраста

Когда ваш ребёнок-подросток принимает решение, которого вы от него и хотели, никогда не торжествуйте: «А я ведь тебе говорил!» Просто склоните голову и произнесите: «Дорогой, ты принял мудрое решение». Хотите верьте, хотите нет, но, когда вы говорите, а ребёнок не слушает, он всё равно вас слышит, и слова ваши уходят глубоко в его подсознание, которое никогда не спит. Поэтому будьте тактичны в своих словах, всегда говорите их с улыбкой и давайте ребёнку много здоровых аюрведических сладостей (сделанных не из рафинированного сахара, а из пальмового сахара или из мёда, либо же из нерафинированного сахара, если первые два недоступны). Рафинированный сахар портит зубы и способствует развитию диабета. Люди сами создают эти проблемы со здоровьем, а лечение отнимает много времени и средств. Вы согласны? Хорошее здоровье – умственное и физическое – закладывается дома, дома же оно может быть и разрушено.

Подростков терзают сексуальные желания, страсти, недоверие, стремление к независимости и многое другое. Они словно бы больны в этот период. Холодной зимой 1990 года в Москве астрофизик Карл Саган сказал мне, что молодые словно отравлены гормонами. И это не новость. Более двух тысяч лет назад греческий философ Платон сокрушался: «Что творится с нашей молодёжью? Они не уважают старших. Не слушают родителей. Под влиянием безумных идей устраивают беспорядки на улицах. Они морально разлагаются. Что за люди вырастут из них?» Мало что изменилось с тех пор, верно? Поэтому будьте для них отцом, матерью, няней и врачом. Обсудите ситуацию и разработайте стратегию на семь лет, от тринадцати до девятнадцати. Через семь лет всё закончится. Разве это долгий срок? Неужели вам кажется, что это

непосильно для вас? Это действительно сложно, но проблемы подросткового возраста – естественная составляющая и расширенной семьи, и нуклеарной семьи, и даже такой ситуации, когда у человека нет семьи. Главное осознать, что вы в любом случае победите, если станете неизменно проявлять любовь и понимание. Очень скоро ваши дети будут точно так же растить собственных детей и проникнутся нежностью к вам за ваше терпение, волю, снисходительность и любовь – главное, любовь, – проявленную в период, когда вы воспитывали их. Делайте своё дело уверенно. Разработайте стратегию – план боевых действий – на случай, если дела пойдут совсем плохо. Держитесь твёрдо, приготовьтесь сносить оскорбления, непослушание и позор в том самом доме, в котором вы их воспитали. Точно так же и медсестра не обращает особого внимания на бормотание и выкрики пациента в бреду. Здравый смысл – не самое сильное качество подростка. Но говорить ему об этом означает пробудить в нём враждебность, так как, с его точки зрения, он бесконечно умнее вас и намного лучше понимает, как устроен мир. Вполне возможно, что так оно и есть, ведь нам нужно помнить, что подростки гораздо больше времени проводят среди ровесников, чем дома. Вы, родители, в этом смысле находитесь в проигрышном положении, и вам нужно каким-то образом компенсировать своё отставание.

После того как вы успешно завершите свой семилетний *тапас* – когда пройдёте через все тяжкие испытания подросткового возраста, – вас ждёт огромное чувство удовлетворения. Наконец-то вы сможете расслабиться и улыбнуться. Помните и твёрдо знайте, что это не длится вечно. Правда. Проявляйте сострадание и будьте снисходительны, поскольку в этот период у них самих внутри царит полная неразбериха – да-да! Они видят перед собой неопределённое будущее в ненадёжном мире, они превращаются во взрослых, они пытаются наладить взаимоотношения со сверстниками и с родителями, у них впереди брак, работа, карьера, необходимость соответствовать ожиданиям социума. Не удивительно, что столь многие накладывают на себя руки – просто потому, что родители их не поняли и не готовы были помочь в те моменты, когда это было нужно больше всего. Такая смерть ребёнка – на совести родителей. Не допустите, чтобы это произошло в вашей семье. Пожалуйста! Будьте матерью. Будьте отцом. Будьте няней. Будьте врачом. Но прежде всего будьте ребёнку другом, настоящим другом, самым близким другом, в это бурное беспокойное и тревожное время, которое называется юностью.

**Среда**  
**УРОК 192**  
**Рассказ**  
**о разбитом**  
**сердце**

Предлагаю вашему вниманию письмо, которое написала своим родителям доведённая до отчаяния индустка из Малайзии перед тем, как она в восемнадцатилетнем возрасте приняла попытку самоубийства. Одна из основных причин, по которым она решилась на этот отчаянный шаг, – слишком

сильное давление со стороны родителей. Это письмо было опубликовано в малайской версии журнала «Индуизм сегодня».

«Дорогие мама и папа! Вы никогда не поймёте, почему я так поступила. Никогда. Вам кажется, что вы всегда всё делали для моего блага. Вы всегда знали, что для меня лучше. Вы всегда верили, что ваша наивная безответственная девочка нуждается в твёрдой руке – руке, на которую можно опереться. Вы всегда думали, что удержать меня на верном пути может лишь отточенная бритва строгого слова.

Но самая большая проблема в том, что путь этот выбрали для меня вы. У меня никогда не было права голоса относительно собственной жизни. Понимаете ли вы, что ваш «верный путь» – душевная тюрьма для меня? Что ваша направляющая рука превратилась в кандалы? Что ваш язвительный язык превратился в колючую проволоку, которая плетью проходится по моей спине? Нет, вы этого не понимаете.

Рассердившись, вы говорили мне много обидных слов, а потом всегда оправдывали себя тем, что были не в себе. Но осознавали ли вы, насколько ваши высказывания ранили меня? Нет. Вы никогда даже не думали об этом? А что, если бы, рассердившись на вас, я обозвала бы вас теми же словами? Смогли бы вы оправдать моё поведение таким же образом? Не думаю.

Задумывались ли вы хоть на миг, что, возможно, мне нужно иметь хоть какое-то право голоса в отношении того, что происходит в моей жизни? Вы решили за меня, в какой колледж мне нужно поступить и на какой факультет. Колледж, конечно, должен быть самый престижный, чтобы вы могли хвастать перед своими друзьями. Вы никогда не думали, что, возможно, мне хотелось чего-то помимо школьных занятий и книг – чего-то, что казалось вам не столь важным. Вам нужны были только мои академические успехи, чтобы производить впечатление на ваших друзей. По той же причине вы захотели, чтобы я стала врачом. Но я совсем не хотела заниматься этим делом.

Вы никогда не понимали, что, возможно, я хочу неформального общения с людьми, хочу завести себе друзей. Когда я вам об этом говорила, вы поднимали меня на смех и заявляли, что мы, индийцы, настолько выше других людей, что нам просто не следует иметь с ними дела. Вы никогда не позволяли мне ничего решать в собственной жизни. Когда я наконец повстречала человека, который кое-что значил для меня, вы оба просто не смогли смириться с фактом, что однажды я, возможно, научусь сама распоряжаться своей жизнью и избавляюсь от ваших манипуляций. И тогда вы решили за меня, с кем мне дозволено видеться, а с кем нет. Вы вынудили меня разорвать первые настоящие отношения, которые были в моей жизни. И постоянно попрекали меня тем, что, дескать, такие знакомства негативно сказываются на репутации нашей семьи. «Что скажут люди?» – причитали вы. Вы разрушили всё, что у меня было.

«Взаимоотношения» между мной и вами – не более чем фарс. Нет никакого смысла продолжать их. Я искала какую-то возможность сбежать от вас, но поняла, что не могу уйти в мир с пустыми руками. И сейчас, когда я уже не в силах сделать ничего другого, я хочу, чтобы вы поняли смысл этих слов: «с пустыми руками». Всегда помните, что вы не можете держать человека под контролем до бесконечности. И теперь вам придётся жить с этим чувством вины. Надеюсь, что вы никогда не сможете простить себя».

Разве не печально? Очень печально. К счастью, эта девушка осталась в живых. Связываясь с нашим издательством и понимая, что её письмо затронет струны во многих молодых людях, она твёрдо заявила, что уже осознаёт: самоубийство – не выход. Ныне она уверена, что любой опыт, сколь бы тяжёлым он ни казался нам поначалу, нужно пережить. Она позволила опубликовать это глубоко личное письмо в надежде на то, что ситуация, когда она оказалась на пороге самоубийства, поможет другим людям – родителям и детям – вовремя разрешать возникающие проблемы, прежде чем они найдут слишком далеко.

#### **Четверг**

УРОК 193

**Держите двери открытыми**

Многие родители колеблются, обучать ли своих детей индуизму, так как не хотят, чтобы дети слишком отличались от своих школьных товарищей. Но такая опасность возникла бы только в том случае, если бы мы обучали детей «индийским сказкам». Нам уже не нужны сказки, придуманные для нужд общества, которое больше не существует. Нам нужны философские, метафизические и психологические истины, которые столь же вечны, как пространство, время и гравитация. Вот их как раз нужно очень прочно внедрять в умы нового поколения. Человек не может быть слишком юн или слишком стар, чтобы познакомиться с Вечными Истинами, которые не подводят нас никогда. Мирское мышление опирается лишь на несколько истин и на гораздо большее количество ложных концепций. Никогда не позволяйте себе махнуть рукой на младшее поколение, какие бы проблемы ни возникали. С ними всегда будет всё в порядке, если на пути их постоянно будете сопровождать вы, их родители.

Да, вашим детям нужны вы оба, и необходимо, чтобы вы были их друзьями – теми, кто придёт на помощь в трудную минуту, теми, кто принимает и любит, всем сердцем своим проявляя терпимость и стараясь понять. А ведь так легко закрыть перед детьми двери своего сердца и ума – особенно когда они не слушаются. Помните, что во внешнем мире есть другие люди, которые могут принять их в свой круг и увести ещё дальше с верного пути. Будьте друзьями. Не выгоняйте их из своего сердца и ума. Всегда держите открытыми двери сострадательного сердца и понимающего ума. И ваши любящие руки всегда должны быть готовы принять их в свои объятия. Выслушайте рас-

сказ об их проблемах и поймите их потребности, даже тогда, когда вы с ними не согласны и не одобряете то, что ныне происходит в их жизни. Помните: «Трижды за день обнимайтесь – и с проблемами прощайтесь!» Это современная Индуистская Дхарма. Это древняя Индуистская Дхарма. Это современная культура живого Шивы.

Молодым людям необходимо найти подтверждения базовых принципов Санатана Дхармы. Некоторые при этом идут прямым путём, а некоторые обходным, пытаясь всё опровергнуть, но на деле находя подтверждения. А каков прямой путь? Принять Санатана Дхарму, как она есть, и постараться проверить её, сопоставляя с собственным жизненным опытом. Не нужно разочаровываться молодыми людьми, когда мы обнаруживаем, что, достигнув определённого возраста, они немного отклоняются от пути. Возможно, это поможет им понять законы кармы, пережив несколько эпизодов опыта и разобравшись, каким образом они сами создали этот опыт. Им необходимо получить эти фундаментальные прозрения в текущей жизни, если они не получили их в прошлых. Если бы эти фундаментальные прозрения достаточно отчётливо и мощно состоялись в их прошлых жизнях, тогда их вера в учение ныне была бы очень сильной. Такого рода вещи переходят из жизни в жизнь, и, в конечном счёте, на этой основе строится душа.

Новое поколение *свами*, выросшее за последние три десятилетия, очень хорошо умеет налаживать контакт с молодыми людьми, которые родились в индуистских семьях, но затем воспитывались в современном духе и мало знают о религии своего народа. Эти *свами* знакомы с нынешними проблемами, с ловушками и с некоторыми решениями. Они тоже воспитывались как «современные» люди, и к Вечным Истинам их привела собственная внутренняя убеждённость, поэтому теперь они проповедуют эти истины с непревзойдённым жаром и в то же время очень доходчиво. Познакомьте своего взрослеющего ребёнка с таким *свами*, и он обретёт себе понимающего друга и религиозного наставника в одном лице.

Пока вы молоды, старые традиции могут казаться вам душными, старомодными и даже просто нелепыми. Помогите своим детям увидеть причины и смыслы, лежащие в основе явлений нашей культуры, философии и религии. И тогда Санатана Дхарма станет их достоянием, которое никогда не будет утрачено, но сохранится и перейдёт по наследству к их детям, когда придёт время, и цикл начнётся снова.

**Пятница**  
УРОК 194  
Образование  
и карьера

Многих молодых людей подталкивают к той или иной профессии родственники даже тогда, когда они не подходят для данной профессии. Они заканчивают высшее учебное заведение и задаются вопросом: «Что мне делать дальше? Найти ли работу неподалёку от дома моей семьи? Или попытаться найти

работу в какой-нибудь далёкой стране?» Давление со стороны семьи продолжается, и порой родные допускают довольно обидные и болезненные высказывания в адрес молодого человека, стараясь подтолкнуть его к тому или иному решению. Но сейчас молодым людям надлежит самостоятельно обдумывать свой путь, брать в руки бразды правления собственной жизнью и самим строить планы на будущее, особенно если в своё время им пришлось терпеть бессмысленные побои со стороны злых родителей, чьи жестокие сердца отвратили ребёнка от дома.

Долговременные планы, такие как образование и карьера, нужно строить ещё до окончания средней школы. В идеале это планирование происходит при участии всей семьи, но лишь в том случае, если в семье царит дух взаимопомощи и присутствует здравый смысл, а также если между родственниками есть достаточно любви, чтобы прочувствовать и предвидеть, на каком поприще молодые люди смогут обрести счастье и удовлетворение в жизни. Как мы уже видели, слишком жёсткое воспитание может привести к тому, что ребёнок попытается собственными руками лишить себя жизни.

В Соединенных Штатах до двух мировых войн людям было свойственно иметь обязательства – перед семьёй, общиной, страной, перед благосостоянием нации, перед своим бизнесом. К восемнадцати-девятнадцати годам каждый уже знал, чем он будет заниматься до конца своей жизни. Они вступали на избранный путь и проживали свою жизнь в соответствии с намеченным планом. Когда мне было семнадцать, я знал, чем буду заниматься сейчас. Это обязательность, что подразумевает ясность ума, способность отчётливо видеть своё будущее, а также характер и силу воли, чтобы осуществить избранный путь. В те времена общество было стабильным, общество было сильным, а проблемы – более простыми.

После двух мировых войн единство семьи стало расшатываться, и люди утратили обязательность. Ключевым словом нового времени стало не *обязательство*, а *выбор*: «Я сделаю выбор и посмотрю, куда он меня приведёт. Затем я сделаю новый выбор и посмотрю, куда приведёт меня он». Люди перестали выбирать себе одно занятие и стремиться к совершенству в этом деле. Они поверхностно овладевают десятком профессий, ни в чём не достигая совершенства, и в результате качество работы оставляет желать лучшего. Выбор ведь огромен. Родители начали поощрять детей к этому: «Сам выбери, чем желаешь заниматься в жизни. Мы только хотим, чтобы ты был счастлив». Забавно, что этому же ребёнку не позволено выбирать, во что он будет одеваться или что будет есть. Тем не менее, ему позволено делать несравненно более важный выбор: «Чем ты будешь заниматься всю свою жизнь?» Или: «С кем ты вступишь в брак?» Несомненно, когда он покупал свою первую машину, родители посоветовали ему внимательно ознакомиться с отзывами других

покупателей и выбрать что-то действительно подходящее. Когда же речь идёт о выборе карьеры или спутницы жизни, ему предоставляется карт-бланш – можно полагаться на досужие фантазии и прихоти.

### Суббота УРОК 195

#### Слишком большой выбор

Общество радикально изменилось после двух мировых войн, и уровень преступности в стране пошёл вверх. Психиатрические лечебницы переполняются, не хватает мест в больницах.

Люди, не имеющие обязательств перед семьей, друзьями, общиной и религией, в конце концов делают неправильный выбор в жизни. А сейчас у нас есть целое движение под названием Нью-эйдж, которое взяло на себя обязательство не иметь никаких обязательств.

У многих людей нет никаких обязательств. Они дают обет, дают клятву, но это для них не означает ничего. Даже брачные обеты больше ничего не означают. Но это не религия. Это может быть светский гуманизм. Это может быть экзистенциализм. Это может быть тотальный нигилизм, но это не религия. Религия – это признание духовных законов, управляющих нашей жизнью. Нам нужно принимать решения и формировать обязательства, а затем эти обязательства поддерживать, чтобы, взглянув в зеркало утром, иметь возможность сказать: «Вчера ты хорошо поработал. А какие планы на сегодня?» Вот такие этические принципы нужно прививать и подросткам. В результате душа обретает силу. Когда душа обретает силу, эта сила передаётся и интеллекту. Далее следует творческий потенциал. К вам в ум из подсознания приходят вдохновляющие пронизательные мысли (вы прежде и не думали, что способны на такие), и в вашей жизни начинает реализоваться много всего прекрасного.

Есть ощущение, что в наши дни умы людей пребывают в растерянности – это касается как молодых людей, так и пожилых. Слишком много телевидения, слишком много бессистемного блуждания по Интернету, слишком много входящей информации и недостаточно планирования, недостаточно общения, недостаточно дружбы между людьми, когда они просто собираются вместе и планируют свои совместные действия – на этот год, на следующий и на следующий, и так далее. Но именно таким образом мы можем держать под контролем собственную карму – при помощи краткосрочных планов и долгосрочных планов, построенных в соответствии с *Шайва дхармой*.

Семейные люди задают мне вопрос, какую карьеру выбрать для подрастающих детей. На какой факультет их отправлять? Высшее образование должно готовить молодого человека к тому, чем он будет заниматься в жизни. То же касается и молодых женщин. Именно для этого нам нужно получать образование – чтобы подготовить себя к будущему. Нет никаких других резонансов получать образование. Если молодая дама намеревается быть домохозяйкой, то и учиться ей нужно на домохозяйку. Многие женщины ныне вступают в брак, а потом выясняется, что они не умеют готовить, не могут правиль-

но наложить повязку на рану, не умеют ухаживать за новорождённым ребёнком, – никто не учил их быть жёнами, они не получили соответствующего образования. Если же женщина наметила для себя другой образ жизни, тогда ей нужно получить другое образование. Кроме того, вполне разумно, если женщина, желающая стать домохозяйкой, выучится на медсестру, так как соответствующие навыки могут ей потребоваться, если на семью обрушатся беды (болезнь или смерть), и в результате ей всё же придётся искать работу, чтобы обеспечивать себя и детей. Образование нужно для карьеры – будь то карьера домохозяйки или любая другая. Именно в этом цель образования. В наше время проявилось много вариантов образования, которое, по существу, даёт лишь самые общие знания. Вариантов масса. Вы поступаете в университет, чтобы получить знания, а на выходе остаётесь в полной растерянности. И мы наблюдаем такое постоянно. Образования такого рода нужно, вне всяких сомнений, избегать.

В процессе внутриутробного развития, а затем под воздействием разнообразных влияний в первый – пятый годы жизни ребёнок впитывает знания из тела своего отца в собственное тело, впитывает эмоции собственного отца в собственные эмоции, впитывает содержание отцовского ума в собственный ум. Если это девочка, тогда она учится преимущественно у матери – нужные вибрации подобным же образом поступают в сокровенные глубины её психики. Таким образом в детях создаётся фундамент, на котором впоследствии они будут строить свою взрослую жизнь. Они – дети своего отца и матери. Ведь не случайно они воплотились именно в этой семье. До рождения у них был выбор. Каждая семья – это проявление такого рода выбора.

### **Воскресенье** **УРОК 196** **Семейная** **профессия**

В наши дни многие люди полагают, что рождение в семье, занятой определённой профессией, является случайностью, что молодые люди заслуживают так называемой «лучшей профессии», чем их родители. Но мудрость традиции гласит, что человек рождается в той или иной семье, чтобы перенять семейное ремесло и в идеале продолжить семейный бизнес. Когда человек воспитывается в семейном бизнесе, он развивает необходимые навыки с самого детства, даже ещё в материнской утробе. Изменяя профессию, он покидает семейную дхарму и вступает в мирскую *адхарму*. После этого требуется два или три поколения, чтобы установить новую семейную профессиональную дхарму.

Конечно, если у отца и матери нет определённого ремесла или бизнеса, когда ребёнок ещё в утробе или ему до шести лет от роду, их занятия в этот период всё равно передаются малышу и превращаются для него в образец того, как ему следует жить на этой Земле: без определённой цели, без прочного материального тыла, без профессии – в точности так, как жили его отец с мате-

рью, которые перебивались случайными заработками, или учились где-нибудь, или были безработными, или постоянно «искали работу».

Очевидно, нет большего блага для молодого человека, чем возможность войти в семейный бизнес или профессию, если это дело отвечает и его склонностям. Однако порой в семье рождается ребёнок, которому суждено стать лидером в какой-то другой области, а не в семейном ремесле. Возможно, он демонстрирует особую склонность к тому, чтобы стать религиозным деятелем, *свами*, лидером общины, политиком, общественным активистом, изобретателем, исследователем, учёным. Такой ребёнок проявит себя в довольно раннем возрасте, и к его воспитанию нужно подходить с особой заботой, ибо у него есть врождённая миссия.

Бывает и так, что ребёнок уклоняется от семейной профессии по разным другим причинам, как бы он их ни формулировал. Есть много причин, по которым человек отвергает семейное ремесло, но так или иначе долг семьи – сделать эту профессию для него доступной, поскольку так мы обеспечиваем ему надёжную опору в жизни. Поэтому нам нужно поощрять ребёнка к следованию традиционным идеалам семьи в любом случае и в любом возрасте. Когда сын и дочь следуют традиционной семейной профессии, это даёт им огромное чувство защищённости на ментальном, эмоциональном и физическом уровнях. Такие дети наблюдают за своими родителями, учатся у них, постепенно становятся их партнёрами по жизни. Не всегда разумно позволять своим детям самостоятельно принимать решение в том, чем они хотят заниматься, и отпускать их из дому, чтобы они занимались другим ремеслом и обогащали своим трудом какого-то чужака.

Не всегда разумно позволять своим детям принимать решение о том, чем они хотят заниматься, позволяя им покинуть дом и обогатить незнакомца в другой профессии благодаря их служению ему. С любовью побуждайте их делать то, что делаете вы, – стать продолжателем трудовой династии. Все эти идеи – «делай своё дело», «прислушивайся к своим желаниям», «меняй карьеру в середине жизни» – суть современные адхармические концепции. Иногда они срабатывают, но в пятидесяти процентах случаев человек терпит неудачу и влезает в непосильные долги. И, опять-таки, семья теряет ценный актив. Дети наполовину утрачивают семейные связи, поскольку у них пропадает интерес к тому, чем занимаются отец с матерью, и наоборот. А какой-то чужак извлекает прибыль. Семейные связи не должны обрываться с завершением периода полового созревания ребёнка, поскольку затем он погружается в совершенно чужую сферу интересов. Они должны сохраняться и созревать, превращаясь в корпорации «отец и сыновья», или «отец и дочери», где у отца, матери, сыновей и дочерей есть общие интересы и все работают вместе, преумножая богатство семьи.

Дхарма домохозяина – наращивать богатства и знания, передавая их из поколения в поколение. Если это ювелиры, то богатство должно перейти к следующему поколению ювелиров, а не к музыкантам или программистам. Из богатства семей складывается богатство общины. Из богатства общин – богатство страны. Из богатства стран складывается всемирное процветание. Индуистские старейшины говорят, что, перенимая ремесло отца и матери, человек никогда не останется голодным, даже если ремесло не слишком прибыльное. Я научился этому в Джафне, в Шри-Ланке, в очень юном возрасте. Возможно, человек не разбогатеет, но уверенность в завтрашнем дне практически гарантирована.

Так что не бойтесь настойчиво вовлекать сыновей и дочерей в семейное дело. Заинтересуйте их. Побуждайте работать вместе с вами. Ваш бизнес или ремесло – это то, что их кормит. Естественно, это должно быть им интересно. Простой совет современным индуистским семьям, следующим *грихастха дхарме*, – последовательно строить семейную корпорацию и с раннего возраста приобщать сыновей и дочерей к тому, чем занимаются мама с папой. Обучайте их семейной профессии с шести до тринадцати лет, а затем вовлекайте в свой бизнес в качестве партнёров – на всю жизнь. Можно ли представить себе более надёжных партнёров?! Кто будет честнее и лояльнее, чем ваши собственные дети? Что тут добавить? Идея вам понятна.



Himsākarī Bhāṣā

हिंसाकरी भाषा



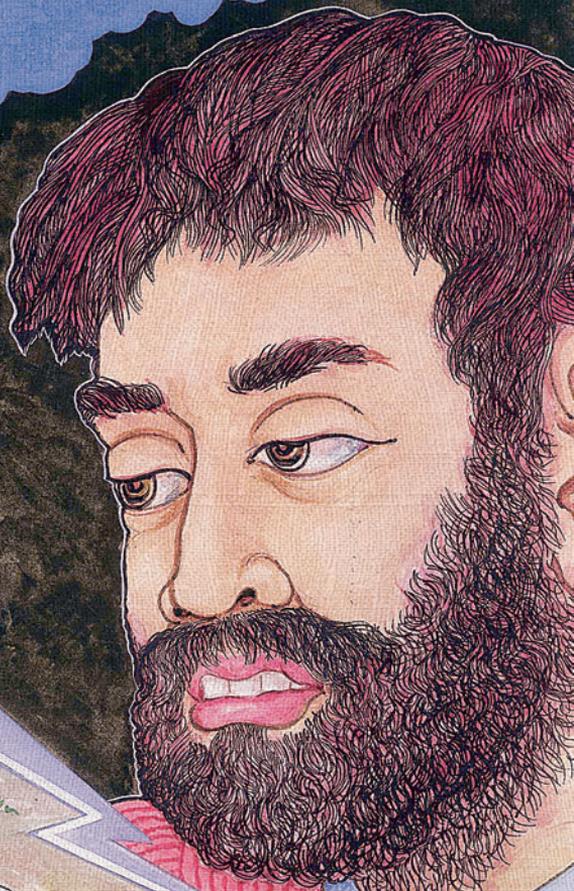
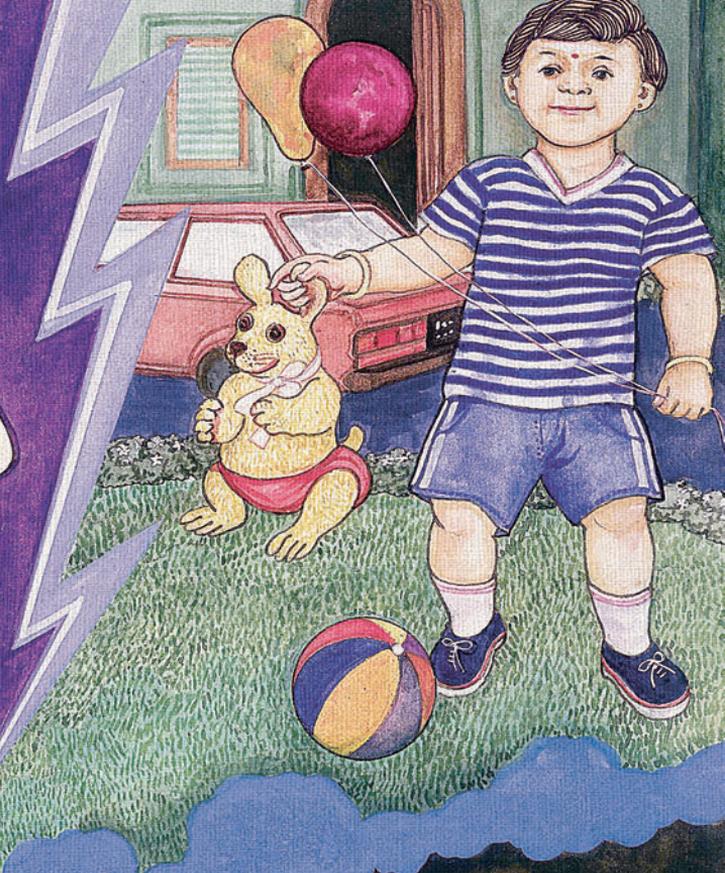
## Слова, которые ранят

Из одного сердца и разума я делаю тебя,  
Лишённого ненависти.  
Любите друг друга,  
Как корова любит новорождённого телёнка!

Да будет сын вежливым со своим отцом,  
Единодушен со своей матерью!  
Пусть жена говорит мужу  
Только нежные и ласковые слова!

Пусть брат не ненавидит брата,  
А сестра не обижает сестру!  
Сплочённые сердцами и целью,  
Общайтесь друг с другом по-доброму!

*Атхарваведа, 3.30.1-3*



**Понедельник**  
**УРОК 197****Проклятие**  
**сквернословия**

Многие люди, в том числе считающие себя религиозными, в течение жизни при любой неприятности то и дело обращаются к сквернословию, чтобы выразить свою досаду. Знают ли они, каков эффект этих негативных мантр? Очевидно, нет. Те люди, которые ругаются – даже беззвучно, – проклинают себя. Что это означает? Это означает, что они тормозят своё продвижение по жизни. Они унижают себя и делают себя менее успешными. Недостаток успеха принесёт новые огорчения в дом, и они снова станут сквернословить. Даже мысль о грубом слове – это мантра.

Зачем люди произносят мантры? Чтобы пробудить позитивную силу, которая принесёт им успех. Зачем люди ругаются – мысленно и беззвучно или вслух – на детей, либо на жену, либо на мужа? Чтобы выплеснуть свой гнев, презрение или сарказм, либо по глупой привычке. Но при этом они высвобождают негативную силу, которая рушит их жизни и их дома. Всякий раз, когда вы ругаетесь, бранные слова отправляются в подсознание и сцепляются со всеми другими бранными словами, которые вы произнесли с самого детства.

Многие люди регулярно говорят: «Будь я проклят», «Чёрт поberi», «Чтоб тебя» и тому подобное. Это уже стало для них фигурой речи, просто экспрессивным средством. Но любая речь оказывает то или иное воздействие. Такие мантры блокируют их будущее и накрепко связывают их именно с тем, что они желают наклепать на других или от чего бестолково пытаются отмахнуться. Это надёжный способ проклясть самого себя, даже не сомневайтесь в этом. Надёжный способ накачать огромный пузырь негативной энергии. Под давлением этой негативной силы они никогда не смогут расслабиться или наслаждаться отпуском. Многие люди живут вместе, как семья, но их дом разрушен, жизнь разбита, так как они разбили собственное сердце и утратили отвагу – просто потому что слишком часто твердили ругательные мантры. Сквернословие означает проклятие, обращенное на всю систему, которую мы называем жизнью.

Ещё хуже, когда вы понимаете, что не следовало бы что-то делать (и даже знаете, почему), но всё равно это делаете. Знаете, почему не следует браниться, почему нельзя обижать детей, почему нельзя обижать жену или мужа, но всё равно занимаетесь этим! Если человек знает, что он делает с самим собой и с умами других людей, если он знает закон, но при этом пренебрегает законом, – на сознание такого человека обрушивается тройное воздействие негативных сил.

---

*Ребёнка в верхней части картинки воспитывает добрый религиозный отец. Он живёт праведно и должным образом обеспечивает семью материально, что даёт его сыну ощущение безопасности и любви. В нижней части изображён совсем другой отец. Его жестокие действия и грубые слова оказывают противоположное воздействие на ребёнка, вселяя в него чувства беспомощности и отчаяния.*

Итак, сейчас, когда вы узнали об этом, если вы всё же будете и дальше нарушать закон, то тем самым накличете тройное проклятие на свою голову! В этом состоит встроенная *праяшчитта*, автоматическое покаяние или наказание. Те из вас, кто знает, как работает подсознание и подподсознание, могут видеть негативное воздействие очень, очень отчётливо. И если вы продолжаете осознанно делать то, что, как вы сами знаете, вредит вам, это повлечёт за собой плохое перерождение. Хотите ли вы этого? Возможно, да. Или, может быть, вы не верите в перерождение. Но оно всё равно состоится.

Вспоминается случай, произошедший в самолете «Юнайтед эйрлайнз». Стюардесса пролила какой-то напиток, но при этом не проронила ни одного бранного слова. Продолжая улыбаться, она просто вытерла пятно! Почему она не ругалась? Потому что работники компании «Юнайтед эйрлайнз» вообще не ругаются – иначе их просто не возьмут в следующий рейс! Вот почему. Это свидетельствует, что каждому работнику свойственная некая внутренняя целостность, благодаря которой они способны избавиться от дурной привычки, поскольку это идёт им во благо. В данном случае речь идёт о финансовом благе, а также о предотвращении такой неприятности, как увольнение.

У человека нет столь же чётко выраженной мотивации, если он, например, работает на стройке, где ругаются все. Тем не менее, нам надлежит вырабатывать в себе такую мотивацию, потому что негативные последствия наступают даже в том случае, если ты их не осознаёшь. Просто вы потеряете работу не так быстро, поскольку привычка браниться сделает вас менее продуктивным, менее эффективным, и окружающие будут симпатизировать вам меньше. Вас будут обманывать, вы будете принимать ошибочные финансовые решения, ваш доход снизится. Ваше воодушевление пойдёт на спад. Можете быть уверены во всём этом – ведь вы твердите мантры, нацеленные на разрушение всего, что у вас есть. Вы не сможете наслаждаться красотой заката. Вы будете настолько растеряны, что сможете видеть только содержание собственного ума. Вашей мотивацией должно стать стремление избежать всего этого. Но последствия сквернословия сказываются медленно – они коварны и в большинстве случаев люди не могут оценить их должным образом.

**Вторник**  
УРОК 198  
**Решимость**  
**меняться**

Лишь сам индивидуум может твёрдо встать на ноги и взять свою жизнь в собственные руки – взять в руки свои кармы, чтобы радостно нести их и прорабатывать. Никто другой не сделает это за вас. Гуру и *свами* могут указать вам путь и предложить определённые *садханы*, но они не в состоянии проделывать эту работу вместо вас. Они и пытаться даже не станут. Если бы они попробовали сделать это за вас, пользы не было бы никакой!

Циники вкладывают свой гнев и презрение в ехидные замечания. Может показаться, что они шутят, но их едкие чувства всё равно прорываются наружу

и стимулируют соответствующую низшую *чакру* до тех пор, пока цинизм не перерастёт в полновесный гнев. В результате они создают новые кармы, которых прежде у них не было. Им придётся жить с этими кармами и рано или поздно столкнуться с ними лицом к лицу.

Некоторые верующие с гордостью говорят: «Я пробыв с Гурудэвой сорок пять лет», – или: «Я пробыв с Гурудэвой тридцать лет». Но спроси их: «Ты всё ещё впадаешь в гнев?», и они ответят: «Да». – «Так что же ты осознал?» – «Что я не должен впадать в гнев». – «Но ты все ещё впадаешь в гнев?» – «Ага. Иногда». Эти верующие совсем не были с Гурудэвой! Они просто околачивались где-то рядом. Потому что всё то, чему мы учим, не закрепилось в них. В жизни каждого из вас должны проявиться определённые результаты. В противном случае вы – лишь тела, сидящие рядом, слушающие мои речи и живущие своей частной жизнью, живущие по собственным стандартам. Просто тела. Иными словами, порой кому-то недостает искренности. Я хочу, чтобы мои *шиши* выполняли определённую работу, выполняли её верно и готовились к следующему этапу. В них не должно быть этой неискренности, когда человек только играет со мной, играет с моим умом. Я этого не люблю.

Вы не можете работать над исправлением чего-то. Вы либо делаете это, либо не делаете. Вы ведь не работаете над тем, чтобы не свалиться с утёса – не свалиться в пропасть глубиной в сто метров. Вы просто воздерживаетесь от очередного шага – и не допускаете падения! Если вы уже дошли до того момента, когда узнали о Самости, и заинтересовались Самостью, это означает, что вы достигли точки, когда можете разорвать кольцо некоторых карм посредством *садханы*. Вы либо сделаете это, либо будете думать: «Ну, это как-то глупо. Приятно слушать Гурудэву, но принимать все эти учения всерьёз и осуществлять перемены в моей жизни... да ну его!» Вот это «да ну его» – эта лень – тоже влечёт за собой создание новых карм, потому что другие смотрят на тебя и берут с тебя пример. Это означает жить двойной жизнью. Оуществит ли человек какие-то реальные изменения в своём характере или нет, зависит от силы его души.

**Среда**  
**УРОК 199**  
**Словесное**  
**оскорбление**  
**детей**

Одно дело, когда вы вредите самому себе сквернословием. Но если вы обижаете другого человека, то вредите себе вдвойне. В прошлом году в журнале «Индуизм сегодня» мы подробно обсуждали широко распространённую проблему телесных наказаний и вообще издевательств над детьми. Мы объяснили, что человек, издевающийся над собственным ребёнком или над своим брачным партнёром (даже мужья подвергаются издевательствам, так как порой жёны бьют и царапают их), тем самым причиняет сам себе в пять – десять раз больше вреда, чем если бы он поколотил сам себя, а не ребёнка. Мы обнаружили, что в некоторых семьях очень серьёзно восприняли наш совет – и прекра-

тили эту практику. Люди перестают даже грозить детям побоями, чтобы запугать, – по крайней мере, этот процесс отчётливо виден в тех семьях индуистского сообщества, о которых я знаю. Но словесные оскорбления детей случаются всё чаще. Люди обзывают детей, чтобы унижить, облачают свой гнев в обидные слова: «Ты дурак! Ты ничтожество!» Можно составить длинный список подобных реплик, имеющийся в арсенале едва ли не каждой матери и едва ли не каждого отца. И этому нет конца – непрестанному унижению и подавлению, осуществляемому якобы во имя «дисциплины», начиная с пятилетнего возраста и вплоть до момента, когда молодой человек покидает дом, чтобы жить самостоятельно.

У ребёнка, подвергающегося словесным оскорблениям, складывается ужасное представление о себе, но при этом вся боль и унижение оказываются запертыми в его подсознании. Он маскирует всё это, забывает об этом, однако обиды продолжают гноиться внутри, чтобы однажды превратиться в нарыв. Если ребёнок добр по натуре, то в будущем он станет защищать своих собственных детей от словесных оскорблений. Если же он слаб духом, то однажды выплеснет на собственных детей всё то, что заложили в его ум родители. Так словесные оскорбления передаются из поколения в поколение. Накопившаяся в результате боль и обида оказываются намного более стойкими, чем боль и обида от побоев.

В определённых слоях индуистского сообщества много говорят о проклятиях. Более интеллектуально развитые индуисты, получившие западное образование, вообще не верят в проклятия. Но что такое проклятие? Проклятие – это заряд негативной энергии, направленный на кого-то, кто тебе не по нраву. Те люди, которые способны составить проклятие, и им нередко за это платят, принимают очень серьёзные меры, чтобы защитить себя от побочных эффектов. Порой эта защита не срабатывает, и они заболевают, иногда даже умирают, либо же в их жизни воцаряется хаос на период действия проклятия.

Если человек с лёгкостью унижает и оскорбляет ребёнка, который не может ничего сказать в ответ из страха, что его отшлёпают, станут таскать за шиворот и колотить спиной об стену, – то он тем самым насылает проклятие на этого ребёнка, а заодно и на самого себя. Кроме того, он проклинает свой дом и всю семью, потому что этот колоссальный заряд негативной энергии, который сейчас подавляется внутри ребёнка, далее просачивается из него наружу, заполняя собой комнату и весь дом. Обзовите ребёнка – и считайте, что вы обозвали сами себя десять раз. Да, все эти обидные слова проникают в ваше подсознание, поскольку обидчик и сам слышит, что он сказал.

Многие родители оскорбляют детей, чтобы, как им кажется, мотивировать их, вселить в них отвагу, заставить расправить плечи, побудить к более высокой успеваемости. Но любой психолог или психиатр скажет вам, что, обзывая

ребёнка дураком, вы вовсе не мотивируете его к лучшей успеваемости! Обзывая ребёнка свиньей или собакой, а есть ведь ещё и совсем недопустимые слова, которые всем нам хорошо известны, мы не мотивируем его ни к чему хорошему. Тем не менее, ребёнок вынужден впитать всё это, так как он от вас зависит – ведь вы даёте ему кров, одежду и еду. Оскорбительные слова поступают в его подсознание. Но вдвое, втрое, вчетверо больший негативный заряд поступает в подсознание обзывающей ребёнка матери и в подсознание отца, если он слышит проклятия, произносимые матерью, а потом и далее, в подсознание других членов семьи, до тех пор пока все они не проклянут себя, не переполнятся ненавистью, презрением и грязью всех тех слов, которые они произносили тысячи раз, обращаясь друг к другу.

Ждёт ли такую семью успех? Никогда. Получат ли они удовольствие от отпуска? Ничуть. Будут ли они совершенно неудовлетворёнными в сердце своём? Несомненно! Будут ли они болеть? Да. Они создают заболевания – они сами внедряют их в своё подсознание, и вред, причинённый астральному телу, рано или поздно распространяется и на тело физическое.

#### Четверг

##### УРОК 200

##### Как искупить оскорбления

Конечно, родители, проклинающие своих детей, не могут потом просто обнять их, не могут как-то выказать свою любовь. Это же, мол, контрпродуктивно! Многие родители думают, что ребёнок становится только слабее, когда старшие его обнимают, когда демонстрируют свою любовь к нему, когда хвалят. В

результате у нас есть целые общества и целые страны, которые из поколения в поколение подавляют себя и препятствуют собственному процветанию; вдобавок их принижают и другие сообщества, которые делают то же самое в своём кругу, а поэтому и сами терпят унижения от других сообществ.

Какая *прайшичитта*, какое покаяние предусмотрено за грубые или обидные слова – за слова, причиняющие боль? Если вы обозвали ребёнка дураком или выродком, компенсируйте это, сказав, что он умный, что родные его ценят и любят. Компенсируйте оскорбление, сказав по пять добрых слов на каждое злое. В противном случае родителя ждёт неблагоприятное рождение. Что такое неблагоприятное рождение? Врождённые заболевания. Сиротство. Рождение в стране, где детям приходится плохо. Ныне в мире живёт очень и очень много детей, которые страдают вследствие того, что в прошлой жизни они сами безжалостно издевались над собственными детьми, выплескивая на них свою злобу. Что хуже, бить ребёнка физически или издеваться над ним, оскорбляя его? Боль от побоев пройдёт без следа. А вот слова будут всю жизнь звучать где-то в глубинах ума ребёнка.

Если ребёнок, выполняя определённые *садханы*, находит возможность простить родственников за словесные истязания, что тогда происходит? Он тем самым снимает проклятие. И что происходит в этом случае? Вся сила про-

клятия обращается на отца или мать. Ребёнок продолжает свой путь исцелённым и свободным, а на обидчиков обрушивается вся тяжесть их проступка. Они принимают на свои плечи груз собственных злых слов. Тем молодым людям, которые подвергаются оскорблениям в семьях, я говорю: возьмите свою судьбу в собственные руки, планируйте своё будущее сами. В конце концов, зачем родитель будет проклинать, унижать и обзывать своего ребёнка, если не для того, чтобы контролировать его, использовать его, вселить в него страх, чтобы тот не мог воспротивиться ни единым словом!

Во многих семьях родители больше не бьют своих детей, но по-прежнему поднимают руку в угрожающем жесте! Ребёнок знает, что, если будет стоять на своём, то получит тумака. Физические угрозы и словесные оскорбления превращают ребёнка в человека слабого, подавленного, несмелого – ему недостаёт отваги, чтобы побеседовать с матерью, с отцом, с самим собой, проявить инициативу, твёрдо встать на ноги, стать лидером. Если ваш ребёнок не хочет или не может поговорить с вами и даже побеседовать с самим собой, вероятно, вы обижали этого ребёнка и так его запугали, что он просто боится, как бы вы снова не сделали ему больно. Вот так всё просто.

Существуют страшные истории о рабстве, о том, как рабов возили в Америку, в Европу и в другие части мира, как их избивали и секли, стремясь вынудить к беспрекословному подчинению, чтобы они не причиняли рабовладельцам никаких проблем из страха, что их могут избить по малейшему поводу – избить даже в том случае, если они не нарушали никаких правил, а просто для того, чтобы рабы помнили своё место. К таким же последствиям ведёт и словесное избиение. Так взрослые напоминают детям об «их месте», чтобы они оставались ничтожными рабами семьи, зарабатывали деньги для родителей, которые продолжают их проклинать, а затем имитировали любовь к этим самым родителям, дабы не подвергнуться новым словесным издевательствам. Мы наблюдаем такое постоянно. Я то и дело получаю по электронной почте исполненные отчаяния свидетельства детей и молодых людей, которые в собственном доме подвергаются издевательствам – физическим и словесным. На основании своего богатого опыта могу вас заверить, что слова могут ранить ребёнка не меньше, а то и больше, чем бамбуковый прут, ремень или кулак.

## Пятница

### УРОК 201

Советы детям –  
жертвам  
жестокости

Мы хотим обратиться к новому поколению, которое идёт нам на смену. Четырнадцатилетние, восемнадцатилетние, двадцатилетние, твёрдо становитесь на ноги! Принимайте решения, ориентируясь на дхарму. В какой книге изложена дхарма? В «Мудрости ткача», знаменитом «Тируккурале». Эта книга даёт вам все инструменты, чтобы жить воистину праведной жизнью. Если родители словесно оскорбляют вас, не позволяйте их словам на вас воздейство-

вать. Постарайтесь проявить сострадание, постарайтесь понять, что же довело их до такого состояния, когда они способны говорить вам эти жестокие слова; но сознавайте, что они в ответ не предложат вам ничего, кроме новых оскорблений, поскольку они заняты тем, что проклинают себя. Если вы осознали, что жизнь дома не судит вам ничего хорошего, то основная идея такова: «твёрдо стоять на своих двух, взять свою судьбу в собственные руки и отстаивать свою независимость».

В городах Азии в некоторых магазинах родители могут купить бамбуковые прутья, ремни и другие пыточные инструменты для наказания детей. Мало кто понимает, что злые слова причиняют столько же боли, если не больше. Некоторые родители накопили обширный арсенал слов, призванных унижить или подавить. Разработаны целые неписанные своды правил, помогающие заставить ребёнка почувствовать себя ничтожеством, потерять всякое желание что-то делать или говорить, поскольку внутри него звучит одна мольба: «Не делайте мне больно. Не терзайте меня своими словами. Не обижайте меня долгим молчанием, демонстративно отвернувшись от меня. Не нужно меня больше так обижать. Я ничего не буду делать. Я найду себе нудную работу и буду торчать там по четырнадцать часов в день, а потом отдам вам весь свой заработок. Я откуплюсь – только не мучайте меня». Именно это происходит в индийских общинах всего мира. А мы хотим, чтобы индийские общины перестали быть такими.

Что может сделать ребёнок восьми, десяти или двенадцати лет, которого словесно и физически истязают дома и в школе? Ничего. Очень печальная ситуация. Дети этого возраста присылали мне списки словесных оскорблений – в точности то, что говорили их мамы и папы. Эти слова причиняли им огромную душевную боль. В качестве лекарства мы назначаем таким молодым людям *праяшчитту*: в течение тридцати одного дня класть по цветку перед портретами своих родителей. Большинству не удаётся это выполнить. Они просто не в силах это сделать. Мы предлагаем им говорить ежедневно: «Я прощаю тебя за то, что ты отыгрывал мою карму, возвращая её мне», – но дети просто не в состоянии произнести такие слова. В них накопилось столько ненависти, недоверия, разочарования, обиды... они пережили такое унижение, что теперь просто не могут выполнить данную *праяшчитту*.

Мой совет индуистским семьям: прекратите физическое насилие! Прекратите словесные издевательства. Остановите домашние войны. Применяйте методы позитивной дисциплины. Хвалите своих детей. Замечайте, что они делают хорошо, и говорите им об этом. Славьте их Божественность. Радуйтесь детям и наслаждайтесь моментами, когда вам хорошо вместе. В этом семейная традиция, в этом идеал Санатана Дхармы, Индуистской Дхармы прошлого, царившей до того, как на 150 лет к управлению Индией была допущена англикан-

ская церковь, которая подогнала местную образовательную систему под свой образ мышления и возвела избиение детей в обязательную практику, применяемую и в школе, и дома, в полном соответствии с пассажами из Библии, рекомендующими «не жалеть розги своей», а также с богословским призывом «выбивать из них дьявола». Современные индуисты во всём мире дружно взялись за работу, нацеленную на то, чтобы прекратить издевательства. Мы распространяем и внедряем законы и правила, призванные вернуть нас к пониманию того, что такое истинное воспитание – учить, тренировать и терпеливо направлять. Нам надлежит помнить, что краеугольным камнем Санатана Дхармы является *ахимса* – непричинение вреда на физическом, ментальном и эмоциональном уровнях.

Мой совет родителям, практикующим словесные издевательства: перестаньте калечить ребёнка, заявляя, что он глуп, слишком мал, слишком толст, слишком ленив, уродлив или капризен! Если вы постоянно будете твердить ребёнку, что он капризный, он лишь станет капризничать ещё больше. Если же вы называете ребёнка воспитанным, он становится лучше. Вот как это работает. Все психологи в один голос поддерживают этот подход, равно как матери и отцы, которые действительно любят своих детей и относятся к ним с подлинным вниманием.

**Суббота**  
УРОК 202  
Злословие  
и сплетни

Существует два великих религиозных закона, о которых я уже упоминал. Если ты следуешь им и подчиняешься им, то обретаешь духовную защиту со стороны своего собственного интуитивного ума. Твой интуитивный ум становится доступен тебе всегда.

Один из этих законов – закон *дашамамши* (десятины), а другой – закон *шача криш* (благое действия). Что такое благое действие? Благое действие – это на самом деле контроль над умом, потому что, когда вы позволяете уму выйти из-под контроля, то оказываетесь во власти инстинктивного ума других людей. Вы в некоторой степени становитесь марионетками в их руках. Поэтому мы учим: «Подумай, прежде чем сказать, и говори лишь то, что истинно, исполнено добра, полезно и необходимо». Для большинства людей это очень сложно. Если вы позволяете каждой мысли сорваться с языка, то очень часто оказывается, что это вовсе даже и не ваша мысль. Это может быть накипь с инстинктивного ума других людей. Именно так возникают злословие и сплетни. Сквернословящие и злословящие – не думают. Они принимают низкие вибрации окружающих и, словно дымоходы, выпускают из себя дым от огня, который горит, тлеет или чадит где-то внизу. Многие малоразвитые люди верят любым словам, произнесённым человеком, которого они считают выше себя, – и повторяют эти слова. Они легко распространяют слухи, легко причиняют боль другим и нередко служат пешками в руках деятельных и неразборчивых в сред-

ствах личностей, которые используют их невежество и слабость для достижения собственных эгоистичных целей.

Знаете, чему подобны сплетни? Они подобны чесотке. Что-то раздражает ваш ум, поэтому вы сплетничаете, и продолжаете сплетничать до тех пор, пока кто-то не переключит вас на другую тему, либо же не выполнит какое-то новое действие, о котором вы можете посплетничать. Можем ли мы сказать, что злословие и сплетни являются фактором, распыляющим творческую духовную силу? Именно это они собой и представляют: распыление вашей великой дарованной Богом внутренней силы. Любой скажет, что рассеивание энергии для вас вредно, но ведь именно это вы и делаете, когда сплетничаете. Занимаясь этим, вы превращаетесь в дымоход, в грязную трубу чадающего инстинктивного ума, уродливого состояния ума других людей. Вы не контролируете свой собственный ум. Нарисовал ли я картинку, достаточно неприятную, достаточно уродливую, чтобы вы прекратили сплетничать и обрели хоть немного контроля над своим умом? Сплетни призывают *асурические* сущности на низшем астральном плане и создают новые кармы для сплетника, который станет объектом сплетен в будущем, когда эти кармы вернутся.

Давайте нарисуем ещё одну картинку. Когда вы очерняете других, в мыслях и на словах, злословя по поводу того, что происходит в их жизни, вы причиняете боль этим людям. Вы мешаете им двигаться к успеху и даже оставаться на нынешнем уровне. Они ощущают, они чувствуют те уродливые посылы, которые вы направляете в их сторону. Многие женщины сплетничают о собственных мужьях по телефону с приятельницами, пока их мужья на работе. Как может муж добиться успеха, если в сознании его жены, которой он, по идее, должен доверять, постоянно плетутся интриги против него? Сплетни и злословие, подобно словесным оскорблениям, ранят другого человека. Вы знаете, что происходит, согласно духовному закону, когда вы раните другого. Вы наносите рану самому себе в будущем. Конечно, вы ощутите боль не сразу, но через несколько месяцев обнаружите, что она пришла к вам. Наноса рану другому человеку в настоящем, вы тем самым наносите рану самому себе в будущем.

Для того чтобы контролировать ум, требуется огромная искренность. А способность к искренности основана на честности. Честность, арджава, даёт вам огромное преимущество. Она обеспечивает вам устойчивость. Она даёт вам силу. Она наполняет каждый атом вашего существа активной внутренней энергией. Она обеспечивает вам широкий кругозор – даёт возможность справедливо смотреть на вещи. Но для начала нужно стать честным с самим собой. В следующий раз, когда станете свидетелем событий в жизни другого человека, о которых вам хотелось бы посплетничать, остановите злое колесо своего ума и задумайтесь о текущих переживаниях и чувствах этого человека.

**Воскресенье**  
**УРОК 203**  
**Мысль**  
**обладает силой**

У каждой мысли, у каждого слова есть форма, эфирная форма. Именно поэтому, входя в комнату, где царит радость, вы и сами ощущаете душевный подъём. Если же войти в дом, где воцарилась печаль, вы тут же ощутите эту боль, потому что каждая ваша мысль и каждое слово обретают в эфире определённую форму и очертания.

*Прана* – это ментальная энергия. Используя ментальную энергию, вы творите ментальные объекты. Используя физическую энергию, вы творите на физическом уровне. Руками вы можете построить дом, можете приготовить обед; при помощи физической энергии и физического тела можно сделать много разных вещей. При помощи ума, посредством *праны* вы тоже можете творить. Многие ли понимают смысл слов «прана» и «ментальная энергия»? Вы удивились бы, если бы осознали, какую огромную энергию несёте в своем индивидуальном уме.

Каждая ваша позитивная мысль проявляется в тонком мире и остаётся там столько времени, сколько вы затратили на её рождение. Всё, что вы сделали при помощи физической энергии на физическом плане, остаётся на физическом плане в физической форме в продолжении такого срока, который соответствует затраченному вами времени и усилиям. Если вы поработали на совесть, результат может сохраняться веками. Если вы не слишком старались, он просуществует на физическом плане недолго.

Давайте задумаемся о ментальном мире. Представьте себе, что вы порождаете мысль о том, чтобы произошло что-то хорошее, о том, чтобы в вашей жизни сложились некие позитивные обстоятельства. Вы сосредотачиваетесь на этом, вы генерируете это и представляете себе картинку – как вы хотите, чтобы это случилось. Это доставляет вам радость и удовольствие. Такое чувство, как будто бы это уже произошло. А теперь представьте, что вы скатились в низшее состояние сознания. Вы начинаете сплетничать. Вы ругаетесь и злословите. Вы утрачиваете контроль над собственным сознанием. Вы не выводите на передний план свой интуитивный ум. Вы выводите на передний план инстинктивный ум и начинаете думать: «О, это не может случиться, потому что...» Или: «Я не в состоянии это сделать, потому что...» Вы создаете негативную структуру из страха, беспокойства и сомнения, которая скрывает вашу красивую картинку и перечеркивает её. Затем, когда она не реализуется в вашей жизни, вы говорите: «Мои молитвы остались без ответа. Бог был слишком занят – помогал кому-то другому. А мне помочь не смог». Но вы сами творили реальность. Вы сохраняли позитивную картинку на ментальном плане так долго, как могли, а затем, сами того не заметив, разрушили её ещё до того как она проявилась на физическом плане. Это жизненный путь, которым следуют очень и очень мно-

гие индуисты: сами возвращают свои неудачи, а потом обвиняют в них внешние силы.

Знаете, что это такое? Растерянный ум! Итак, у нас есть две альтернативы: растерянность или контроль. И у нас есть все духовные законы, которые помогут контролировать свой ум. Когда внешний ум под контролем, тогда из вас проливается сияние духа, или внутреннего существа, сияние вашей Реальности. Если сравнить растерянный ум с облаком, которое не пропускает свет солнца, то ум под контролем подобен чистому эфиру, свободно пропускающему через себя сияние Солнца.



Utkoca Duṣkarma Dhanam

उत्कोच दुष्कर्मधनम्



## Взятки и грязные деньги

О, Господь, веди нас по верному пути к процветанию!  
Ты знаешь все наши вехи,  
Отврати от нас вводящий в заблуждение грех!  
Тебе мы вознесём свои молитвы!

*Шукла Яджурведа, Иша Упанишада, 18*



**Понедельник**  
**УРОК 204****Чистые деньги,**  
**грязные деньги**

Мой *садгуру*, почтенный Мудрец Йогасвами, чётко различал чистые и грязные деньги и всем нам преподавал соответствующий урок. Деньги, поступающие от дхармического честного труда, он воспринимал как драгоценность и охотно брал их, чтобы затем мудро использовать для осуществления миссии своей духовной традиции. Деньги же, полученные в результате адхармических действий, были ему отвратительны. Он предупреждал, что такие дары, если воспользоваться ими, призывают демонов из Наракалоки в святое святых наших храмов, и демоны эти приносят опустошение в умы верующих. Именно такой была непредвиденная расплата за принятие грязных денег – средств, полученных неправедным путём, – для многих *ашрамов* в минувшем столетии. Однажды в хижину Йогасвами пришёл некий коммерсант с большим серебряным подносом, полным золотых монет и других ценностей. Зная, что этот человек добыл деньги неправедным путём, Йогасвами оттолкнул поднос, рассыпав драгоценности на землю: он не принял подношение.

Да, есть такое понятие, как чистые деньги и грязные деньги, ибо деньги – это энергия. Почему деньги – энергия? Потому что они дают энергию. Деньги – это сила. Деньги есть разновидность *праны*, которая заключена в бумаге, в серебре, а больше всего – в золоте. И действительно, именно золото является настоящими деньгами, основой всех бумажных денег, монет, чеков и платёжных поручений. Ценность всех денег в мире когда-то колебалась в зависимости от цены на золото. Мистическим образом, если у вас есть золото дома или в вашей корпорации – я имею в виду настоящее золото, – то ваш реальный достаток будет расти в соответствии с количеством имеющегося у вас золота.

Чистые деньги – это праведные деньги, средства, полученные из праведных источников, заработанные содействием людям, а не причинением вреда, служением людям, а не обманом. Вы получаете чистые деньги, когда приносите людям радость и удовлетворяете их потребности. Это праведные деньги. Праведные деньги несут добро. Когда вы их тратите или инвестируете, то получаете устойчивые позитивные результаты – получаете плоды и многочисленные семена, которые затем прорастут, принося новые проценты и дивиденды. Грязные же деньги приносят зло: они получают от продажи оружия или наркотиков, это взятки, это средства, нажитые в результате манипулирования бракоразводными процессами, выполнения аборт, жульничества, воровства, а также сотен других тёмных бес-

---

На этой иллюстрации мы видим примеры того, как люди получают чистые и грязные деньги. Внизу: отец и сын честно зарабатывают себе на жизнь, торгуя свежесжатыми соками в собственном магазинчике в Европе. Вверху: два игрока в казино пытаются извлечь деньги из игровых автоматов – легальная в некоторых странах разновидность азартных игр.

честных делишек. Грязные деньги – результат осуществления дурных намерений, которые предшествуют злодеяниям, совершаемым из жадности. Это дурные деньги. Когда человек их тратит или инвестирует, следует ожидать неожиданных негативных последствий. Чистые деньги вполне подходят для строительства храмов и других учреждений, которые приносят людям благо.

Люди иногда жертвуют грязные деньги на строительство храмов или на другие благотворительные проекты, но часто они делают это лишь для того, чтобы очистить совесть, отягощённую грехами, совершёнными ради обретения этих самых денег. Ничего хорошего из этого не получится. Проект потерпит крах. Из храма получится всего лишь музей, его *даршана* будет нулевой, никакой *шакти* в нём, вопреки ожиданиям, не пребудет. Грязные деньги побуждают людей, которые их принимают, к дурным делам, имеющим долгосрочные последствия, а добрые дела оказываются недолговечны и омрачены какими-нибудь горькими обстоятельствами. В 1991 году я придумал афоризм специально для людей, спрашивавших у меня совета по этому поводу: «Почитатели Шивы знают, что грязные деньги прокляты и непригодны для добрых дел, а поэтому решительно отвергают любые средства, источником которых является обман, взяточничество, воровство, торговля оружием или наркотиками, выполнение аборт или сопровождение бракоразводных процессов, а также другие тёмные, бесчестные делишки» («Нандинатха сутры», 77).

Кое-кто утверждает, что, используя грязные деньги на благое дело, мы очищаем их. Такие представления ошибочны и основаны на невежестве, поскольку *прана* (которую представляют собой деньги) не может быть трансформирована таким простым и поверхностным способом. Многие присутствующие здесь люди, которые по наивности позволили сбить себя с толку, на собственном опыте убедились, сколько невзгод может повлечь за собой соприкосновение с сомнительным богатством. Кроме всего прочего, использование таких средств вовлекает человека в процесс противозаконного отмывания денег. Нельзя отмыть деньги через религиозные организации. Нельзя законным способом отмыть деньги и через банк. Более того, нам известно, что люди, жертвующие неправомерно добытые деньги религиозной организации, затем пытаются тонко, но при этом агрессивно проникнуть в эту организацию, слиться с ней, чтобы впоследствии контролировать её – включая и *свами*, и его монахов, и прихожан, и учеников. Если кто-то регулярно принимает грязные деньги и попадает от них в зависимость, это влечёт за собой для оступившихся целую лавину *адхармы* и разложение общины, после чего приходится заново закладывать её дхармический фундамент.

**Вторник**

УРОК 205

Отказ от сомнительных денег

Мой *садгуру* подавал благородный пример простой жизни, но-чуя только в домах у тех учеников, которые соблюдали обе-ты, и принимал в качестве пожертвования только чистые день-ги. Он знал, что грязные деньги привлекают *асуров*, втягивая получателя, его *ашрам* или организацию во внешний мир, в сети сомнительных обязательств. Откуда человеку знать, не грязные ли день-ги ему дают? На это указывает ощущение некой психологической обязанно-сти перед дарителем. Это чувство не возникает, когда вы получаете чистые деньги, искренне жертвуемые на Божью работу. К грязным же деньгам при-креплены кукловодческие ниточки манипуляций, и такие деньги заряжены чувством вины.

Мы призываем религиозные организации, *ашрамы* и учебные заведения: не принимайте грязные деньги! Ищите и принимайте чистые, белые дары, на-зываемые на санскрите *шукладана*. Отвергайте грязные, чёрные деньги, на-зываемые *кришнадана*. Если вам неизвестен источник денег, тактично вы-ясните его. Чем жертвователь зарабатывает себе на жизнь? Не являются ли источниками его доходов совершение аборт, азартные игры, взятки, ад-хармическая юридическая практика или какой-то подозрительный бизнес? Не для того ли этот человек делает пожертвование, чтобы подкупить свою совесть?

В наше время даже кандидаты на выборах проверяют источники по-жертвований, превышающих 10 000 долларов США. Они выясняют, чем жи-вёт жертвователь и откуда берет средства, а затем либо принимают дар с ис-кренней благодарностью, либо отвергают его. Когда источник дохода дер-жат в секрете, это подозрительно. Когда же человек свободно раскрывает ис-точник дохода, никаких подозрений нет. В Дэвалоке обитают *дэвы* – ангелы, которые двадцать четыре часа в сутки внимательно отслеживают источни-ки богатств, ибо очень уж сильны *пранические* узы, связывающие злодея с его сообщниками.

Представьте себе, например, торговца оружием, который тайно покупает товар, а затем перепродает его (в магазине или из-под полы) – винтовки и пи-стоletы, пулемёты, гранаты и ракеты, орудия пыток и убийства. Далее он вкла-дывает часть дохода от своего предприятия в религиозную организацию, либо в учебное заведение, либо в любое другое учреждение, призванное делать лю-дям добро. В результате это учреждение рано или поздно «прокиснет» – как прокисает молоко, в которое добавили уксус.

Долг духовного лидера – отвернуться от человека, сулящего такие грязные деньги, и указать ему на дверь. Точно так же честный политик отвергает по-жертвования на предвыборную компанию, если они поступили из сомнитель-ного источника, если они добыты посредством вредоносной деятельности.

Ведь в противном случае позже избиратели непременно станут задавать ему неудобные вопросы, что негативно скажется на его карьере. Политику необходимо беречь репутацию. И духовный лидер интуитивно откажется от грязных денег. Он не нуждается в деньгах. Когда деньги приходят, он делает своё дело. Когда денег нет, он всё равно делает своё дело, но другими способами и, возможно, в меньших масштабах.

В городе Рино (штат Невада) местные казино в течение многих лет давали деньги на стипендии в местные высшие учебные заведения. Затем в рядах работников образования проснулась совесть, и они решили, что не могут больше брать выручку от азартных игр, чтобы обеспечивать возможность высшего образования для детей. Сердцем своим, умом и душой они чувствовали, что это не правильно. Ориентируясь на их пример, мы должны расширить границы праведного религиозного поведения и на сферу образования.

Люди не слишком меняются со временем. Более 2200 лет назад Святой Тируваллувар писал в своём «Тируккурале» – пожалуй, величайшем в мире трактате по этике, на котором до сих пор присягают в судах индийского штата Тамилнаду: «Порой кажется, что состояние, добытое обманом, преумножается, но очень скоро оно обратится в прах... Богатство, обретенное без сострадания и любви, надлежит отвергнуть, а не принять... Защищать страну несправедно нажитыми богатствами – всё равно что хранить воду в необожжённом глиняном сосуде» (283, 755, 660).

## Среда УРОК 206

### Три типа взяточничества

Позвольте рассказать вам историю из реальной жизни. Молодой человек едет на мопеде по оживлённой улице Куала-Лумпура. Его габаритные огни не работают, и он об этом знает. Услышав позади себя сирену, он съезжает на обочину, и рядом с ним останавливается полицейский на мотоцикле. Офицер уведомляет молодого человека о нарушении, достает пачку квитанций, а затем делает хорошо известный жест, намекая, что небольшая взятка могла бы утрясти проблему. У молодого человека начинает бешено колотиться сердце, ладони потеют, но, тем не менее, он находит в себе смелость сказать: «Офицер, вы вымогаете у меня взятку? Я не дам вам денег. Покажите мне своё удостоверение. Отведите меня к вашему начальнику!» Явно ошарашенный полицейский, понимая, что этот молодой человек – крепкий орешек, садится на мотоцикл и уносится прочь. Неприятная история. Полицейский понимал, что он совершает преступление. Молодой человек испытывал искушение стать соучастником, но сумел удержаться – остановился в миллиметре от того, чтобы усугубить одну из худших проблем общества.

Да, взяточник и взяткодатель тесно связаны между собой одним бесчестным тёмным делом. Отвращение, давление обстоятельств, желание сэкономить время и усилие, легкомысленное отношение к происходящему – ничто из

этого не освобождает человека от вины и от накопления *кукармы*, то есть негативной кармы, связанной с этим преступлением. Существует три типа взятки. Первый и наиболее распространённый – когда человек не выполняет функций, за которые ему платят, выжидая дополнительную тайную мзду. Второй тип немного меньше бросается в глаза. Человек оказывает предпочтение – в виде контрактов, концессий, судебного иммунитета – тем людям, которые заплатили ему взятку наличными или подарками. Взяткодатель предлагает ему некоторую сумму со словами: «Я даю тебе эти деньги, а ты должен сделать для меня то-то и то-то», – и если взяточник принял деньги, значит, он обязан выполнить эти требования. Взяткодатель покупает тайное, незаконное использование влияния, служебного положения или власти. Третий тип взяточничества – ещё менее явный: оказать оплаченную услугу, а затем настаивать на дополнительном вознаграждении. Однако именно этот тип распознать проще всего, ведь, если к такому взяточнику снова обратиться за услугами, он станет уклоняться от своих обязанностей или медлить с их выполнением – если после первого эпизода он не получил поощрения или получил меньше, чем рассчитывал.

Само английское слово *bribe* («взятка») происходит от старофранцузского слова, которое означает «корочка хлеба, подаваемая нищему». Согласно словарю Уэбстера, *bribe* означает: «1) нечто, прежде всего деньги, одним человеком передаваемое или обещаемое другому, чтобы тот совершил некое незаконное или неприемлемое действие; 2) нечто, одним человеком передаваемое или обещаемое другому, чтобы побудить того совершить некое действие вопреки его желанию». Взятка – наличными или в других формах – это грязные деньги, поскольку они получены несправедливо (независимо от того, о каком из трёх типов идет речь) посредством прямого психологического давления, возбуждения жадности либо непрямого принуждения.

Во многих странах взяточничество превратилось в норму жизни. Люди вымогают и платят взятки за всё подряд, начиная от подписания контракта и заканчивая продажей железнодорожного билета. Некий известный политик из Индии поведал мне, что, на его взгляд, ныне невозможно, просто невозможно, добиться чего бы то ни было без взятки. Большинство людей с ним согласятся, но не все. Одна успешная и опытная деловая женщина из Бангалора, которой сейчас за сорок, клянётся, что никогда ни разу в жизни не платила взятку.

#### **Четверг** УРОК 207

**Взяточничество – это  
развращённость**

Духовные люди и учреждения порой чувствуют себя вынужденными принимать или платить взятки: альтернатива представляется слишком сложной либо они считают свою миссию настолько важной, что им кажется необходимым двигаться вперед «любой ценой». И всё же нужно помнить, что важно

не только, *что* вы делаете, но и *как* вы это делаете. Ведь грязные деньги не очищаются, когда их тратят на благое дело. Скорее они несут самому этому благому делу порчу и неудачу.

В нашем духовном сообществе есть правило не давать взятки, даже если это означает для нас значительные жертвы. Когда в Бангалоре мы начали работу над скульптурной композицией из гранита для нашего гавайского храма – ради чего пришлось построить целый поселок для сотни работников и их семей, – нас с самого начала атаковали орды взяточников. Да, мелкий взяточник может притормозить даже огромный проект. Нам то и дело приходилось задавать себе вопрос: не следует ли нам заплатить небольшую мзду, чтобы у нас нормально работало электричество и телефоны? Порой бывало очень трудно не уступить, зато сейчас всем уже прекрасно известно, что мы взятку не даём, и взяточники больше не морочат нам голову. Один из донимавших нас прежде мздоимцев даже попросил прощения за своё поведение.

Не принимая и не платя взятки, мои верующие подают знак обществу, что взяточничество неприемлемо и, в конечном счёте, в нём нет необходимости. Если достаточно много людей в обществе следуют этому принципу, взяточничество отмирает. Если достаточно много людей не следуют ему, тогда взяточничество становится привычной составляющей ведения дел – все берут взятки, воспринимая их как дополнительный источник дохода, и все дают взятки, чтобы чего-то добиться. Когда люди воспринимают взяточничество как приемлемое явление, они тем самым поощряют это явление. Всякий раз, когда семья, отдельно взятый человек, община или весь народ отказывается признавать допустимость взяточничества, эта практика идёт на спад. Уходя с пути взяточничества – отказываясь принимать или давать взятки, – мы тем самым исполняем Индуистскую Дхарму.

Где начинается взяточничество? Там же, где и всё остальное: дома, часто в очень раннем возрасте. Матери подкупают детей, чтобы те вели себя хорошо и получали высокие отметки. Отцы подкупают молодых людей, чтобы те вступали в брак с представителями их же народа, имеющими определённый материальный достаток. Можно сказать, что приданое является одной из разновидностей взятки. Если нет приданого, нет и свадьбы. Если бы приданое действительно представляло собой бескорыстный дар, дела бы обстояли иначе. Люди, которые берут и дают взятки, растят коррумпированное потомство.

Милость Божья, обретенная посредством личной *п्राйичитты*, искреннего покаяния, может смягчить плохую карму, но это не принесёт никакой пользы, если человек не откажется от порочной практики. Способность принимать решение обусловлена силой характера каждого отдельного члена семьи. Если эту способность использовать должным образом, *кукармы* очищаются. Если

нет, то вся семья и отдельные её члены опускаются всё ниже и ниже, ибо взяточничество превращает человека либо в вора, либо в его жертву. Вымогать взятку – всё равно что залезть к людям в дом посреди ночи, взломать их сейф и вытащить деньги. Взятничество оказывает то же эмоциональное и психологическое воздействие. Взяткодатель является соучастником взяточника. Взятчик, предлагающий купить свои услуги, накрепко связан со своим лукавым жертвователем. В любом случае тут есть два преступника: берущий и дающий. На внутреннем уровне – кармически, астрально – они связаны воедино. Тот, кто даёт взятку, чтобы немного упростить себе жизнь, или принимает дары, не особо задумываясь о намерениях дающего, может считать себя невиновным, но это не так. Закон кармы не щадит никого.

### **Пятница** **УРОК 208**

#### **Шаги против взяточничества**

Взяточничество возвращает поколение образованных преступников. Оно мешает свободному развитию бизнеса. Взятничество подрывает позитивные проекты. Взятничество отвлекает творческую энергию людей, заставляя их выяснять, кого бы нужно подкупить, чтобы он не тормозил работу – не отключал телефон, не отрезал электричество или ещё каким-то образом не вставлял палки в колёса. Взятничество разрушительно для экономики страны. Никто не знает, что и сколько стоит на самом деле. И поскольку взятки представляют собой незаконные деньги, чёрные деньги, получатели не платят никаких налогов. Бизнесмену приходится вести две бухгалтерские книги. Честные компании вытесняются с рынка нечистоплотными конкурентами, которые дают и берут взятки.

Как можно бороться с взяточничеством? Если говорить о правительственных мерах, то есть весьма поучительные примеры из недавней истории. Двадцать лет назад в США тайные агенты ФБР стали обращаться к различным политикам, предлагая взятки, чтобы те способствовали продвижению некой фиктивной арабской компании на американском рынке. Некоторые взяли деньги и очень скоро оказались за решёткой. Все остальные политики поняли намёк. Несколько лет назад администрация Нового Орлеана наняла нового начальника полиции, чтобы тот реформировал местную полицейскую систему, которая была известна своей продажностью. Прежде всего новый руководитель добился того, чтобы сотрудникам вдвое увеличили зарплату. Затем он арестовал, отдал под суд и уволил шестьдесят пять полицейских, пойманных на взяточничестве. А остальные теперь не хотят рисковать хорошо оплачиваемой работой ради грязных денег.

Если говорить о делах международных, то только в США есть закон, предполагающий ответственность местных компаний за подкуп иностранных официальных лиц. Насколько нам известно, все остальные страны – включая всю Европу – отказались принять такого рода законы под предлогом, что это по-

ставит их бизнес в невыгодные условия. Фактически эти зарубежные взятки даже являются основанием для налогового послабления у себя дома. В то же время, если эти же компании будут пойманы на взяточничестве в родной стране, они попадут под суд. Организация “Transparency International” в Берлине прилагает усилия, чтобы покончить с такими двойными стандартами на глобальном уровне – ведь это усложняет задачу отдельных стран, стремящихся искоренить у себя коррупцию.

С точки зрения психологии взяточничество – это проявление преступного сознания, направленное на обман и манипуляции. Это тёмная сторона жизни. Здесь всегда имеет место чувство вины, скрытность, боязнь того, что тебя уличат в вымогательстве, страх перед тем, что может произойти, если не заплатить взятку, и беспокойство по поводу обязательств, взятых на себя в результате принятия взятки. Эти тайные делишки подрывают доверие в обществе.

Взяточничество – это, по существу, грабёж посредством запугивания. Бизнесмен, вымогающий взятку за свои услуги, ничем не отличается от молодого здоровяка, который просит милостыню на улице. Попрошайка уклоняется от работы, а бизнесмен использует своё положение, чтобы получить незаслуженную выгоду. Оба пожидают плохую карму, которая отобразится на всех будущих поколениях и на нескольких прошлых.

## Суббота

### УРОК 209

#### Взяточничество и чаевые

Здоровое общество основано на честности, открытости, любви, доверии и доброжелательности. Искоренять взяточничество необходимо начинать с низов – в семье, школе, на рынке, в офисе, на фабрике. Индуистская Дхарма твёрдо стоит на стороне закона. Нет взяткам! Неподкупность и отказ от взяточничества всё больше становятся нормой поведения. Трудно сделать шаг назад и не участвовать в этой практике, но вы можете прожить всю жизнь, не заплатив ни одной рупии даже там, где взятки принято давать.

У кого-то может возникнуть вопрос, являются ли чаевые разновидностью взятки. Почти во всех странах считается законным давать чаевые официанту, носильщику, горничной, таксисту – и никто, и никогда вас за это не арестует и не отдаст под суд. Во многих случаях чаевые приветствуются, но если клиент их не дает, это не может быть поводом для отказа ему в услугах, – в противном случае работник будет уволен. Чаевые не являются взяткой в тех случаях, когда существует традиция платить официанту, коридорному либо работнику отеля, который заберёт вашу машину со стоянки и подгонит к парадным дверям. Чаевые в таких случаях вполне ожидаемы, поэтому отели и рестораны, платят своим сотрудникам, как правило, заведомо низкую зарплату. Такая форма вознаграждения – общепринятая традиция. Но работники отелей и ресторанов должны знать, что они обязаны оказывать

те же самые услуги и тем клиентам, которые чаевых не дают. Это не распространяется на те сферы деятельности, где такого обычая не существует. В качестве примера можно привести работников государственных учреждений, чья зарплата намного выше, чем заработок людей, традиционно живущих за счёт чаевых.

Подобным же образом можно оценивать и дарение подарков человеку, оказывающему вам платные услуги, которое есть выражение вашего доброжелательного отношения к нему на совершенно добровольной основе. Никто не может требовать от вас подарка взамен. Отсутствие же подарков в данном случае не должно сказываться на качестве оказываемых услуг. Примером тому может служить наша традиция несколько раз в год вручать подарки нашим *шилпи* (*силпи* тамил.) в Бангалоре. Даже если бы мы не преподносили нашим резчикам по камню подарки, они всё равно должны были бы трудиться, как следует. Такова чистая энергия, которую мы хотим вложить в строительство Храма Ирайван, – энергия дхармы, а не задабривания людей подарками из опасения, что они будут лениться или халтурить.

Существуют и другие проступки, такие, как проституция или секс за деньги, создающие *кукармы* и являющиеся противозаконными. Тогда встаёт вопрос, почему бы в некоторых странах, где взяточничество и проституция стали частью их национальной культуры, не легализовать эту практику, по крайней мере, для защиты законодателей, которые в дальнейшем приняли бы законы по борьбе с ними.

Взяточничество может быть мелким и крупным. В западном мире взяточничество – крупное. Оно практикуется на самых верхах, и речь порой идет о миллионах долларов. Но мы были свидетелями, когда сенатор, рискуя своей репутацией, семьёй и даже жизнью брал взятку в 10 000 долларов, что составляло около семи процентов от его годового дохода, и в результате терял и свой пост, и репутацию. В Индии взяточничество начинается с сущих грошей, и практикуется даже в самых простых, казалось бы, житейских ситуациях. Нам известны негласные правила, существующие в различных частях Индии, относительно того, каким образом и за что следует давать взятку – вплоть до покупки билета на поезд.

Почему эти люди готовы жить в страхе быть пойманными? Почему политики, берущие огромные взятки, в конечном итоге, как это часто бывает, сами вынуждены давать взятку своим разоблачителям? И как так получается, что, будучи пойманными, они каким-то образом ухитряются припрятать часть суммы от взятки, что может быть весьма выгодно для сотрудников правоохранительных органов?! Даже после исполнения наказания коррупционеры зачастую живут намного богаче, чем до того момента, как освоили искусство взяточничества.

**Воскресенье**  
**УРОК 210**  
**Взятничество**  
**дома**

А есть ещё подкуп детей: «Я дам тебе конфету, чтобы ты сделал то, что я хочу. А если не сделаешь, то я конфету заберу». Некоторые называют это воспитанием, но истинное воспитание есть наставление и обучение для того, чтобы человек научился следовать изученным правилам. Всё другое – это наказание, и оно блокирует каналы общения между ребёнком и взрослым. Ребёнку нужно передать ясное знание о том, каковы правила и кого нужно слушаться. Ребёнок должен твёрдо знать, что он получит, а чего нет за свои поступки. Но подкупать ребёнка, который не прошёл такого рода обучение, пробуждать в нём желание получить то, что ему, возможно, не достанется, – это разновидность коррупции. Впоследствии такой ребёнок перенесёт данную практику в общество. Он не станет хорошим гражданином, и его *кукарма* будет сказываться на семье на несколько поколений в прошлое и на несколько поколений в будущее. И виноваты в этом будут мама и папа, потому что дети учатся на примере своих родителей. Подкуп и поборы идут рука об руку. Когда это превращается в образ жизни, дети ожидают взятки за хорошее поведение, за высокие оценки, за то, что они идут в кровать вовремя...

Существует ещё одна, даже более коварная разновидность домашней коррупции. Речь идёт об эмоциональном взяточничестве: «Если ты не будешь делать, как я хочу, это меня огорчит». Или: «Если ты меня слушаешься, я буду доволен и упомяну тебя в своём завещании; если же нет, то я расстроюсь и не оставлю тебе ни гроша». Это подкуп. Он ограничивает свободу личности. «Женись на этой девушке, и ты порадуешь семью. После всего, что мы для тебя сделали, ты должен жениться на той девушке, которую выбрали мы, а не на той, которую ты так сильно любишь». И даже если у молодого человека была близость с его любимой, даже если она беременна, его семья пытается подкупить его, чтобы он вступил в брак с другой, выгодной для них претенденткой, грозя ему изгнанием из семьи, потерей всяческого уважения и репутации в обществе. О, это очень популярная форма подкупа: «Я очерню твоё имя, пущу слухи о твоих привычках и твоём характере. Я разрушу твою репутацию. Если ты не сделаешь, как я велю, то одно твоё имя будет вызывать отвращение у людей – и людей этих будет с каждым днём всё больше». Такая форма запугивания или шантажа довольно часто используется в наши дни. Шантаж – это взяточничество со знаком минус. Если взяточник требует денег за то, что он не что для вас сделает, то шантажист требует денег за то, что он не предпримет против вас какие-то враждебные действия. Шантажист говорит: «Дай мне то, что я хочу, иначе я раскрою твои секреты». Вымогательство денег за молчание есть отвратительнейшая разновидность взяточничества со знаком минус, – но это все равно взяточничество. Любые виды взяточничества влекут за собой се-

рѣзную карму, которая становится негативной составляющей культуры; такая карма разрушает целые народы, разрушает сообщества, разрушает семьи – и очень хочется надеяться, что молодое поколение не станет мириться с этой практикой.



**Saṅgaṇaka Yantra**

**संगणकयन्त्र**



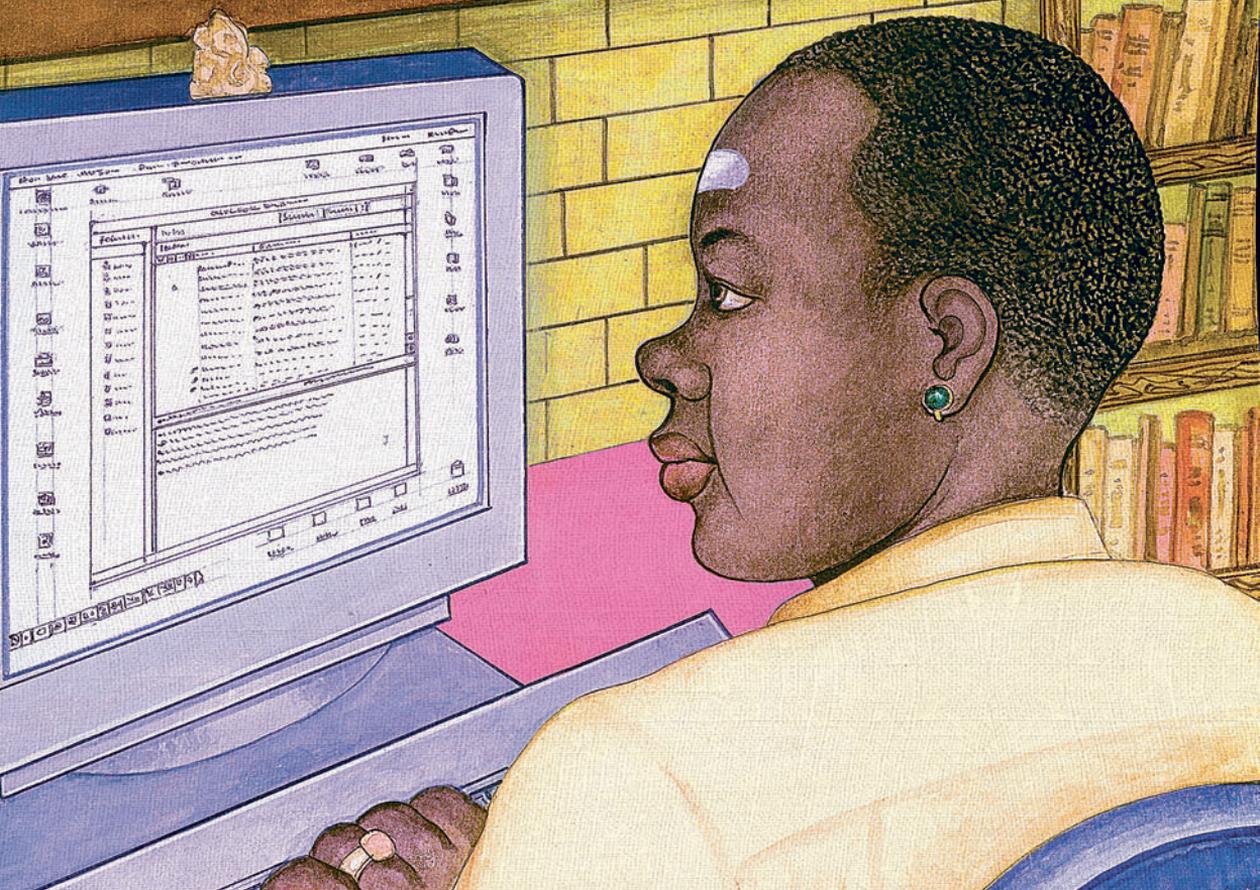
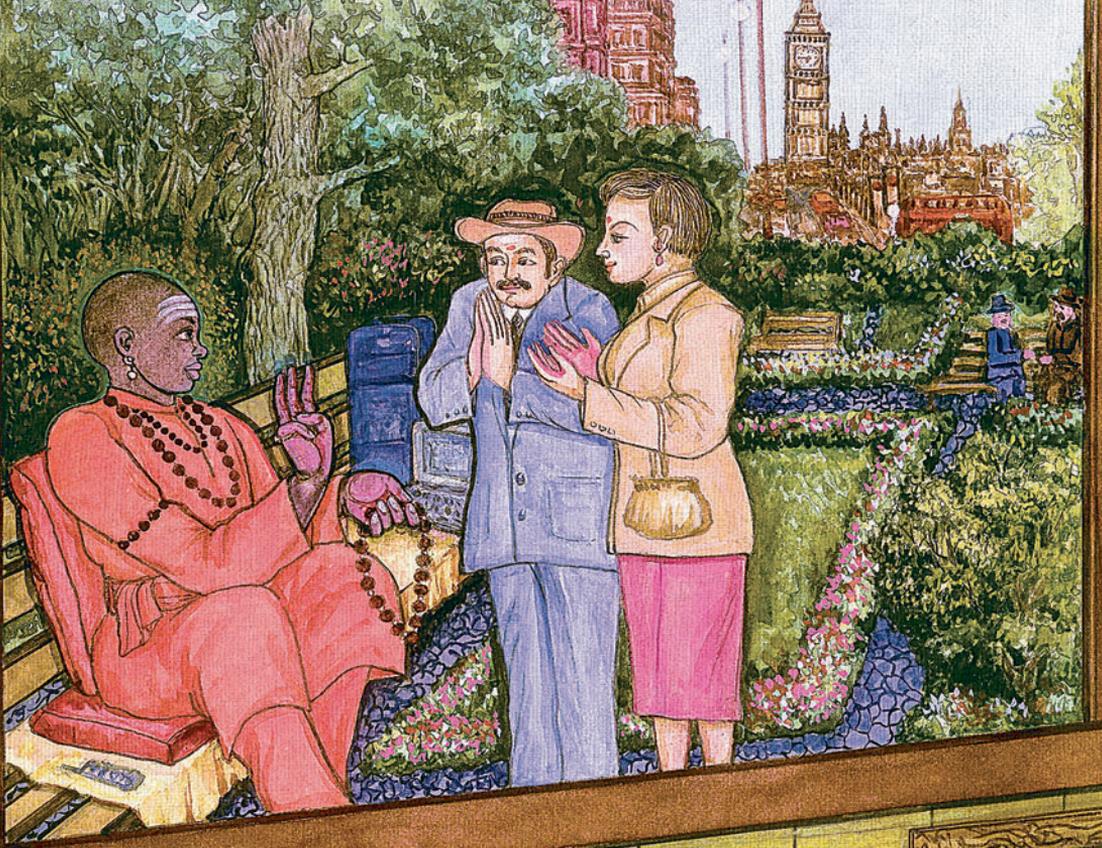
## **Что следует знать о компьютерах?**

С серьёзным усилием сдерживай чувства, контролируя дыхание, регулирующее жизнедеятельность.

Как возничий сдерживает своих наровистых лошадей,

Так настойчиво стремящийся пусть обуздает свой ум.

*Кришна Яджурведа, Шветашватара Упанишада, 2.9*



**Понедельник**  
**УРОК 211**  
**Компьютерное**  
**поколение**

Всем вам доводилось встречаться с представителями нового, «крутого», компьютеризированного поколения – и у меня есть некоторые наблюдения по этому поводу. Действительно, каждая душа на этой планете в эпоху Кали юги имеет полное право высказывать свои замечания и комментировать их. Более того, равнодушные люди просто обязаны делиться своими наблюдениями и тем самым заново утверждать дхарму. Я обратил внимание, что обучение с помощью компьютера отдаляет молодых людей от *сампрадаи* – передачи мудрости от человека к человеку, от сердца к сердцу, от ума к уму, от учителя к ученику, от *садгуру* к *ишише*. Учитель передает не только информацию, но также тонкости отношения и поведения, и делает это с помощью личного наставления и здоровых ассоциаций.

Когда-то молодые люди любили и уважали, чтили и превозносили своих учителей. Они упорно трудились, чтобы поступить в престижные учебные заведения, и соперничали друг с другом за возможность попасть в аудиторию, где преподавали Эйнштейн или Бозе. Сейчас же они могут купить любые лекции, записанные на компакт-диске или скачать их бесплатно во Всемирной Паутине. Возможно, скоро они смогут и диплом скачать – останется только поставить на нём свою подпись, поместить его в рамку и вывесить на стене!

В 1993 году представители компании *Prodigy*, одного из крупнейших производителей образовательных программ для компьютеров, заявили, что 300 000 человек из числа их двухмиллионной онлайн-аудитории составляют дети. Они ищут энциклопедии, игры, форумы, а также интерактивные книги и журналы, такие как *NOVA*, *National Geographic* и другие. Существует несколько «помощников по выполнению домашнего задания», которые по одному клику мышки могут предоставить вам целые тома информации. Вашингтонская исследовательская группа *Software Publisher's Association* сообщает, что рынок образовательных программ на компакт-дисках стремительно растёт. И прилипший к компьютеру ребёнок может, например, исследовать каждый уголок в боевом корабле восемнадцатого века, представленном в разрезе, познакомиться с командой, изучить навигационные приборы и отыскать безбилетного пассажира, притаившегося где-то в трюме.

«И что же тут плохого?» – спросите вы. Само по себе – ничего. Я не против компьютеров. В наших монастырях стоят десятки таких машин. Меня беспокоит то, что человек, обучающийся преимущественно с помощью компьютера, получает слишком мало живого человеческого общения – ему даже не нужно проявлять человеческие чувства. Любовь и благодарность, уважение и

---

*Молодой человек, живущий в Лондоне, выполняет свою еженедельную карма-йогу за компьютером. За окном на фоне башни Биг-Бен британская пара приветствует духовника этого молодого человека, свами из Африки, медитирующего в парке.*

восхищение, признательность, приятие и ответственность – все эти чувства притупляются или, хуже того, вообще не развиваются в годы становления личности.

С самого начала компьютерной лихорадки, когда компания *Apple* создала компьютер *Macintosh*, а фирма *Microsoft* начала продавать своё программное обеспечение, я наблюдаю, что обучение молодёжи всё в большей степени происходит с помощью компьютеров, а роль человека в нём снижается. В результате мы получаем равнодушного, расчётливого, почти роботизированного человека с отсутствующим холодным взглядом. Такой человек может просто в любой момент включить свой компьютер – и быть самым умным в семье. Знает ли кто-то, что в действительности откладывается в объективном и субъективном уме такого молодого человека, получающего образование у компьютера, который почти всё своё время проводит приклеенным к экрану монитора? Заботит ли это кого-нибудь?!

## Вторник

### УРОК 212

#### Роботизированное обучение

Живой учитель ощущает состояние ума ученика, знает его способности и потребности, может служить ему путеводителем в обществе. Обучая английскому, французскому, немецкому или любому из четырнадцати основных языков Индии, каждый настоящий учитель передаёт также своему ученику все свои положительные качества и богатейший опыт, накопленный на протяжении многих лет, обогащая и благословляя его. Благодаря этому магическому процессу жизнь ученика подвергается трансформации. Вот что такое подлинное образование. Это обучение через *сампрадаю* – от человека к человеку, от сердца к сердцу, от ума к уму, от души к душе. Так было всегда, так может быть и впредь.

В отношениях учитель-ученик последний имеет дело с живым человеком: он разговаривает с живым человеком, находится рядом с живым человеком, может любить или ненавидеть этого человека, в зависимости от сложившихся обстоятельств, своего духовного развития, а также личных качеств учителя. Ныне же в школах, с самых младших и до старших классов, остаётся всё меньше человеческого общения – людей заменяют машины. Теперь это уже не просто машины, на которых можно набирать тексты, проектировать здания и выполнять много других важных задач, но машины для обучения – бессердечные, находящиеся всецело под контролем ребёнка, машины, порой используемые родителями и учителями, чтобы просто чем-то занять ребёнка на несколько часов и тем самым облегчить собственную работу.

Это очень серьёзная проблема – полная изоляция. Ребёнок может включить компьютер. Может выключить. Он может не согласиться с тем, что ему преподают, может совершенно неправильно понять материал, и никто об этом не узнает. Эти дети лишены самого драгоценного дара – дара передачи знания, осуществляемого с уважением и любовью к самому этому знанию, в опреде-

лѐнные психологически выверенные моменты жизни ребёнка. Такие дети лишены удовлетворения, которое они могли бы испытать, если бы учились у человека с сердцем, у человека, стремящегося исполнить дхарму и передать своё знание, и, что важнее всего, – у человека, приобретшего свои знания посредством опыта и страстно желающего передать эти знания молодым. Всё это невозможно вложить ни в какую программу, чтобы потом разместить в Интернете или записать на компакт-диск.

Информационный поток – это мир без цензуры, мир без контроля. Раньше все методы обучения детей предполагали присутствие ответственного взрослого человека – учителя, библиотекаря или родителя. В Интернете же широчайший спектр информации в равной мере доступен всем людям, которые подключены к сети, – а это как минимум сотни миллионов. К сожалению, мы сейчас создаём поколение (или два поколения, ибо одно уже сформировалось) бессердечных детей, лишённых любви, – отстранѐнное холодное расчѐтливое компьютеризированное поколение, имеющее доступ к таким картинкам мирской жизни, которых ещё десять лет назад не видели даже взрослые люди. Куда это нас приведѐт? Этим вопросом начинают задаваться семьи индуистов по всему миру.

### Среда УРОК 213

#### Игры-убийцы

*Nintendo* – это игрушка, но уже не просто забава. Родители даже не представляют себе, в какой степени игрушки влияют на формирование детского ума и эмоций. Когда ребёнок играет на лугу или в лесу, он знакомится с природой и учится взаимодействовать с реальными объектами. В его сознание поступает очень много сигналов, он впитывает массу информации. И совсем в другой ситуации оказывается молодой человек, проводящий многие часы за популярными игровыми приставками вроде *Nintendo*, которые воздействуют на скрытые уровни субъективного ума, внедряя в его *читта-васаны* послы: «Убей, убей, убей!»

*Nintendo* пробуждает в человеке желание достичь успеха через устрашение и насилие. *Nintendo* учит детей, что мир полон врагов, подлежащих уничтожению, полон противников, которых нужно победить, полон агрессоров, на которых нужно напасть раньше, чем нападут они. *Nintendo* осуществляет стратегию, направленную на создание нации террористов в каждом доме, где есть этот асурический механизм. Для тех, кто не знает, поясню: *Nintendo* – это игровая приставка для телевизора, воспроизводящая различные компьютерные игры аркадного типа. Также существует множество подобного рода игр, которые можно купить на компакт-диске, а можно интерактивно играть в них в Интернете.

Чтобы воспитать саттвическую молодежь для прекрасного нового мира, мы недавно призвали отцов, матерей и детей разоружиться – избавиться от

игрушечных пистолетов и ножей, от *Nintendo* и всех других компьютерных игр, построенных на убийстве. И семьи, принадлежащие нашей общине, сделали это. Многие семилетние дети сожгли игрушечное оружие и разобрали либо же продали свои *Nintendo* во имя *ахимсы*, дхармического принципа непричинения вреда другим существам – даже в своём воображении или в грёзах – ни на физическом, ни на ментальном, ни на эмоциональном уровнях. Мои последователи вынесли из своих домов все игровые приставки вроде *Nintendo* и *Genesis*, а также все подобные компьютерные и видео-игры вместе с игрушечными ножами, пистолетами и пушками. И выбросили их на помойку.

Вместо того чтобы учиться жить в мире «мы против них», нашим детям надлежит научиться жить в цивилизованном мире «мы помогаем им». Да, такой шаг потребовал решимости, поскольку игры эти исключительно популярны, и дети к ним привязались, даже пристрастились. Но в наших домах прошёл процесс разоружения, мы больше не прячем насилие под маской забавы. А как обстоят дела в вашем доме? Все эти видео- и компьютерные игры, равно как игрушечные пистолеты и ножи, а также другие виды смертоносного оружия, учат детей тому, что именно так обстоят дела на планете Земля. Дети приучаются к тому, что «пиф-паф, ты убит!» – эффективный способ решения проблем. Нет нужды никого ни в чём убеждать, нет нужды вести переговоры, идти на компромиссы, применять разум. «Пиф-паф, ты убит!» – и проблема снята. Этому ли мы хотим научить их? Когда ребёнок часами играет в подобного рода игры, он приучается думать, что жизнь – штука дешёвая и малозначимая. Если у человека в подсознании заложена программа «пиф-паф, ты убит!», как он сможет понять, что жизнь бесценна? Как мы сможем объяснить ему, что жизнь с *асурами* в корне отличается от жизни с Шивой?

**Четверг**  
УРОК 214  
Военные игрушки и настоящая война

Подсознательный ум состоит из всех наших воспоминаний. Особенно сильны те из них, которые связаны с эмоциями. Это весьма инертное состояние, поскольку оно вмещает в себя лишь то, что туда поместили. Этот банк памяти подобен компакт-диску, на котором у новорождённого ребёнка пока ещё нет никакой информации. Но с первой секунды жизни подсознание активируется и начинает запись всех впечатлений. И те впечатления, которые попадают туда первыми, служат формирующей основой для опыта всей дальнейшей жизни.

Несомненно, существуют позитивные компьютерные игры, развивающие творческий потенциал ребёнка, – но таких немного. Нужно создавать их больше. Возможно, среди моих читателей есть программисты, способные разработать серию игр, основанных на дхарме. Это было бы замечательно. А пока что некоторым кажется, что игра *Nintendo* или игрушечное оружие – вещи довольно безвредные, потому что они ведь никого на самом деле не убивают. Меж-

ду тем все эти игрушки дают «санкцию на убийство» и психологически подготавливают ребёнка к убийству, а вот это уже очень опасно. У маленького человека развивается внутренняя установка на выживание и завоевание за счёт безжалостного устранения соперника. И в ходе развития языковых навыков малыши используют такие слова, как «вторжение», «боевики», «спецназ», «атака», «сражение», «война», «битва», «разрушение» – весь словарь жестокости и насилия. Не удивительно, что они потом дерутся с сёстрами и братьями, вместо того чтобы стараться найти общий язык. Ведь именно этому они учатся у своих героев.

Один житель Шри-Ланки рассказал мне историю из жизни, иллюстрирующую взаимосвязь между военными игрушками и конфликтами в реальной жизни. На протяжении многих поколений в индуистских общинах на севере и востоке Шри-Ланки не было военных игрушек. Но, когда в 1983 году начались межэтнические столкновения, игрушечное оружие стало весьма популярным среди детишек. Они играли в солдат на улицах, подражая своим старшим кумирам, а потом, когда выросли, взяли в руки настоящее оружие. Этот спрос удовлетворяли игрушки, импортируемые из Европы, и довольно скоро во многих домах появились внушительные коллекции игрушечного оружия.

Когда сингальские военные проводили обыски в домах тамилгов, они порой поначалу принимали пластмассовое оружие за настоящее – настолько реалистично оно было выполнено. Порой это приводило к нешуточным конфликтам – были случаи, когда солдаты избивали мужчин, живших в домах, где находили такие игрушки. Вскоре эти игрушки стали намного менее популярными. Не всегда можно провести отчётливую границу между миром игрушек и миром реальных военных действий.

Современные технологии – в особенности компьютерные технологии и Интернет – могут помогать вам в любых ваших делах. Они в чём-то подобны акашическим банкам памяти во внутренних мирах. Войдя в Интернет, вы можете за считанные секунды отыскать практически любую интересующую вас информацию. По электронной сети мы мгновенно выходим на связь с нашими *аширами* в Гималаях и джунглях Южной Америки. Прежде письмо в одну сторону шло около месяца, а ответа приходилось ждать по два-три месяца – если он вообще приходил. Теперь же мы связываемся с Ришикешем в Гималайских горах и получаем ответ в течение одного дня, порой за считанные минуты. Электронные средства связи очень упростили общение.

Но заодно они упростили и доступ к порнографии, и террористическую деятельность. Они упрощают любое дело, которым вы желаете заняться. И только вы сами с вашей способностью принимать решение можете выбрать, что именно вы хотите поместить в своё подсознание, чтобы жить с этим – возможно всю вашу оставшуюся жизнь. Мы уже давно вышли из доиндустриаль-

ной эпохи. Сейчас на дворе эпоха технологическая. Эпоха коммуникаций. Это эпоха разума, и разум ныне представляет собой технологию, работающую посредством технологий. Этого не изменишь. Данная ситуация никуда не исчезнет. И каждому человеку надлежит решить для себя, каким образом он хочет использовать имеющуюся в его распоряжении технологию.

Компьютер подобен уму. У него есть память, есть некоторая способность к логическим операциям, определённая мотивация. Но у него нет таких контрольных механизмов, какие есть у человека: силы воли, а также *вивеки* – способности к распознаванию и различению, которая занимает такое важное место в нашем религиозном учении. Поэтому спросите себя: что есть для вас духовность? Что для вас важно? Что вы хотите запечатлеть в своём внутреннем уме, чтобы, возможно, реализовать это в текущей или следующей жизни? Вы можете использовать имеющиеся у вас инструменты, чтобы способствовать тому, что для вас важно, и тем самым сделать что-то полезное не только в собственной жизни, но и в жизни других людей.

**Пятница**  
**УРОК 215**  
**Огромный потенциал сети**

<http://www.hinduismtoday.com>. Нет, это не опечатка и не слово на иностранном языке. Это адрес журнала «Индуизм сегодня» во Всемирной Паутине. Если у вас есть компьютер, вы можете бесплатно читать наш индуистский семейный журнал через любую из сотен миллионов точек доступа к Интернету, которые ныне существуют в мире. Правда, у вас не будет доступа к замечательным фотографиям и произведениям искусства, представленным на страницах журнала, но текст доступен любому человеку, который занят поиском дхармы в сети. Много лет назад, когда Интернет был ещё в зачаточном состоянии, я размышлял о том, что это явление означает для Санатана Дхармы, и мне удалось увидеть времена, когда все индуисты мира смогут связываться с помощью Интернета. *Ашрам* на Фиджи может загружать объяснение того, что такое *самскар*. Йогическая община в Ориссе может разместить графическую презентацию о *чакрах* для публичного просмотра. Паломник может зайти на страничку, где перечислены все святые, храмы, *тиртхи* и *ашрамы*, которые может посетить его семья, возвращаясь из дальнего странствия обратно домой, – со всеми необходимыми картами, с расписанием поездов и с указанием стоимости проживания в отелях. Я увидел больше, намного больше. *Панчангам*, священный индуистский календарь, в котором обозначены все священные праздники, стал абсолютно доступен каждому. Я увидел, что в сети выложена вся «Индуистская хроника» из нашего «Современного катехизиса индуизма». Это побудило историков написать нам массу писем, обсуждая наше новое понимание истории Индии. Можете хоть сейчас зайти в сеть, чтобы узнать, когда родился Рамакришна, когда были написаны *Веды* или когда цари южноиндийского государства Чола отправили свои корабли в Индонезию.

Я увидел интерактивные уроки. Преподавательница из Южной Африки может загрузить прекрасный материал, чтобы дополнить лекции, подготовленные ею для своих учеников, – фотографии, карты, стихи из *Ved*, иллюстрации и звуки – всё то, что так интересует детей. А что скажете по поводу энциклопедии индуизма онлайн? А как насчёт библиотеки дхармической графики, куда может зайти любой человек, желающий найти произведение искусства, которое может служить иллюстрацией для издаваемой им брошюры, – и всё это, не отходя от рабочего стола? Воистину неограниченные возможности!

Или, предположим, ваша дочь родила, и вы хотите подобрать малышу необычное имя. Что делать? Просмотрите список индуистских имён в Интернете – тысячи имён на бесчисленных сайтах с точным переводом и правильным произношением каждого из них. Нужно правильно выбрать время для начала бизнеса, для подписания важного контракта или для путешествия? Просто зайдите на страничку астролога и закажите компьютерный анализ с указанием наиболее благоприятных моментов.

**Суббота** *World Wide Web* – не так уж легко быстро выговорить эти слова на букву *w*. Профессионалы говорят просто «Сеть» – *Web*.  
**УРОК 216** Что же это такое? Я сейчас понемногу изучаю Сеть. Некоторое время мне пришлось потратить на то, чтобы наладить работу Интернета на моём компьютере *Power Macintosh*... И в процессе моим монахам пришлось установить мне кое-какое дополнительное программное обеспечение. Но достаточно скоро я всё-таки попал на эту информационную автостраду – на самую медленную полосу движения. Я обнаружил, что Сеть – это первое интерактивное средство массовой информации, удобное для пользователя. Она отзывается на каждый индивидуальный запрос, способствуя реализации любых наших намерений, будь то распространение информации или её поиск. Мы надеемся, что очень скоро все религии, участвовавшие в Глобальном Форуме за выживание человечества, а также в Парламенте религий мира, будут обмениваться своими мыслями, программами и знаниями через Сеть. Я помню, как во время форумов в Москве и в Рио-де-Жанейро, где собирались политические и религиозные деятели всего мира, бывший вице-президент США Ал Гор делился своей идеей расширить доступ людей к Интернету, который некогда охватывал собой только правительственные и учебные учреждения, чтобы превратить его в информационную магистраль, объединяющую весь мир. Поздравляю вас, мистер Гор: всего через три года после того как вы поделились своими мыслями об информационной магистрали, каждую минуту к Всемирной Сети присоединяется четыре новых пользователя – и мы уже в их числе.

На домашней странице журнала «Индуизм сегодня» одним-единственным щелчком мыши вы можете перейти на страничку, дающую вам возможность

написать письмо редактору, – и отослать его мгновенно и бесплатно. Ещё один щелчок – и вы снова оказались в бескрайних просторах киберпространства. Попастись туда легко, но столь же легко и заблудиться. Попробуйте. Говорят, что появление Сети радикально изменило положение вещей в мире. Старый Интернет был хорош для физиков, но он представлял собой исключительно текстовый чёрно-белый технический мир. Ныне Сеть наполнилась образами, цветами, разнообразнейшими шрифтами, картинками, анимационными сюжетами и специальными кнопками, которые могут доставить вас к следующей точке назначения. Теперь это инструмент, доступный всем. Нажмите кнопку – и переходите на страничку с ведическими стихами в Бангалоре. Нажмите кнопку астролога – и вы внезапно окажетесь в Сан-Франциско. Либо же вы можете попасть в Лондон, в базу данных специалистов по Аюрведе. Нажмите ещё одну кнопку – и вот вы уже в Дурбане, на страничке для тех, кто изучает санскрит. Это называется *гиперссылка*. А вчера я научился делать *закладки* – ссылки на те сайты, куда ты заходил на случай, если ты захочешь посетить их снова, но забудешь адрес. Просто щелкни на закладке – и вот ты снова там. Проще простого. Радует также то, что Сеть исключительно демократична. Кем бы ты ни был – владельцем *Birla Pvt. Ltd.*, главой правления *IBM* или поэтессой из Пуны по имени миссис Бхатт, – в Сети все равны.

А электронная почта – это как если бы у тебя появилось почтовое отделение прямо на дому. Послания приходят и уходят по телефонным линиям, и адресат может мгновенно получить их, где бы он ни находился. Мы используем Сеть для связи между нашими миссиями в разных странах. Мы выкладываем новую информацию на нашу домашнюю страницу здесь, на Гавайях, и к ней мгновенно получают доступ наши люди на Маврикий, в Индии, Малайзии, Сингапуре, Шри-Ланке и Германии. Более того, это почти бесплатно. Все эти огромные счета за телефон и факс уже почти совсем ушли в прошлое. Индуистские учреждения делают всё для того, чтобы Всемирная Сеть стала ещё шире и удобнее. Для этого создана большая группа замечательных инженеров и специалистов, которые находятся на передовом крае мировых информационных технологий. Все сети киберпространства последовательно соединены, но при этом они совершенно лишены жесткой организации и децентрализованы – как и сам индуизм, – поэтому каждый здесь может чувствовать себя, как дома! Давайте же встречаться в *WWW*, чтобы делиться своим опытом, видением и инструментами!

Издатель одного лондонского джайнистского журнала как-то раз спросил у меня: «Гурудэва, что вы думаете о том, чтобы использовать всю эту современную технологию для распространения религии?» Я ответил ему, что мы восхищаемся нашими древними рукописными кнгами. В какой-то момент времени воплощением новейших технологий были стило и листы *олай*, затем – бу-

мага и перьевая ручка, далее – печатная машинка ... Теперь у нас есть компьютеры и Интернет – современные технологии, способные сводить вместе духовных людей, религиозных людей всего мира, где бы они ни находились. Этого не могли сделать ни печатная машинка, ни перо с бумагой, ни стило и листья *олай*.

### Воскресенье УРОК 217

#### Обуздание технологии

Для создания духовной энергии в доме необходимо контролировать использование компьютеров. Здесь, в нашем шиваитском монастыре на Гавайях, компьютер есть у каждого монаха. После принятия обетов монаху выдают облачение, чётки, всё необходимое для выполнения *танаса*, а также личный «макинтош»! И это позволяет нам выполнять своё служение наилучшим образом, насколько это позволяют реалии нашего маленького островка. В нашем *ашраме* мы видим в технологиях свои инструменты. Не они управляют нами. Это мы используем инструменты для своей религиозной работы, для разъяснения Санатана Дхармы и распространения её по западному миру и всей Земле посредством соответствующих публикаций в Интернете. Но данные инструменты не управляют нашей жизнью. Мы выключаем их в строго установленное время. В полдень мы выключаем все компьютеры и не включаем их до трёх часов дня. В шесть тридцать мы снова их выключаем и не включаем до следующего утра, до окончания богослужения и интенсивной направляемой медитации. В дни ретритов, а это дважды в неделю, мы вообще не пользуемся компьютерами, разве что изредка при самой серьёзной необходимости. Вы спросите, зачем такие строгости? А затем, чтобы монахи могли больше разговаривать друг с другом, общаться, делиться мыслями, замечать успехи друг друга и работать совместно ради всеобщего блага. Это позволяет нам жить уравновешенной жизнью, когда внутренний дух может сиять наружу, и у нас хватает времени наслаждаться закатами в нашем 459-акровом прибежище, расположенном на острове-саде Кауаи, слушать пение птиц, медитировать и радоваться компании друг друга – даже в эту технологическую эпоху.

Пожалуй, самым распространённым электронным средством массовой информации является телевидение. Когда семья вместе смотрит телевизор, это может быть формой единения – если только программу выбрали вместе и она нравится всем. Вы можете вместе посмеяться, а по окончании просмотра обсудить увиденное. Но для этого нужно, чтобы существовало некое «до» и «после». Только так можно избежать гипнотической власти телевидения. Нельзя позволять, чтобы телевизор отнимал всё время вашей семьи. Прежде чем включить телевизор вечером, семья должна посидеть вместе, поговорить о прошедшем дне, поблагодарить и похвалить друг друга за всё хорошее, а затем вместе решить, что посмотреть. После просмотра следует уделить некоторое время обсуждению телепередачи; в частности, нужно объяснить увиденное детям, особенно если они совсем малы, – это позволит им приобщать-

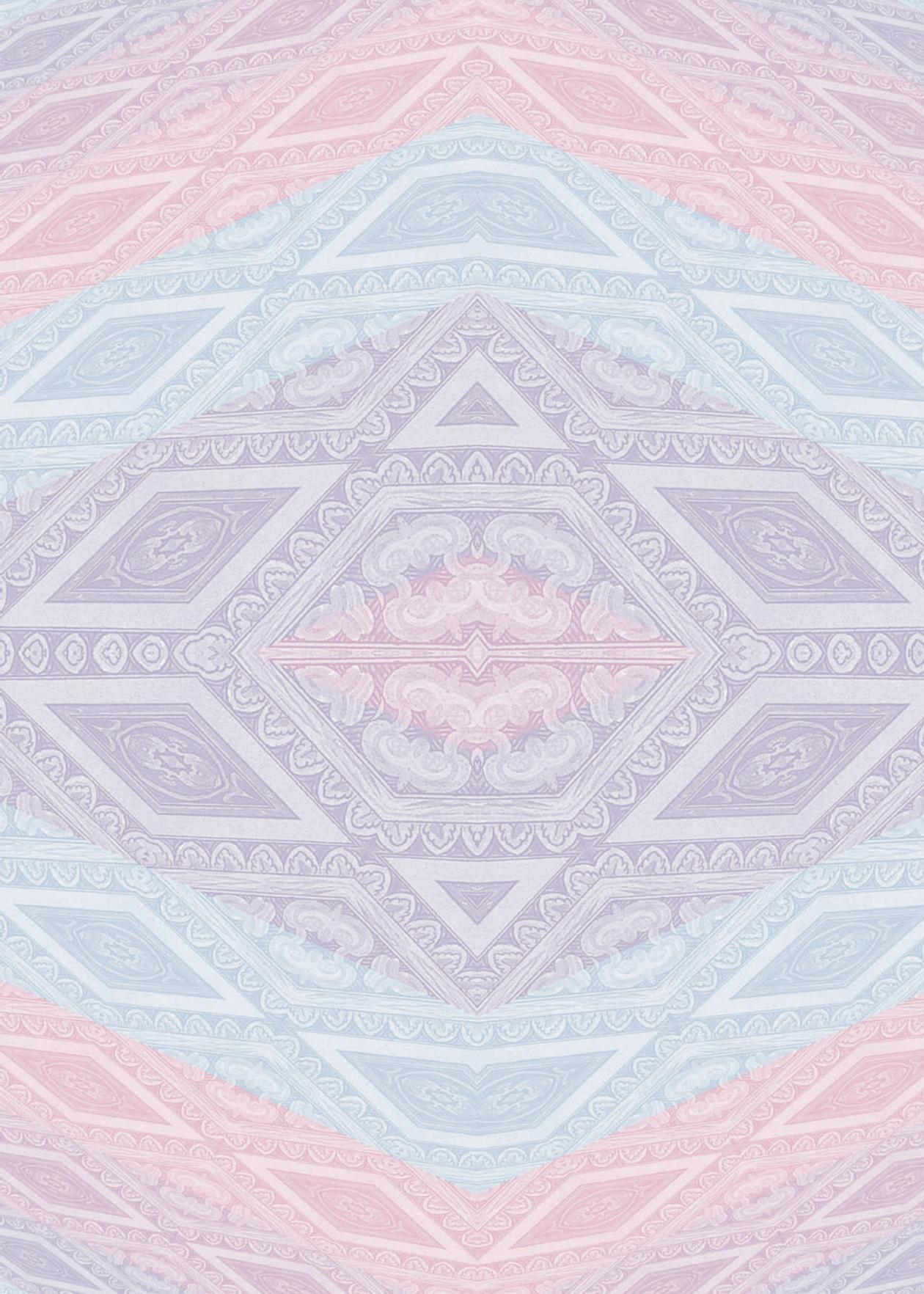
ся к родительской мудрости. И это тем более важно, если вы не вполне одобряете просмотренный материал. Усадите ребёнка после окончания передачи перед собой и поговорите с ним, обсудите затронутые ценности в свете нашей шиваитской позиции. Пусть он знает, что есть и другая точка зрения. В этом ваш долг.

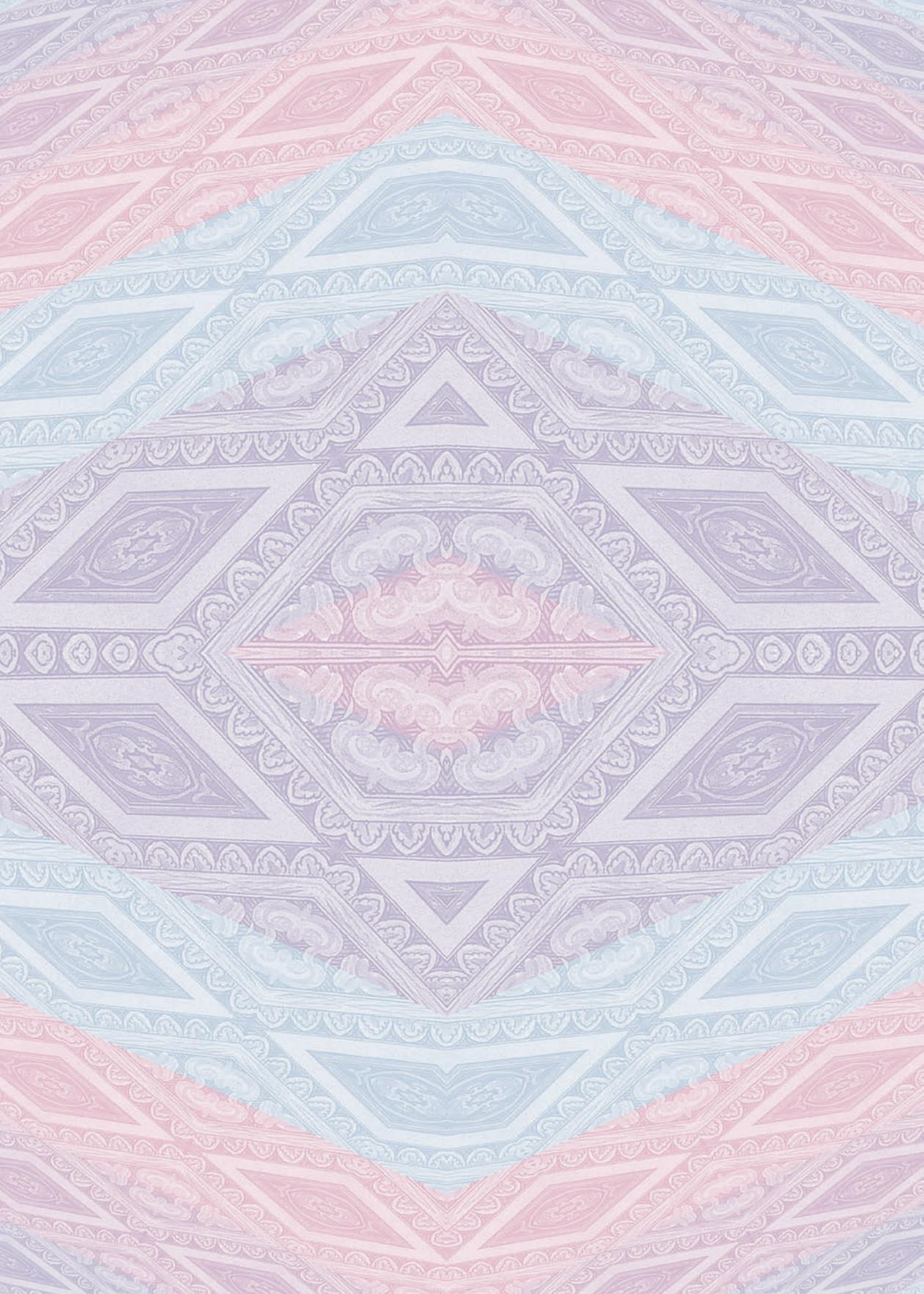
Относитесь к телевидению как к походу в кино: вся семья садится в машину, предвкушая интересное времяпрепровождение. Они едут к кинотеатру, покупают билеты, попкорн и газировку, отлично проводят время, затем возвращаются домой и наслаждаются общением друг с другом.

Нельзя позволять детям, чтобы они смотрели телевизор постоянно, их нужно побуждать к уравновешенной жизни, в которой есть место физическим упражнениям, играм и прогулкам на свежем воздухе. Некоторым детям позволяют ежедневно смотреть телевизор часами, что они и делают – в результате чего забивают мозги всякими нелепыми идеями и запускают учёбу. Родители обязаны установить разумные правила в отношении телевизора и следить за соблюдением этих правил – ради сохранения психического здоровья собственных детей. Одно из таких разумных правил: телевизор можно смотреть не больше одного или двух часов в день.

Если хотите смотреть телевизор, смотрите – но делайте это разумно, и никаких проблем не будет. Научитесь управлять телевизором. Осознайте, что это отличное средство развлечения, но если телевизор берет над вами верх, он становится опасен, он переполняет ваше подсознание всяким хламом, он привносит в дом чуждые мысли и выводит всю семью из состояния равновесия.

Огромный негативный потенциал есть не только у телевидения, но и у музыки. Очень важно, какая музыка играет в доме, какой посыл она даёт. В идеале в доме должна играть красивая индуистская музыка, которую исполняют люди, преданные Шиве, на традиционных инструментах. То, что вы слушаете, приводит вас в то или иное состояние сознания. Поэтому следует избегать грубой музыки и песен, отображающих низшие состояния сознания.





Vyabhicāra, Lampaṭatva

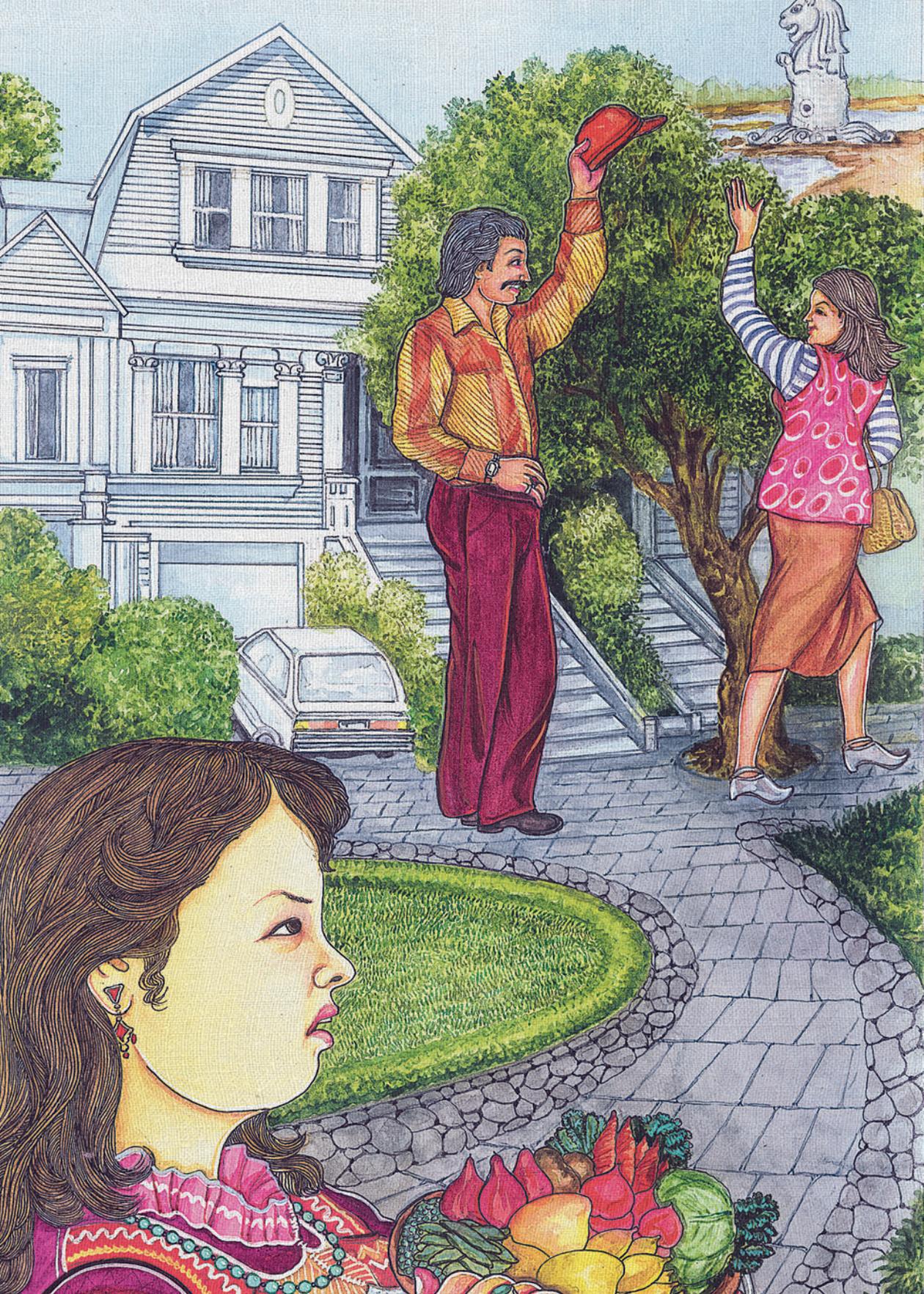
व्यभिचार लम्पटत्व



## Прелюбодеяние и порнография

Грех ума, уйди далеко! Зачем делаешь непристойные предложения? Уйди прочь! Не хочу тебя! Ступай к деревьям, ступай в леса! Мой ум останется здесь вместе с нашими домами и нашим скотом.

*Атхарваведа, 6.45.1*



**Понедельник**  
**УРОК 218****Контроль**  
**над силами**

Есть три вида прелюбодеяния: физическое (наихудшее), эмоциональное (источник больших огорчений) и ментальное (тайная разновидность). Физическое прелюбодеяние разрушает браки, приводит дома в упадок, а детей – в смятение. Даже если наступает прощение и пара воссоединяется, ничего не забывается. Всегда остаётся вопрос: «Не произойдёт ли это снова? Не повторилось ли это прошлым вечером?» Эмоциональное прелюбодеяние – довольно распространённое дело. На работе нередко случается так, что у мужчины возникает намного большее расположение к подчинённой или к сотруднице, чем к жене. Точно так же и работающие женщины нередко сильнее привязаны эмоционально к начальнику или сотрудникам, чем к мужу. И это вполне понятно. В конце концов, если исключить время сна, то работающая женщина проводит с сотрудниками больше времени, чем с мужем.

Мне задавали вопрос: «Как должен мужчина-индуист общаться с женщинами на работе, чтобы не нарушать свои религиозные принципы?» Очень осмотрительно, очень осмотрительно. Важно помнить, что у вас есть определённый путь, которому надлежит следовать, а на работе вы находитесь для того, чтобы выполнять свою работу, относиться ко всем сотрудникам дружелюбно и ровно, не отдавая никому предпочтения и не испытывая неприязни. Нужно вести себя профессионально. Профессиональное отношение подразумевает одновременно дистанцию и дружелюбие. «Тируккурал» напоминает нам: «Благородный муж, который не смотрит на чужую жену, – не просто добродетелен; он праведен» (148).

Ментальное прелюбодеяние – тайный порок. Кому ведомы чужие мысли? Но при таком прелюбодеянии у человека возникает ощущение, что он сбежал в мир фантазий, – и вот он уже раздумывает, не перейти ли к эмоциональным или даже физическим отношениям с кем-то помимо супруги или супруга.

Но самое разрушительное – самое коварное и разрушительное – ментальное прелюбодеяние через порнографию. Визуализации, фантазии, изменения сексуальных привычек, которые влечет за собой просмотр порнографии, а также атмосфера секретности – всё это в комплексе создаёт дистанцию между партнёрами, если, конечно, они не смотрят порнографию вместе. Стих из Атхарваеды гласит: «Греховность ума, уйди далеко! Зачем делаешь непристойные предложения? Уйди прочь! Не хочу тебя! Ступай к деревьям, ступай в леса! Мой ум останется здесь вместе с нашими домами и нашим скотом» (6.45.1). Трудно поверить, что стих этот сочинён тысячи лет назад. Людские проблемы не слишком-то изменились с тех пор, верно?

---

*Мы в Сингапуре, о чём свидетельствует львиноголовая статуя на заднем плане. Жена с корзиной фруктов возвращается из сада раньше, чем ожидалось. Потрясенная и оксорблённая, она видит незнакомую девицу, выходящую из её дома. Муж, прощаясь, нежно машет своей любовнице шляпой.*

Санатана Дхарма – древнейшая религия в мире. А её последователи являются старейшим народом, в полной мере исследовавшим секс («Камасутра» – самая ранняя из известных книг об эротике) и научившимся контролировать соответствующие энергии. Они установили систему освящённых браков и научились без трений выстраивать межличностные взаимоотношения. Индийская культура распространилась по всей Азии, и в результате мы здесь редко наблюдаем прилюдные проявления нежности – люди не целуются, не обнимаются, не держатся за руки, не прикасаются друг к другу, не демонстрируют свои чувства. Просто диву даёшься, откуда такое большое население!

Индуисты знают, что сексуальная сила – это энергия, которая либо находится под контролем, либо выходит из-под контроля. Пока эта энергия под контролем, она порождает мир, благоденствие, здоровье и равновесие на ментальном, эмоциональном и физическом уровнях. Когда же она выходит из-под контроля, возникает совершенно противоположное: смятение, скрытность, стресс, страх разоблачения, гложущее чувство вины, что ведёт к размовам и неразрешимым конфликтам.

## **Вторник** **УРОК 219**

### **Психические узы близости**

Прелюбодеяние сегодня всё чаще всплывает в новостях – речь идёт о скандалах не только национального, но и международного масштаба. Телевизионные сюжеты поощряют людей «ходить налево». Это дело обычное, и многие люди не слишком осуждают мужчин, которые ходят к «женщинам лёгкого поведения» и платят за их услуги, пока у жены месячные или пока она вынашивает ребёнка. И, конечно, есть ещё командировки. Ох уж эти командировки!

Южноиндийский трактат об этике «Тируккурал» гласит: «Среди тех, кто пребывает вне добродетели, нет большего глупца, чем тот, кто с исполненным похотью сердцем пришёл к чужим дверям. Ненависть, грех, страх и бесчестье – эти четверо никогда не покидают того, кто совершает прелюбодеяние» (142, 146).

У прелюбодейки есть карма, влияющая на многие поколения её родственников и друзей, так как она физически связана с каждым мужчиной, с которым у неё была близость. Мистики могут видеть туманные трубки, связывающие их тела, и эти трубки не распадаются много лет. У прелюбодейки таких трубок может быть много, особенно если она оказывает платные сексуальные услуги. Подобным же образом и мужчина связан со всеми женщинами, с которыми он был. Через эти психические трубки, напоминающие пуповину, которая соединяет мать с ребёнком, протекают энергии, а также кармы – хорошие, плохие и смешанные.

Если муж и жена на момент брака оба были девственны, у них есть лишь одна психическая трубка, по которой между ними протекает энергия. Если

их отношения чисты, если между ними есть интеллектуальная и эмоциональная совместимость, тогда они автоматически контролируют свои кармы, касающиеся дхармы, *артхи*, *камы* и *мокши*. Их дети воспитываются в любви, потому что в семье нет ссор. Никаких раздоров нет, поскольку никто посторонний не образовал новую пуповину ни с кем из партнёров, что привело бы к возникновению противоречий между ними и негативно сказалось бы на детях.

Как только между мужчиной и женщиной в результате полового акта устанавливается астрально-психическая связь, она становится телепатическим каналом, передающим мысли, чувства и эмоции. Это важная связь между супругами, тесно соединяющая их. Люди, состоящие в браке и хранящие верность своему партнёру, знают, что они порой могут ощущать настроения и эмоции жены или мужа, даже читать мысли – все они передаются через психический лазер в этом тонком астральном канале. А у тех людей, кто имел связи с несколькими представителями противоположного пола, в этих психических связях возникает путаница. Не удивительно, что они ощущают стресс, причина которого ускользает даже от лучших психиатров. Они как будто бы смотрят четыре, пять или более телепрограмм одновременно – целый день, а особенно по ночам.

**Среда**  
УРОК 220

**Цена**  
**прелюбодеяния**

Представьте себе замужнюю женщину, которая работает вместе с мужчинами в больнице или в конструкторском бюро, а муж её – программист где-то в женском коллективе. Каждого из них привлекают некоторые представители противоположного пола – возможно, это результат карм из прошлых жизней.

Их эмоциональные *праны* выходят из тела и соединяются с *пранами* сотрудников. Контакт установлен. Им легко найти темы для беседы, им весело вместе. Когда происходит «то самое», в результате физического, ментального, эмоционального и пранического взаимодействия образуется астральная трубка (*нади*), связывающая двоих на период не менее двенадцати лет.

Через эту *нади* передаётся исключительно тонкая информация. Например, она чихнула, а он кашлянул; он рассердился, а она без видимой причины загрустила и захандрила. Естественно, никакого возвышенного телепатического общения нет, как это, возможно, было однажды, когда их *праны* только начинали формировать взаимосвязь. Теперь, когда они психически соединены и воздействуют друг на друга через свою тайную связь, между ними возникает неприязнь. Именно поэтому говорят, что половая связь вне брака портит взаимоотношения. Им по-прежнему приходится работать рядом, посещать одни и те же собрания, но сейчас всё обстоит совсем не так, как тогда, когда флирт только начинался. Если кто-то из них как-то особенно посмотрит на кого-то ещё, во втором пробуждается ревность и неприязнь. Возможно, тут

есть хороший материал для телесериала, но для реальной жизни это истинное бедствие.

А теперь давайте задумаемся о жене прелюбодея, которая находится дома и занимается своими повседневными делами, ухаживает за детьми. Как она себя чувствует? Она становится вялой и безразличной, потому что муж пользуется её энергией, чтобы питать любовницу. В дом приходит опустошение. Она и дети пребывают в одиночестве в безликих помещениях, где больше уже нет любви, сострадания и доброты.

Воистину, прелюбодеяние – один из худших разрушителей человеческих взаимоотношений. И не думайте, что оно никак не влияет на ваш духовный путь, на путь к освобождению или хотя бы на возможность обрести лучшее рождение в следующей жизни. Как исправить ситуацию, если прелюбодеяние все же случилось? Необходимо осуществить покаяние, которое разорвёт психические связи: возможно, пройти по раскалённым углям, либо же три дня и три ночи спать на ложе из гвоздей, либо совершить *кавади*, вонзив в свою плоть пятнадцать копий, – таковы три наиболее широко известных публичных покаяния. Один из древних индуистских сводов законов «Ману дхарма шастра» предписывает интенсивный пост продолжительностью от 15 до 31 дня, который в современных условиях надлежит проводить под пристальным наблюдением врача. Если истинного примирения не получается, тогда наилучшее решение – жить вместе с супругой, как брат и сестра, дав обет безбрачия. Тот, кто ничего не делает для того, чтобы смягчить свои *кукармы* и разорвать астральные связи, возникшие в результате прелюбодеяния, будет страдать из-за судьбы своих детей, поскольку они будут воспроизводить те же самые модели, которые родители заложили своей тайной жизнью.

Прелюбодеяние можно остановить на ментальном уровне. И если оно не остановлено там, берегитесь. Его можно остановить на эмоциональном плане. Мужья, остерегайтесь секретарш, которые более красивы, чем ваша жена. Жёны, остерегайтесь работодателей, которые могут показаться более привлекательными, чем ваш муж. И вы, совершающие прелюбодеяние через порнографию, выключите свой компьютер и прекратите это разрушающее воздействие на ментальном плане.

И, наконец, остерегайтесь искусительниц и искусителей, профессиональных соблазнительниц и соблазнительей, которые есть повсюду. Они всегда оказываются рядом, когда жена временно не в форме или когда муж отправляется в командировку. Они являются во многих обличиях. И всякий раз приходится платить высокую цену. Брак распадается. Дети могут потерять мать или отца. Чувство вины оказывается сильнее и намного продолжительнее любого мимолетного наслаждения. Верность и неверность – части человеческого опыта. И какую из этих частей вы реализуете, выбирать вам.

**Четверг**  
**УРОК 221**  
**Бездна**  
**порнографии**

Живите и учитесь, живите и учитесь. Мы учимся чему-нибудь каждый день, и это не всегда те уроки, которые нам нужны. Порой то, что мы узнаём, хорошо для нас, порой – не очень. Нам сложно обсуждать некоторые темы. Они слишком болезненны, табуированы, деликатны и интимны, поэтому мы стараемся их избегать. Но эти предметы необходимо понять и проработать. И если папа и бабушка их не затрагивают, это должен сделать кто-то другой. Одной из таких тем является порнография. Нельзя сказать, что она плоха и греховна. Индуизм слишком терпим в отношении сексуальности, чтобы утверждать такое. Мы не можем утверждать, что она плоха или хороша, но она действительно создаёт существенные препятствия во взаимоотношениях, включая необъяснимые разногласия, ведущие к ссорам. И она, несомненно, может препятствовать и препятствует серьёзной духовной работе и духовному росту. Людям, вставшим на путь *садханы*, рекомендуется не потакать своему интересу к откровенным сексуальным графическим образам, а если они уже это делают, тогда нужно прекратить – просто прекратить. Путь порнографии уводит вниз, и его нужно избегать. Он манит, но никогда не приносит удовлетворения. Мне недавно сообщили, что порнография вызывает зависимость. Я всегда понимал, что алкоголь, табак и наркотики вызывают зависимость, но то, что существует зависимость от порнографии, стало для меня новостью.

Ветераны порнографического опыта рассказывают, что эти образы более забавны, более возбуждающи и несут больше удовлетворения, чем жена, ждущая в соседней комнате. Эта одинокая жизнь с заниженной самооценкой, вращающаяся вокруг порнографии, понемногу входит в привычку – превращается в зависимость, от которой трудно избавиться. Анализируя результаты порнографической зависимости, мы можем сказать, что секс по Интернету затягивает, поглощает. Человек становится замкнутым, скрытным, его губы плотно сжаты, он отдаляется от всего остального человечества. После сеанса киберсекса, растратив свою энергию, вуайерист делается резким, даже придирчивым по отношению к жене и детям. Чувство вины проявляется разными способами. Я наблюдал, что у зависимых возникают проблемы с поясницей, которые не удаётся преодолеть при помощи хиропрактики или хотя бы точно диагностировать. Когда человеком овладевает похоть (а именно это представляет собой секс без любви), происходит неестественная стимуляция его низшей природы, и это уже приобретает масштабы смертоносной эпидемии. Мне говорили, что около трети пользователей Интернета регулярно смотрят порнографию, занимаются сексом по телефону и заходят на чат-ресурсы непристойной направленности. «Куда катится мир?» – восклицают старейшины. Что ж, киберсекс пришёл к взрослым, к молодым людям, к детям и даже к некоторым представителям старшего поколения.

Ещё более серьёзная проблема возникает, когда к такой заместительной стимуляции привыкает сын или дочь в семье. Большинство родителей в современном индуистском сообществе работают, чтобы удвоить заработок семьи. В результате они уделяют детям мало внимания или не уделяют внимания вообще. Заботу о детях нередко перепоручают няне или старшим детям в семье. Что происходит там, за закрытыми дверьми и шторами при включенном компьютере, не знает никто, и никто не рассказывает. Похоже, что политика «не спрашивай, не рассказывай» проникла уже и в большинство семей. Порнография – дело тайное, но всё увиденное поступает в ум в качестве ярких образов, а затем воспроизводится в снах и дневных грёзах ещё долгое время после включения компьютера.

**Пятница**  
**УРОК 222**  
**Сладкие грёзы**

В последние годы я изучаю жизнь тех членов моей международной общины, которые пристрастились к порнофильмам, порносайтам в Интернете и прочим искусственным средствам возбуждения, распространённым в наше время. И эти изыскания привели меня к весьма интересным открытиям. Наиболее прискорбна ситуация, когда зрелый мужчина, привыкший к порнографии, женится на невинной девственнице, которая абсолютно не готова к его сексуальным играм. В результате он её начинает унижать, избивать, клеймить, разводиться или обменивает на другую женщину. Порой говорят, что проблема была в приданом. Либо же утверждают, что женщина оказалась не девственницей, и поэтому муж вынужден был отослать её обратно в родительский дом. Но правду о действиях мужа можно узнать только тогда, когда он осознаёт свою вину и решает исповедаться. Мы можем много сказать в пользу ранних браков, когда юноша ещё не погряз в мире сексуальных фантазий со всеми его искушениями, не развил в себе определённые привычки и склонности, которые невозможно сжечь семью шагами вокруг священного огня во время брачной церемонии. Прежде чем договариваться о браке, родителям надлежит обстоятельно расспросить своих детей об их интимной жизни.

Психологически порнография тесно связана с прелюбодеянием. Возможно, эта другая женщина состоит не из крови и плоти, но она представляет собой незабываемый постоянно всплывающий образ в его сознании, она отнимает его ментальные ресурсы. Она является ему во снах, словно живая, – более прекрасная, более совершенная, более чарующая, более манящая, чем жена.

Отец или мать никогда не посоветует своим детям-подросткам книгу, журнал, фильм или сайт Интернета с порнографическим содержанием. Но у детей есть все шансы попасть в эту зависимость самостоятельно, когда им дана возможность без присмотра часами сидеть перед монитором компьютера. Есть в этом какой-то позитивный смысл с вашей точки зрения? С моей точки зрения – точно нет.

**Суббота****УРОК 223****Преодоление  
зависимости**

Мне не раз говорили, как ни прискорбно об этом слышать, что порнография ныне присутствует в Интернете в большом количестве. Сторонники порнографии настаивают, что она помогает мальчикам и девочкам с раннего возраста определить свои сексуальные предпочтения. Очень спорное утверждение, мягко говоря. Она обкрадывает детей, лишая их невинности, лишая детства. Да-да. Вопрос: знаете ли вы, чем занимаются ваши дети дома, когда вы оба на работе или находитесь на светском мероприятии, где получаете награду за некие заслуги перед обществом? Может быть, они бродят по порносайтам в Интернете? В моей международной общине такое порой случается даже в тех семьях, которые отличаются высокими нравственными стандартами.

В прежние времена порнография была доступна только в больших городах. Там существовали изолированные районы – так называемые улицы красных фонарей, – где были сосредоточены магазины соответствующей направленности и промышляли проститутки. Приличные люди не заходили в такие районы, и уже само по себе это служило неким барьером для распространения порнографии. Во время Первой мировой войны среди солдат были популярны плакаты с изображением красоток – эти картинки служили как бы окошками в уютную мирную жизнь. Изображены там были ладно сложенные девушки в купальных костюмах – весьма пристойное облачение по современным меркам. До начала двадцатого века в США считалось, что юбка должна скрывать лодыжки. Затем появились юбки выше лодыжек. Сколько шуму поднялось! Моралисты твердили, что, обнажая лодыжки, девицы увлекают мужчин. Потом юбки становились все короче, и вот они поднялись выше колен. Вы когда-нибудь разглядывали колени? Некоторым людям представляется, что это самая уродливая часть человеческого тела...

Продолжать можно до бесконечности. Моя работа в качестве садгуру для многих душ во многих странах – помогать бороться с зависимостями. Это работа грязная, но кто-то должен её выполнять. Явление порнозависимости является для меня новым, и нам требуется некая *праяшчитта*, покаяние. Поэтому мы спросили старших *садху* из общины Шри Шри Шри Прамукхсвами, какое покаяние следует использовать в данном случае. Его Братство Сваминараяны является одним из самых строгих монашеских орденов в мире, если не самым строгим. Нам сказали: если мужчина засмотрелся на девушку и провожал её взглядом в течение пяти секунд, ему надлежит поститься в течение двадцати четырех часов. Таково самоналагаемое покаяние, принятое у 654 *садху* этого братства, – и его же можно налагать на любителей порнографии. Эти *садху* прекрасно знают, и об этом же говорят наши мудрые писания, что сексуальность проявляется на восьми уровнях, и с каждого из них доступен пере-

ход на следующий. Это фантазии, восхваление, флирт, сладострастные взгляды, тайные любовные разговоры, любовное томление, свидания и соитие. Так что, если братья в этом монастыре видят, что кто-то из них отказался от завтрака, обеда и ужина в течение одного или двух дней, они знают, что он старается взять под контроль свои сексуальные энергии и преобразовать их в неустанное творчество.

### Воскресенье

#### УРОК 224

#### Восстановление верного взгляда на вещи

Если ваш муж отстранён и погружён в свои мысли, если кажется, что он где-то далеко, хотя находится дома, если он сидит задумчивый в домашнем святилище, не ест ни завтрак, ни обед, ни ужин в течение нескольких дней, довольствуясь саттвической диетой из фруктов и йогурта, не впадайте в иллюзию, что он решил стать *садху*. Возможно, он просто старается разорвать цикл зависимости от порнографии, а также от похотливых мыслей и фантазий. Знайте, что он по-прежнему вас любит, и никогда не задавайте вопросов о самоналоженной *садхане*. Лучше покупайте ему самые лучшие фрукты. И если обнаружите в мусорном баке непристойные картинки, а также парочку видеокассет и дисков для взрослых, не стоит швырять эти находки ему в лицо, даже если вы возмущены и рассержены. Такое поведение с вашей стороны может послужить ему поводом снова вернуться к своему пристрастию – к этому извращённому удовольствию – и, возможно, тогда уже он совсем исключит вас из своей жизни.

Порнография присутствует не только в Интернете. Говорят, что в четырёх- и пятизвездочных отелях клиент может оплатить кабельные каналы с «жесткой» и «мягкой» порнографией. Хорошо ли это для семьи? Нет. Обычные кабельные каналы тоже несут это в каждый дом. И даже телефоны. Внимательно проверяйте телефонные счета. Они могут поведать вам о том, что кто-то в доме покупает сексуальные фантазии.

Кто-то возразит, что порнографию изобрели именно индуисты, имея в виду недвусмысленные барельефы в некоторых древних храмах. Но ведь всё это выставлено на всеобщее обозрение. На них может посмотреть вся семья – и шестилетки, и десятилетки, и мама, и папа. Не так давно британская группа «Спайс гёрлз», прославившаяся своим развязным сексуальным поведением, планировала устроить выступление перед храмом Кхаджурахо в Индии, который известен своими скульптурами эротического содержания. Индуистские активисты заявили, что об этом не может быть и речи, поскольку «эротика без духовности – не более чем порнография».

Поборники свободы самовыражения утверждают, что порнография является неопасным для здоровья отклонением. Ведь так не заразишься венерическими заболеваниями... С этим можно согласиться. Но можно и возразить, поскольку ментальные последствия такого пристрастия ещё более разруши-

тельны. От этого недуга не избавит ни один доктор, от него нет простого лекарства, нет таблеток. Больше сказать нечего. Мудрый поймёт с одного слова, а глупцу и тысяча слов не поможет.



**Janma Bhrūṇahatyā Ātmahatyā**

**जन्म भ्रूणहत्या आत्महत्या**



# **Рождение, аборт и самоубийство**

Убийца плода во чреве подобен убийце священника.

*Кришна Яджурведа, 6.5.10*



**Понедельник**  
**УРОК 225**  
**Зачатие и**  
**рождение**

Меня часто спрашивают: «В какой момент душа входит в новую инкарнацию?» Многие развитые души выбирают родителей задолго до зачатия, принимают решение жить в их доме, особенно если будущие родители религиозны. И вдвойне охотно – если они были родственниками в прошлой жизни, и душа хочет вернуться в ту же семью, чтобы проработать совместные кармы. Так что, возможно, душа была связана с матерью задолго до зачатия. Нерелигиозная пара, которая не обращается к внутренним силам в момент зачатия или незадолго до его наступления, может вовлечь в процесс инкарнации любую притянувшуюся к ним душу в зависимости от того, где происходит соитие, – например, в мотеле неподалёку от больницы. Я называю это «удачей с астрального плана», даже нижнего астрального плана. Кто-то может умереть в больнице, а в мотеле в трёх кварталах от неё – сразу быть зачатым. А если муж и жена часто ругались, они могут притянуть к себе ребёнка, который будет не помогать семье, а только вносить разлад. Разница между этими двумя ситуациями в том, что одна пара в момент зачатия думает о Божественном, а другая живёт обычной жизнью, не имея никакой связи с собственными внутренними духовными силами.

В обоих случаях, как только зародыш начинает шевелиться в утробе, в него входит душа и начинает физическую жизнь – полностью инкарнируется, обретает плоть. Именно в этот момент душа полностью «закрепляется» – приблизительно через три-четыре месяца. До этого она тоже пребывает рядом, парит вокруг матери, но пока ещё не до конца связана с ней. Книга «Тирумантирам», написанная 2200 лет назад Риши Тирумаларом, сообщает нам в стихах 453-455, что с самого момента зачатия душа отождествляет себя с физическим сосудом растущего плода. Тирумалар говорит, что зародыш формируется в самый момент зачатия, когда у обоих родителей высвобождаются и вытекают животворящие жидкости; именно тогда в третий глаз зародыша – в *аджна чакру* – устремляются двадцать пять *таттв* и затем покоятся, скрытые там. В этот миг и начинается жизнь. В течение девяти месяцев эмбрион – а затем плод – развивается физически, и душа, которой предстоит поселиться в этом теле, постепенно пробуждается для воплощенного сознания Первого Мира, и на момент рождения начинает более-менее осознавать свою новую физическую форму.

Тут важно понимать, что душа существует в макрокосме внутри микрокосма. Ей не нужно путешествовать куда-то или откуда-то; она находится там, где находится её осознание. Внешние формы, даже физические тела, не зависят от постоянного присутствия вашей души – подобно тому как вы не мертвы, когда спите. Вы можете сказать: «Я покидал своё тело» после того как обнаружите,

---

*Мать сразу после родов прижимает к груди младенца. Рядом стоят две акушерки. Религиозная этика индуизма считает любую жизнь священной, поэтому индуистские писания выступают против абортов.*

что только что грезили наяву. Так же и душа не постоянно присутствует в теле зародыша, развивающегося в утробе матери.

Жизнь тела имеет одическую природу и протекает сама по себе. Человеком нас делают мистическая сила души и духовные энергии, преобладающие над физическими, эмоциональными и ментальными составляющими нашего существа. Риши Тирумулар пишет, что в момент, когда жизнь покидает тело, наш драгоценный друг превращается в самый обыкновенный источник зловония. Именно союз души и тела – этого «кожаного мешка с девятью отверстиями» – и есть жизнь. Она начинается в момент зачатия и продолжается до момента смерти. Подведём итог: душа получает психическую связь с физическим телом и всё более отчетливо осознаёт его в продолжение всей беременности, а после выхода из материнского лона и до момента смерти поддерживает эту связь.

На момент рождения предыдущее астральное тело всё ещё существует. Затем формируется новое астральное тело, а старое в конце концов отмирает. Это не происходит сразу. Нам требуется некоторое время на обустройство – как при переезде в новый дом. В самом начале новорождённый нередко выглядит, словно старик. Причина в наличии старого астрального тела. По мере того как формируется новая личность ребёнка, у него развивается новое астральное тело из *иды* матери и *пингалы* отца. Гармоничные взаимоотношения между родителями способствуют правильному протеканию данного процесса. Это медленный переход.

Как только окончательно распадается прежнее физическое тело, распадается и старое астральное. Чтобы это произошло, нужно время. У старых душ это происходит быстрее. Но, тем не менее, всё происходит постепенно. По мере того как одно астральное тело развивается, другое уходит. Однажды в Вирджиния-Сити я увидел внутренним взглядом маленькую девочку, которая бегала по лужайке в старомодной европейской одежде, и понял, что это её старое астральное тело. Иногда до того, как исчезнет старое астральное тело, ребёнку удаётся вспомнить, кем он был в прошлой жизни.

## **Вторник** **УРОК 226**

**Когда**  
**начинается**  
**жизнь?**

Вопрос о том, когда начинается жизнь человека, часто задают в контексте современной дискуссии по поводу аборт. Обсуждая эту щекотливую тему со своими последователями, я объясняю им, что, зачиная ребёнка, мы словно сажаем в почву семя.

Хотя в течение некоторого времени вы ничего не видите, где-то внутри происходит накопление жизненных сил, и зримые признаки этого процесса однажды явятся вашему физическому взору – проявятся из микрокосма в макрокосм, или в Первый Мир. Если вы вмешаетесь в этот процесс или оборвёте его по каким бы то ни было причинам, на вас обрушатся определённые последствия в соответствии с законом кармы, который сформулирован нашей шиваитской религией.

Аборт, несомненно, является делом не только жён и дочерей, но и мужей. Если бы аборт не состоялся и ребёнку позволили родиться и жить, он мог бы стать наследником отца, уважаемым членом общества, и нежно заботиться об отце и о матери в старости. Но они этого никогда не узнают, а будут только спрашивать себя, как оно могло бы быть.

Аборты являются животрепещущей проблемой во всей Индии, где эта процедура легальна. Фармацевты здесь (как и в некоторых других странах) разработали недорогую разновидность медикаментозного аборта. Кое-кто видит в этом истинное благословение для такой перенаселённой страны, как Индия, и более безопасную альтернативу хирургическим абортам, которые тысячами проводятся ежемесячно и нередко влекут за собой смерть или инфекционное заражение женщины. Но, возможно, сейчас самое время подумать о другой стороне этого вопроса – кармической и дхармической стороне.

Жёны нередко идут на аборт, чтобы избавиться от нежеланной девочки в угоду своему мужу: в зачатии девочки принято винить женщину, хотя на самом деле пол будущего ребёнка зависит от генетических характеристик сперматозоида. Но втайне такая женщина всегда думает: «Кто она? Кем была в прошлой жизни? Найдёт ли она себе другое лоно, чтобы воплотиться? А может быть, она могла бы стать второй Флоренс Найтингейл, мадам Кюри или Анандамайи Ма, либо же святой, подобной Аувайяр или Мирабаи?» Эта подсознательная тоска, которую приносит аборт, а также бесконечные «что если бы?», остающиеся без ответа, – всё это отчётливые знаки того, что аборт – дело неправильное. Создаётся новая негативная карма, *кукарма пхала*. Она могла бы и не возникнуть, но возникает. В конце концов, тихий настойчивый голос души порой звучит достаточно отчётливо, когда мы делаем что-то неправильное, и он не умолкает до тех пор, пока человек не совершит уравнивающую *пунью*, благое действие, и не станет искать утешения.

**Среда**  
УРОК 227  
**Искупление**  
**за аборт**

Великая индуистская религия содержит в себе процесс искупления. Какую *праяшчитту*, какое покаяние следует совершить за аборт? Один из вариантов, который очень хорош в наше время, – взять приёмного ребёнка и окружить его нежностью и заботой с верой в то, что эта душа родственна абортированной душе, которая искала прибежища в вашей семье. Это и будет искуплением. Этот принцип однажды применил Махатма Ганди, когда некий индуист поведал ему о том, что он убил мусульманина в отместку за своего сына, погибшего от рук этого человека. Убийца глубоко терзался из-за своего злодеяния. Ганди посоветовал мужчине в качестве покаяния усыновить и воспитать мусульманского мальчика.

Человек становится сам себе психиатром, когда пользуется простым психологическим правилом: если что-то пошло не так, это нужно исправить. Почему нужно разрешить данную проблему? Потому что человек, совершивший

ошибку, недоволен своим действием или кармой. Разрешение проблемы – это не только компенсация и исцеление, это также устранение воспоминаний о событии – не полное забвение, но избавление от эмоционального заряда, связанного с данными воспоминаниями. Это можно сделать разными способами. Напишите письмо той душе, которая была абортирована, и сожгите это письмо. Поведайте о своих сожалениях по поводу содеянного, расскажите, как вас это удручает, поклянитесь не делать такого больше. Это прекрасный способ разгрузить подсознание, обременённое чувством вины.

Принимая концепцию реинкарнации, *пунарджанамы*, мы тем самым признаём, что души существуют в тонкой форме в астральных телах и ждут возможности воплотиться через материнскую утробу. Когда происходит некое внешнее вмешательство в функционирование утробы, сознающий плод воспринимает это как изгнание, и данное событие оказывает подобное же опустошающее воздействие на жизнь потенциальной матери, а также на всех людей, которые так или иначе связаны с ней в семье. Эта *кукарма* сказывается на всех, все её чувствуют и все расплачиваются.

Итак, мы наблюдаем последствия. Это не означает, что кто-то отныне проклят, или что здесь имел место некий «смертный грех». Индуизм – религия свободного потока. Она никому не грозит вечным проклятием в аду. Мы не исповедуем идею смертного греха – некоего проступка, который, если не искупить его в этой и только в этой жизни, навечно лишит душу возможности приблизиться к Богу. Эта религия принимает жизнь, как она есть, включая её недостатки и пороки. Индуизм преподаёт нам верный путь, но признаёт, что людям не всегда удаётся следовать этому пути, а поэтому даёт нам способы, позволяющие исправить то, что нас беспокоит на каждой стадии великого путешествия к *мокше* – к освобождению от перерождений.

Аборт несёт в себе кармическую силу разрушения, которая вернётся и обратится против запустивших её отца и матери. Возможно, они лишатся жилья. Возможно, они не получают благородного ребёнка. Они могут зачать ребёнка, который будет доставлять им неприятности до конца их дней. Родители, решившиеся на аборт, и медперсонал, осуществивший эту процедуру, – все они столкнутся с трудностями при попытках нового рождения. Возможно, они подвергнутся стольким абортам, к скольким они сами оказались причастны, пока жили здесь, на Земле. Цена, которую приходится заплатить за аборт, выскока; она намного выше, чем предполагают все заботы, связанные с рождением ребёнка, его воспитанием, образованием и обустройством в жизни.

Жизнь должна продолжаться. Говорят, что дети часто приносят родителям счастье и благополучие. У них есть собственный способ расплатиться за возможность прийти в этот мир. Тем не менее, аборт всё же был, есть и будет. Замешанных в этом мужчин и женщин, равно как и их врачей и медперсонал, –

всех их ждут глубокие *кукармические* последствия. Реакция на действие (карма) должна совершиться обязательно – ради установления умственного покоя, некоего равновесного состояния. Индуистская религия запрещает аборт на основании законов индивидуальной дхармы, коллективной дхармы и *ахимсы*, которая являет собой отказ от причинения вреда любому живому существу на физическом, ментальном или эмоциональном уровнях.

#### Четверг

##### УРОК 228

##### Сложные вопросы

Согласно Санатана Дхарме, аборт разрешается только в том случае, если рождение ребёнка приведёт к гибели матери. Индуистское писание решительно возражает против намеренных попыток убить плод, утверждая, что жизнь зарождается в момент зачатия, когда астральное тело будущего ребёнка в Антарлоке парит над телами матери и отца. «Каушитаки Упанишада» (3.1) ставит аборт в один ряд с такими ужасными грехами, как убийство родителей. Атхарваведа (6.113.2) относит убийцу плода, *брунагхни*, к категории величайших грешников.

Проведя специальное исследование с привлечением многочисленных учёных мужей и *свами*, мы пришли к выводу, что индуизм никоим образом не возражает против применения контрацептивов или других методов предупреждения беременности. Однако если зачатие состоялось, это означает, что на мужчине и женщине уже лежит кармическая ответственность. Дхармический путь в данном случае – открыть двери своих сердец и принять воплощающуюся душу. Выкидыш – это совсем другой случай; назовём его неумышленным действием природы. Попробуйте зачать снова – и, возможно, к вам придёт та же самая душа.

А что сказать об изнасиловании, инцесте, прелюбодеянии и внебрачной беременности? Матери – это подательницы жизни на этой планете. Даже в таких ужасающих обстоятельствах писание не даёт позволения причинять кому-то вред, а тем более убивать. Между тем, если в процессе рождения ребёнок убьёт свою мать, грех ляжет на него. Поэтому аборт ради спасения жизни матери – единственное исключение, допускаемое нашей традицией. Но и этим исключением нельзя пользоваться слишком вольно – ни врач, ни муж не должен лукаво говорить без всяких оснований: «Она может умереть» или «Жизнь моей жены в опасности». Так же и сама жена не должна голословно заявлять: «Мне нужно избавиться от этого ребёнка, иначе я погибну». Тут нужен компетентный и честный диагноз, поставленный не ради денег, не ради сохранения лица в глазах общества и не ради того, чтобы избежать рождения нежеланной дочери. Это должен быть честный диагноз, поставленный сострадательными приверженными дхарме врачами.

Здесь работают такие основные принципы, как: *ахимса*, непричинение вреда; вездесущность энергии Бога; действие закона кармы; строгие правила дхармы, определённые в наших священных писаниях; вера в реинкарнацию. Следование этим пяти принципам делает индуиста индуистом и побуждает его не считать аборт приемлемым решением.

**Пятница****УРОК 229****К вопросу о  
самоубийстве**

Ещё одна очень серьёзная проблема современного общества – самоубийство. Число самоубийств в процентном выражении слишком высоко, чтобы игнорировать эту тему, остро стоящую и во многих индуистских общинах. Что ж, мы вслед за многими старейшинами можем посоветовать: «Не убивайте себя». В конце концов, они и стали старейшинами как раз потому, что не прибегли к такому радикальному решению проблем. Но прислушается ли к этому совету человек, объятый эмоциями и повергнутый в смятение? Нет. Слишком многие бессмысленно гибнут, наложив на себя руки. Как эгоистично! Как грустно! Но такое происходит ежедневно. Самоубийство не устраняет проблемы, оно лишь усиливает грядущие проблемы в Антарлоке (тонком нефизическом астральном мире, где мы пребываем перед новой инкарнацией) и в следующей жизни. Самоубийство лишь усиливает напряжённость кармы и влечёт за собой целый ряд рождений более низкого уровня, в ходе которых душе надлежит вернуться в ту эволюционную точку, где она была на момент самоубийства. И тут ей придётся снова пережить и разрешить те самые кармические трудности, которые довели её до этого шага. Так вращается медленное колесо *сансары*. Чтобы обрести хорошее рождение, нужно жить в соответствии с естественными законами дхармы и проживать свою карму в текущей жизни позитивно и в полном объёме.

На санскрите самоубийство называется *пранатьяга* – «отказ от жизненной силы». Это намеренное завершение собственной жизни через отравление, утопление, самосожжение, применение холодного или огнестрельного оружия, прыжок с большой высоты и так далее. Индуистские писания традиционно налагают запрет на самоубийство, потому что, являя собой поспешное бегство от жизни, оно создаёт неблагоприятную карму, с которой придётся столкнуться в будущем.

Однако в случае смертельного заболевания или крайних форм инвалидности иногда допускается религиозный добровольный уход через пост – на сакрите это называется *прайопавеша*. Индуизм в этом вопросе не занимает излишне жесткой позиции. Наша религия принимает во внимание более широкую картину происходящего. Как этот шаг повлияет на душу? Как он повлияет на человечество? Как скажется на будущих инкарнациях? Всё это нужно учитывать, если мы хотим принять мудрое и сострадательное решение по такому серьёзному вопросу.

Существует очень мало экстраординарных ситуаций, когда дозволена добровольная смерть. Если вы просто несчастны, разочарованы или мучимы проходящей болью, например, из-за потери любимого человека, физического увечья, финансовых потерь или провала на экзамене, порождающего в вас страх перед гневом родителей, – всего этого недостаточно. Всё это и называется жизнью. Если вами овладело уныние, этого недостаточно. Ни одна из этих причин не оправдывает самоубийства, а, следовательно, в подобных случаях оно является действием неподобающим. Нет в нём настоящей необходимости даже

в том случае, когда мы страдаем от серьёзной смертельной болезни – одной из тысяч, которые терзают людей на этой планете.

**Суббота**  
**УРОК 230**  
**Угасание**  
**через пост**

Движимые своей любовью и своим преисполненным мудрости знанием о смысле и целях жизни, *риши*, наши божественные законодатели, предлагают нам альтернативу крайним формам страдания. Они понимали, что чудовищные страдания, когда им не видно конца, не способствуют духовному росту, и в таких случаях лучше всего осознанно прийти к смерти с радостным религиозным настроением, медитируя или слушая писания и священные песни, обращённые к богам. Поэтому ведические *риши* допускают, что в редких случаях объятая болью воплощённая душа может целенаправленно и благородно освободиться от тела посредством отказа от пищи, и такое действие должно быть благосклонно встречено даже самыми близкими и любящими людьми. Также *риши* знали, что жизнь – это нечто большее, чем тело, что душа бессмертна, а осуществлённый должным образом выход может даже облагородить душу. С точки зрения индуистов смерть есть самый возвышенный человеческий опыт – «великий и важный уход», *махапратхана*.

Когда человек принимает такое решение, он заявляет об этом публично – что обеспечивает возможность регулирования данного процесса со стороны общины и отличает этот акт от самоубийства, которое совершается частным образом в болезненном эмоциональном состоянии страдания и отчаяния. Древние законодатели перечислили целый ряд условий: невозможность нормальным образом осуществлять очищение тела; неотвратимое приближение смерти либо состояние, столь ужасающее, что радость жизни сведена к нулю. И такое экстраординарное действие должно осуществляться под надзором общины.

Именно постепенность *прайопавешти* является тем ключевым фактором, который отличает её от мгновенного самоубийства, *свадехагхаты*: она даёт индивидууму время, чтобы он мог разрешить все разногласия с окружающими, подумать о жизни и приблизиться к Богу. Он может даже передумать и снова начать приём пищи. Кроме того, близкие люди могут о нём заботиться в процессе постепенного ухода из физического мира. Человек начинает эту строго ритуализированную практику через прощение и обретение прощения. Далее постящийся даёт обет *махаврата-марана*, «великий обет смерти». Обет этот принимает его гуру, после чего проводится подробное обсуждение всех карм текущей жизни. Особое внимание уделяется исповеди, на которой человек искренне сознаётся во всех проступках. Далее надлежит сосредоточить внимание на писании и на благородном учении гуру. Когда человек постепенно полностью отказывается от еды, он всецело сосредоточивает своё внимание на своём сокровенном бессмертном «Я» в процессе медитации. В самом конце, когда душа отделяется от тела, постящийся повторяет священную мантру по инструкциям наставника.

Уход из тела в правильном расположении духа, в правильном состоянии сознания, через наивысшую возможную *чакру* – ключ к духовному росту. Провидцы-*риши* не хотели, чтобы нестерпимая боль и ощущение безнадежности были единственными возможностями души, чье тело пришло в упадок. Не годится, чтобы единственным опытом была нескончаемая мука. Поэтому они предписали этот милостивый выход, разумный выход – особенно для терзаемого болью, утратившего последние силы старого человека или для смертельно больного, который ищет праведный путь избавления. Какая чудесная мудрость! Никаких смертельных инъекций. Никакого насилия. Всё происходит без соучастия другого человека, что подразумевает для него неизбежные кармические последствия. Без систем жизнеобеспечения. Без непомерных для семьи затрат на длительный уход и на бессовестных врачей. Без впадения в бессознательное коматозное состояние. Без утраты достоинства. Без нестерпимой боли. Без следования внезапным порывам... Вместо всего этого мы имеем спокойный, неспешный уход из тела, сопровождаемый духовными практиками, мантрами и *тантрами*, чтением духовных текстов, глубокой медитацией, размышлением и прослушиванием любимых религиозных песен. Всё это происходит с радостным облегчением, с проработкой всех незавершённых вопросов во взаимоотношениях, с полным самосознанием, с пониманием и поддержкой со стороны друзей и родственников. Но даже и не пытайтесь делать это, если вы не отвечаете обозначенным выше требованиям, и прежде всего – если у вас нет поддержки со стороны общины.

## Воскресенье

### УРОК 231

#### Ретриты на тридцать один день

Из нашей общины в киберпространстве к нам по Интернету то и дело приходят вопросы по поводу уединения продолжительностью в тридцать один день, которое соблюдает семья после смерти или рождения человека в этой семье. Традиционная практика – не посещать храм, не ходить к *свами* или гуру и на-

крыть изображения божеств в домашнем святилище белой тканью. Для выполнения этой практики очень важно понимать эзотерические принципы, лежащие в основе нашей традиции. Когда кто-то рождается или умирает, для всех, кто связан духовными узами с данным индивидуумом, открываются двери в высшие либо низшие внутренние миры – в зависимости от того, откуда пришла эта душа или куда она уходит. Эти духовные врата, являющиеся источником уязвимости, сохраняются в течение тридцати одного дня, и они особенно активны в случае смерти. «Однако, – спрашивают нас верующие, – разве рождение не является событием радостным и священным? Если так, тогда почему нам не следует входить в домашнее святилище? Почему не посещать храм?»

Да, рождение – событие священное и радостное для всей семьи, и относиться к нему надлежит именно так. Но в то же время это внутреннее дело семьи, и это очень интимный период. Внутрисемейные богослужения, медитации, пение песен, выполнение *джаны* – всё это абсолютно приемлемо. Пер-

востепенная задача, лежащая в основе этой традиции, – защитить здоровье и благополучие новорождённого. Во-вторых, соблюдать данные ритуалы нужно для того, чтобы ребёнок плавно вошёл в великий опыт рождения, являющийся грандиознейшим опытом для души, вселяющейся в физическое тело. В продолжение этого первого месяца астральное тело ребёнка привыкает к крошечному физическому телу и заново прорабатывает опыт выхода из тела и возвращения в него. Для новорождённого это исключительно важное время астральной и физической адаптации. Часто, когда ребёнок неудержимо плачет, причина как раз в том, что его астральное тело находится вне физического тела и силится войти в него. Кроме того, приносить ребёнка до одного месяца в храм было бы неразумно, потому что тогда вокруг него столпится много людей – родственники, друзья и чужие люди. Они будут дышать ему в лицо, и малыш может подхватить какую-нибудь инфекцию. Этот тридцать один день даётся для того, чтобы защитить ребёнка от заболеваний и позволить ему в достаточной мере овладеть своим физическим телом.

Соблюдение периода в тридцать один день непосредственно после смерти – аналогичная традиционная практика. В это время семья закрывает двери домашнего святилища, прикрывает белой тканью все изображения божеств, воздерживается от посещения храмов, а также не приближается к *свами* и другим праведникам. Рождение и смерть в мистическом смысле очень схожи, ибо в обоих случаях открываются двери внутреннего мира. И мы хотим, чтобы эти двери закрылись, – а богослужения в домашнем святилище или походы в храм мешают этому. Духовную практику надлежит ограничить, чтобы избежать ловушек, в которые мы можем попасть, если по небрежности притянем к себе энергии существ из низших миров, а не из высших.

Посещение домашнего святилища может также побудить некоторых членов семьи к неудержимым рыданиям. Рыдания огорчают астральное тело усопшего, потому что он всё ещё ощущает свою связь с любимыми людьми, но при этом сам проходит через радостные переживания. Итак, в продолжение тридцати одного дня после рождения или смерти мы позволяем медленно затвориться внутренним дверям высшего мира, а также низших миров.

Это не мешает родственникам и друзьям приносить данной семье пищу – что будет для тех весьма кстати, поскольку привычная домашняя жизнь оказывается нарушена. Особенно это верно в случае смерти возлюбленного члена семьи, ведь в этот период на домашних обрушивается множество забот – подготовка к похоронам, избавление от одежды и личных вещей, исполнение последней воли покойного. Поэтому очень хорошо, когда семья освобождается от привычных дел и религиозных обязанностей. После завершения данного ретрита, который, конечно же, не подразумевает освобождения от индивидуальной медитации и *джаны*, внутреннего богослужения, можно возвращаться к привычному образу жизни.



Vṛddha

वृद्ध

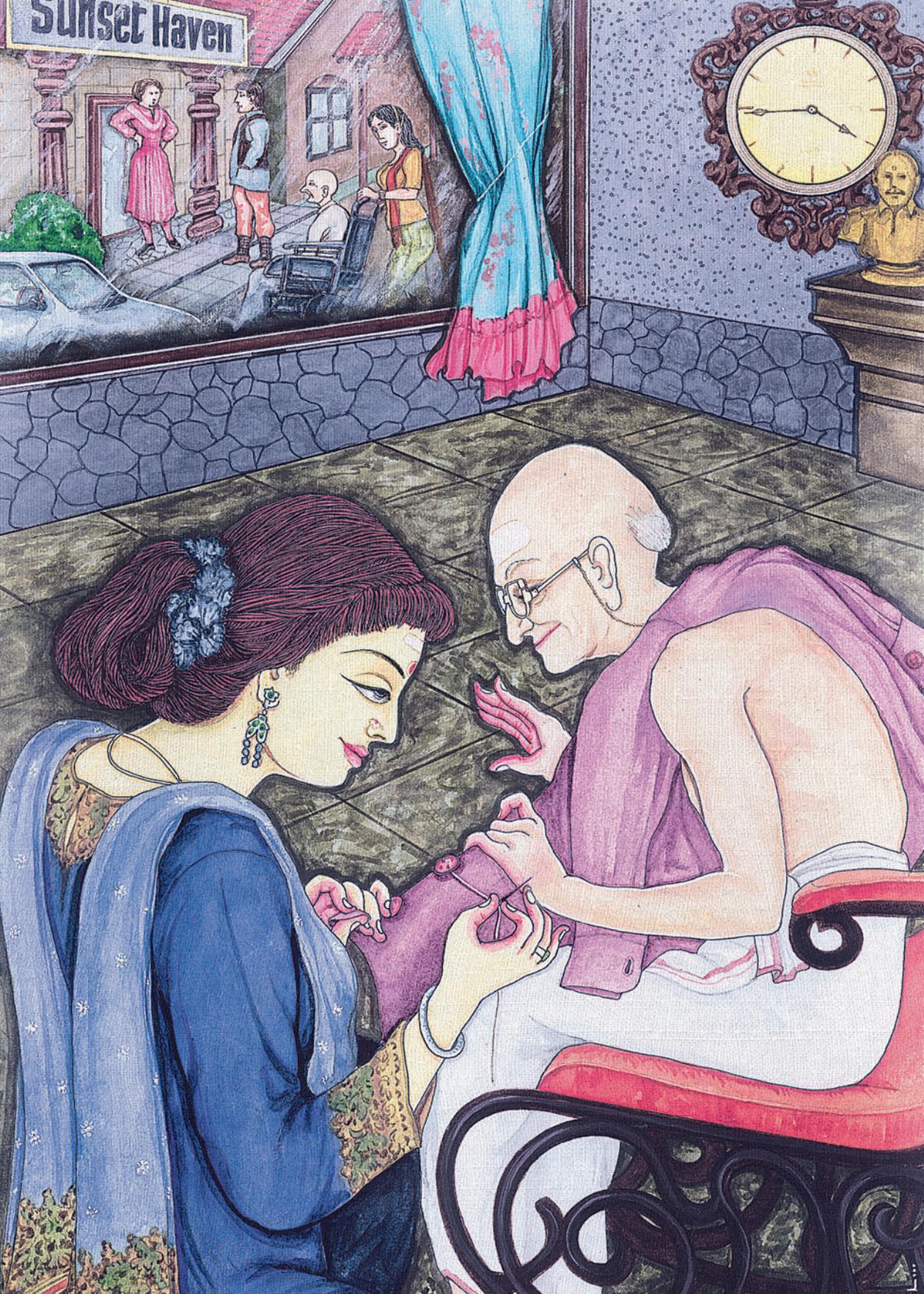


## Старость

Достигайте своего расцвета; затем приветствуйте старость,  
Поочерёдно сражаясь в жизненном состязании!  
Пусть Творец, создатель добра,  
Будет рад даровать долгий срок жизни!

Острые умом и острые зрением, свободные от болезней,  
Свободные от греха, богатые потомством,  
Пусть видим мы, как Ты встаёшь другом,  
О Солнце, до конца долгой жизни!

*Ригведа, 10.18.6 и 10.37.7*



**Понедельник**  
**УРОК 232**  
**Несколько**  
**истин о**  
**старении**

Старение. Давайте задумаемся об этом явлении. Существует одна ложная концепция, мешающая людям жить долгой полноценной жизнью, описанной в *Ведах*. Старость – это в такой же степени состояние ума, как и состояние тела. Молодых ныне учат: «От старого и седого – проку никакого». Неверно! Ведь старшие люди более мудры, более опытны, они прожили дольше других, а поэтому могут видеть дальше вперёд – так что именно к ним следует прислушиваться. Но в нынешние времена право голоса обрели как раз молодые, и им позволено учиться на собственных ошибках. Какой убогий метод обучения! Людям надлежит учиться – если они сумеют открыться для этого – на ошибках старших (в случае, если старшие готовы эти ошибки признать). Невежеству нет оправдания. Однако, оглянувшись вокруг, вы убедитесь, что невежество пронизывает собой всё. Подобно индуистскому Богу, оно равномерно распространилось по всему миру.

Мы не стареем. Да, действительно, физическое тело изменяется. Оно делает это с самого рождения, но у него есть будущее. Воистину есть. Мы живём в нём так же, как носим обувь. Мой *садгуру* говорил: «Живи в своём теле так же непринужденно, как ты носишь сандалии». Неразумно проникаться предчувствием того, что мы все движемся к Судному дню, к концу света, к гибели физического тела, к полному и абсолютному забвению, – и на том точка. Даже и не думайте об этом.

Старение – интересный процесс. Хотя нам говорят, что все клетки в теле заменяются и обновляются каждые три-четыре года, старение может очень страшить людей, особенно тех, кто полностью отождествляет себя с телом. Но не тех, кто знает, что мы не *есть* тело, мы просто живём в нём. Это наш земной костюм, в котором мы функционируем на планете. Фактически мы даже не живём в нём все двадцать четыре часа в сутки. По меньшей мере восемь часов, во время сна, мы пребываем в своём астральном костюме, путешествуя по Дэвалоке.

Правильный взгляд на пожилых людей означает, что мы всматриваемся в их разум, развивавшийся на протяжении многих лет. Мы всматриваемся в их душу, вызревшую в процессе пребывания на Земле. Мы видим, что они прошли через множество врождённых карм, *праабдха карм*, которые человек приносит с собой в эту жизнь, – и оказались на высоте. Мы воспринимаем их ситуацию как нечто прекрасное и назидательное. Их мудрость исключительно полезна и достойна того, чтобы попытаться сделать её частью нашей жизни. В конце концов, если они нам что-то говорят, то получение этих знаний – наша

---

*На переднем плане дочь с любовью пришивает пуговицу к рубашке отца, демонстрируя дхармический подход к заботе о пожилых члене семьи. За окном мы видим другую дочь, везущую своего немолодого отца в дом престарелых, где о нём будут заботиться чужие люди.*

*прабдха карма*. Лишь невежды могут отвергать эти знания – что они обычно и делают.

Ум никогда не стареет, хотя мозг может постареть. Ум никогда не деградирует. Сознание никогда не рождалось и никогда не умрёт. Ментальное тело, которое работает через астральное тело и земной костюм, не стареет и не слабеет, вопреки тому, что современные люди воспринимают старость как слабость и бессилие. Оно становится всё более сильным, всё более зрелым, всё более объемлющим – равно как и эмоции, если мы понимаем и контролируем их при переходе от стадии к стадии. Возраст – не препятствие, он – наследие. Самые старшие из нас должны иметь веру в будущее; не следует внушать им мысль, что пятидесятилетие, или шестидесятилетие, или восьмидесятилетие – какой-то болезненный рубеж. Это не так. Соберитесь с духом. Когда я познакомился с Садгуру Йогасвами, духовным царём Джафны, ему было семьдесят семь лет, и он в этом возрасте проходил пешком по тридцать километров в день, медитировал по многу часов и продолжал активную жизнь ещё пятнадцать лет. Конечно, некоторые люди умирают молодыми. Шанкаре было всего тридцать два, а Вивекананде – тридцать девять. Другие умирают старыми. Шри Чандра-секхарендра ушёл в столетнем возрасте, а недавно мы прочли об уходе йога, которому было 116. Бюро переписи населения США сообщает, что с 1900 до 2000 годов число жителей страны возрастом от 85 лет и старше выросло вдесятеро и сейчас составляет четыре миллиона, тогда как общая численность населения выросла менее чем вчетверо. Согласно оценкам Бюро, к 2040 году количество людей старше 85 превысит 13 миллионов. И предполагается, что число людей, кому за сто, вырастет до 834 000, тогда как в 1900 году таких было всего 63 000. И многие старики живут на удивление активной жизнью и даже продолжают работать после 100 лет.

**Вторник**  
УРОК 233  
**Секреты**  
**долголетия**

Никто не обязан умирать в какое-то установленное время, даже если врачи говорят, что жить вам осталось всего два года, даже если близкую смерть предсказал вам астролог, даже если ваши враги надеются на вашу раннюю кончину. Мне рассказывали, что в Африке, если сильный колдун говорит кому-то, что он скоро умрет, тот человек и правда гибнет через несколько часов – столь велика его вера и его страх. Ум побеждает материю? Приблизительно то же самое происходит и тогда, когда рядом с нами все повторяют «мантру» о старческой немощи – когда ваша жена и дети, и друзья, и начальник непрерывно твердят: «А ты ведь не молодеешь с годами, знаешь ли».

Существуют высшие законы, к которым мы можем обращаться с приближением преклонного возраста, чтобы поддержать *праны* – укрепить внутреннюю силу жизни. Кто знает пути мудрости, тот преодолевает синдром «я старею» – зловредную мантру, которую человек не должен произносить ни разу.

Эти люди знают, как работает ум, и применяют соответствующие законы, чтобы сделать свою жизнь долгой, продуктивной, счастливой и здоровой. Чтобы осознать, что потеряно далеко не всё, стареющему человеку нужно понимать систему перераспределения ресурсов: одна часть организма ослабевает, а другая активизируется – в особенности это касается мозга. Если у человека ослабевает память, он может заново запомнить информацию – при этом она переместится в другую область мозга. Это простые техники, основанные на истине о том, что ум постоянно зреет; то же самое касается эмоций, интеллекта и накопленных знаний. И важнее всего то, что мудрость, помогающая нам использовать свои знания и определять, стоят ли они вообще чего-то, – эта мудрость тоже зреет от десятилетия к десятилетию и от жизни к жизни.

Психологический секрет в том, чтобы поставить перед собой цель – на самом деле целый ряд целей, направленных на служение человечеству. Люди помогают людям, люди служат людям – вот в чём состоит Индуистская Дхарма, и эти идеалы были провозглашены 8000 лет назад или ранее. Хорошие цели и воля к жизни служат продолжению жизни. Ещё лучше, если цель человеческого бытия, направленная на то, чтобы помочь людям реализовать дхарму, подкреплена ежедневной *садханой*. Когда человек каждое утро неукоснительно выполняет *пуджу*, читает священные тексты, осуществляет служение своему гуру и медитацию, – развиваются глубокие стороны его существа, что само по себе смягчает его кармы и продлевает жизнь.

Жизнь бесконечна на внутренних уровнях, в совершенных телах души. Но в наши дни обрести физическое тело сложно. Нам приходится пройти через травмирующий опыт рождения, затем нас хлопают по попе, сюсюкают с нами, далее мы учимся ходить, читать, писать – всё с самого начала. Нам требуются годы, чтобы вернуться – если нам вообще это удаётся в очередной жизни, – к мудрости, обретённой за годы и годы предыдущих жизней.

Поэтому заботьтесь о своём физическом теле. Нет нужды знать о нём слишком много, поскольку оно само знает, что ему нужно. Прислушивайтесь к его сигналам и реагируйте быстрее; найдите себе аюрведического врача, который поможет вам пройти через многочисленные перемены, естественным образом происходящие в теле, и отнестись к каждой из них позитивно. Действительно, это тело непостоянно, но у вас есть только оно – так что используйте его наилучшим образом. Вам надлежит выполнить благую работу, и у вас есть рождённое от опыта знание, которое надлежит передать следующему поколению.

Чем старше вы становитесь, тем более дисциплинированно вам следует себя вести, выполнять большую *садхану*, попутно отмечая различные внешние мирские вещи. Если ваши дети покинули дом и обратились к другим интересам, найдите новых детей, стремящихся к знанию, найдите новые способы слу-

жить. Приносите пользу окружающим. Неустанно сейте семена дхармы. Возможно, из них произрастут однолетки, а не многолетние растения, но всё равно продолжайте высаживать их ради будущего. Кто-то твердит: «От старого и седого – проку никакого», мы же говорим: «Старый и седой – стой горой».

## Среда

### УРОК 234

#### Обновление жизненных планов

Когда тело достигает среднего возраста, происходит смена темпа. Человеку больше хочется сидеть, чем ходить, ему хочется спать дольше, чем прежде, и становится сложнее строить долгосрочные планы – на десять, двадцать, тридцать лет. В среднем возрасте человек давно уже дал себе ответ на вопрос: «Что мне делать с моей жизнью?» – но всё равно его нужно задавать себе снова и снова, ибо в этом возрасте (около сорока лет) впереди ещё остается довольно долгий срок. И эту предстоящую жизнь нужно распланировать столь же тщательно, как прежде, – распланировать, опираясь на новый обретенный опыт. Многие люди планируют свою жизнь в восемнадцатилетнем или двадцатилетнем возрасте, а другие не планируют. Тем не менее, когда в среднем возрасте происходят перемены в жизни (это случается как у мужчин, так и у женщин), бдет разумно перезагрузить собственные мысли, проанализировать свои желания, мотивации, обретенные навыки, физические, ментальные и эмоциональные способности. Самое время распланировать следующие сорок лет жизни, подойдя к этому делу с максимальным воодушевлением и оптимизмом. В конце концов, говорят, что жизнь только начинается в сорок. Многие люди умирают в пятьдесят или вскоре после пятидесяти, поскольку чувствуют, что всё рушится. Так происходит из-за того, что они неправильно истолковывают происходящее. Они думают, что к ним близится опыт смерти, тогда как на самом деле происходит всего лишь изменение жизни, изменение жизненного опыта, и начинается это около сорока. Если воспринимать происходящее как новый жизненный переход, это может стать началом приятного путешествия под парусами, продолжающегося до восьмидесяти.

Сорокалетний возраст – хорошо известный переломный момент в жизни. Семьдесят – расцвет жизни. Восемьдесят – завершение этого расцвета. Восьмидесятилетний человек, реализовавший расцвет своей жизни, держащий на руках новорожденного ребёнка, завершает жизненный цикл. С наступлением восьмидесятилетнего рубежа человеку надлежит снова обновить свою жизнь, свои мотивации, свои желания и выстроить планы на следующие сорок лет, что в общей сумме составляет естественный жизненный период человека в 120 лет. Любопытно, что мышечная структура человеческого организма не начинает приходить в упадок до семидесяти двух лет, да и тогда этот процесс происходит очень умеренно, если только человек не пренебрегает физическими упражнениями. Мистики говорят, что восемьдесят лет – очень сложный возраст, и в физическом, и в психологическом, и в эмоциональном смысле,

поскольку в восемьдесят лет можно с полной определённой сказать, что ты уже стар. Поэтому новый мотивационный план на будущее нужно составлять заранее – не позднее семидесяти двух лет, чтобы к восьмидесяти в вашем подсознании уже была хорошо отпечатана мысль, что пора бы снизить темп и заняться подготовкой к жизни, которая наступит после окончания вашей жизни в этом физическом теле.

Именно в этот переломный период человеку надлежит заняться передачей своей мудрости младшему поколению – увлечённо и заинтересованно заниматься детьми и заботой об их благополучии, опекать сиротские приюты, основывать стипендии для студентов, обращать внимание на подающих надежды молодых людей и побуждать их к достижению новых высот. Также это время для выполнения *садханы* и интенсивного *танаса*. Вот когда в жизнь человека естественным образом приходит *йога-марга*. Физические силы идут на убыль, мышечная масса уменьшается. В результате духовного продвижения сгорают последние *праарабдха кармы*, и в это время мы можем проработать даже те из них, которые не проявились в текущей жизни. Если вы подумываете о том, чтобы выйти на пенсию, то это следует делать в 81 – 84 года, где-то в этот период. Это время, когда вам следует сбросить темп, но всё же сохранить активность на уровне ума и эмоций в таких сферах, как социология, политика и экология. Самое время практиковать *хатха-йогу* и уделить пристальное внимание Аюрведе.

У вас есть ещё сорок лет, прежде чем вы достигнете 120-летнего возраста – естественной продолжительности жизни. Вполне достаточно времени для реализации Санатана Дхармы, достаточно времени, чтобы обратиться вовне и передать другим мудрость, накопленную за восемьдесят лет. Это прекрасное завершение хорошо прожитой жизни. А если вы прожили жизнь не так уж и хорошо, то вы можете на основании собственного опыта учить людей, чего делать не следует, и объяснить им, что, если они вашим советам не последуют, многое в их жизни сложится не лучшим образом. Если же вы всё делали надлежаще, вы можете поделиться этим своим опытом и рассказать о том, какую пользу это вам принесло. Девять раз по девять – восемьдесят один; восемь плюс один – девять. Это начало последнего цикла продвижения к реализации Санатана Дхармы – к достижению *мукти*.

**Четверг**  
УРОК 235  
**Ментальность**  
**старения**

Западное общество не проявляет терпения к пожилым – только к молодёжи. Поэтому пожилым и старым людям приходится заботиться о себе самим и вести общество к новому, более зрелому взгляду на ценность наших старших сограждан. В западном мире к старшим относятся без уважения. Их оттесняют в сторону и считают назойливыми, поскольку они вмешиваются в образ жизни и ограничивают свободу младших поколений, давая советы и наставления на

основании собственного опыта. Именно поэтому западным людям и приходится учиться на собственных ошибках: потому что они оттесняют старшее поколение в тень. В Азии дела обстоят иначе. В азиатских культурах принято с каждым годом всё больше чтить пожилых людей – их знания, их наставления, их мудрость, их сострадание, само их бытие. Их так сильно чтут при жизни, что после того как старый человек откажется от своего земного костюма, его продолжают уважать и обращаются к нему за наставлением, признавая накопленную им мудрость и новообретённую силу во внутреннем мире, – чтобы семья, являющаяся структурной единицей общества, могла успешно продвигаться вперёд, не страдая от хаоса или раздоров, от войн и голода. Эти предки из внутреннего мира направляют и поправляют нас. И родные надеются, что они снова возродятся в их семье, чтобы оказать свежее разумное воздействие на весь род. Именно таким образом азиатские семьи растут в качестве общественной институции, переходя от одной стадии развития к другой, – в этом им помогает поклонение предкам.

Вероятно, вы не удивитесь, если я скажу, что все мы становимся старше. Трёхлетка станет шестилетним; двенадцатилетнему исполнится восемнадцать. Есть огромная разница между восемнадцатилетним человеком и шестилетним – и все перемены произошли за какие-нибудь двенадцать лет. Общество и родители признают огромную разницу, существующую между шестилетним и восемнадцатилетним человеком. Но западное общество и даже современное азиатское общество с трудом осознают те различия, которые есть между сорокалетними и восьмидесятилетними в том, что касается их потребностей, желаний и устремлений.

Западная психология утверждает: чем старше становится человек, тем меньше ему следует строить планов на будущее, – нужно строить только краткосрочные планы. Эта философская позиция не принимает в расчёт, что никто не бывает слишком молод, чтобы умереть, сколько бы у него ни было долгосрочных планов. «Старость» – это такое состояние сознания, когда человек утомился, сдался и не заглядывает в своё будущее дальше, чем на полгода – год. Лично у меня в мои семьдесят есть десятилетний план. Затем я составлю ещё один десятилетний план, потом следующий и следующий. Жизнь – это сила воли. У жизни есть не только физическое измерение. Смерть можно предвидеть астрологически как некий травматический момент, и если вы примете этот прогноз, тогда прощайте, вы потеряете свой земной костюм – даже не сомневайтесь! Но если знать о них и готовиться к ним, то эти энергетические спады в жизни можно преодолеть при помощи сильного ума и нестигаемой воли, ибо ни ум, ни воля не подвержены старению, никогда не ослабевают и постоянно наращивают силу и мощь – день за днем, месяц за месяцем, год за годом.

Всякий, кто пассивно сдаётся старости, просто не понимает этот процесс. Он смотрит на своё физическое тело и видит изменения. Но двадцатилетний тоже выглядит иначе, чем выглядел в десять лет (всего лишь каких-то десять лет назад!), и он рад, что изменился. Если двадцатилетний легкомысленно относится к жизни, если он злоупотребляет развлечениями, если он поверхностен и не склонен брать на себя ответственность за реалии материального мира, – к нему относятся снисходительно и его наставляют. Если же семидесятилетний ведёт себя легкомысленно и не обращает внимания на реалии мира, его назовут выжившим из ума. И для него это конец.

### Пятница УРОК 236

#### Страхи и приготовления

Общество не даёт адекватного объяснения переходных периодов, которые бывают у человека на протяжении жизни. В возрасте четырёх, пяти или десяти лет ребёнок уже достаточно умен, и ему следовало бы рассказывать, что будет происходить на протяжении всей его жизни. Можно сделать для этого даже специальную книжку с картинками. В период полового созревания нужно непременно объяснять ему происходящие с ним перемены. Когда человеку около сорока, и он ощущает преобразование жизненных сил физического тела в остроту ума и в физические силы, приспособленные для реализации краткосрочных планов, – это ему тоже нужно объяснить. До пятидесяти лет ваши планы просто спроецированы в будущее, и вы не особо задумываетесь о конкретных сроках. Когда же около пятидесятилетнего возраста происходит новая перестройка сил, вы начинаете несколько отстраняться от бурной деятельности. Ваше тело уже не избавляется от токсинов так интенсивно, как прежде. Оно уже не исцеляет себя, как прежде. Оно не регенерирует, как прежде. Затем, к шестидесяти годам, силы обычно стабилизируются. Две вещи, о которых часто беспокоятся люди – и им надлежит твердо нацелить свой ум против этих опасений, – это детский страх «кто обо мне позаботится?» и старческий страх «кто обо мне позаботится?» Эти страхи очень схожи.

Да, если вас не привлекает реализация дхармы, вы стареете. Вы увязаете в своих старых жизненных установках. Увязаете в шаблонах – таких как нетерпимость, упрямство, национальные или религиозные предрассудки, семена раздоров. Вы ищете противоречий, а не слияния, вы превращаетесь в шовиниста, эгоистичного и старого. Так получается потому, что вы цепляетесь за какие-то свои старые идеи и больше не пытаетесь идти в ногу со временем. Достигнув совершенства в эгоистичных уловках (примитивных или изощрённых), вы начинаете бесцеремонно навязывать свою «волю старшего», манипулируя сыновьями, дочерьми и другими родственниками, чтобы обеспечить себя путешествиями, удобствами и другими благами. Это не Санатана Дхарма. Это «асанатана дхарма» низшей природы. Остерегайтесь этого, пожилые! Вы не можете прятаться за своим преклонным возрастом. Ум не стареет.

Не стареют и эмоции. Астральное тело не приходит в упадок. Равно как и тело *пуруши* – души. Лишь физическое тело постепенно распадается на те составляющие, из которых оно создано.

Хорошо известно, что порой даже некоторые весьма развитые души на этой планете очень хорошо проявляют себя в молодости, но в силу своего не очень высокого уровня эволюционного развития склонны к духовному, умственному и эмоциональному упадку по мере того, как с возрастом их тело «сдаёт», готовясь распасться на составляющие, из которых оно создано. Это не Санатана Дхарма, практикуемая духовными, преданными Богу, счастливыми религиозными мужчинами и женщинами, которые столкнулись с упадком физического тела и перенаправили свои рвение, силу и радость в преобладающие на этом этапе энергии интеллекта и души. Твёрдо уясните, что капитуляция перед старостью означает признание поражения на пути к просветлению. Капитуляция перед старостью означает запрос на новое рождение. Капитуляция перед старостью означает, что ты всецело отдался во власть своих устоявшихся привычек, не хочешь, чтобы тебя тревожили молодые, не можешь учиться ничему новому и крепко держишься за некие косные шаблоны.

На Западе люди воспринимают старость как нечто само собой разумеющееся, нечто такое, чего не ждёшь, но что всё равно случается. И, поскольку старость приходит, хотя её и не ждут, они пытаются выжать из этого возраста всё, что он только может им дать. На Востоке люди смотрят на старение по-другому – они ждут от этого возраста полноты, зрелости, удовлетворённости.

Но очень немногие западные люди приходят к удовлетворённости. Они слишком эгоистичны. Их баланс во взаимоотношениях между мужем и женой полностью разрушен. В результате старость накатывается очень быстро и не остаётся ничего, кроме как выплёскивать свою инстинктивную природу в ворчании: «Она снова не подала мне обед вовремя». Или: «Кое-кто полночи шумел и не давал мне спать». И многие другие вещи, на которые начинают жаловаться люди, старея. Они не демонстрируют глубины, и это очень плохо, так как глубина есть в каждом человеке.

### Суббота УРОК 237

#### Стареть красиво

Недавно мне довелось посетить женский дом престарелых инвалидов. Посмотрев на человека, я могу догадаться, что за жизнь он прожил. Вот и глядя на этих ворчливых пожилых дам, я понимал, каково им жилось в браке. Мне было ясно, что все, кроме двоих, всю свою жизнь угрожали мужу разводом. Так и добивались своего: «Если не дашь мне то, чего я хочу, будем разводиться!» Но были среди них две души, которые тоже страдали, но всё же были счастливы. У них была внутренняя радость. Условия их жизни были не лучшими – в подобного рода местах они никогда не бывают хорошими, – но эти две души были исполнены радости. Они наблюдали происходящее со стороны, и я видел, что

они понимают то, что открывается их взору. В этом секрет старения без потери способности понимать, что ты наблюдаешь.

Чтобы стареть красиво, а не просто дряхлеть и утрачивать дух на физическом и эмоциональном уровнях, вам необходимо строить планы заранее. Нужно понимать, куда вы движетесь. Всякий человек, идущий по жизни, движется в направлении старости – хотите верить, хотите нет. Но наш путь через эти годы может быть красивым, если только мы правильно поддерживаем равновесие. Для поддержания равновесия нам надлежит слушаться мудрых советов и преодолевать ошибки, совершённые в прошлом. Исправлять их.

Если мы эгоистичны, эгоцентричны, вспыльчивы, раздражительны, – мы подобны животным. Если же мы проявляем понимание, если владеем собой и удерживаем свою низшую природу под контролем силы воли, это означает, что мы используем Божественную часть своего ума. Именно поэтому я говорю, что люди делают в точности то, что им хочется делать. В человеке господствует либо духовное существо, либо внутреннее животное. Если человек берёт под контроль свою животную природу, что происходит? Духовная сущность автоматически берёт в нём верх.

А что происходит, если человек живёт по правилам животной природы? Он разрушает свой дух, разрушает свою жизнь – и разлагается. Разложение начинается сразу же. Об этом тяжело даже думать, но таково правило. Так происходит. Именно поэтому у нас есть базовые законы и базовые принципы, на которых мы строим свою жизнь. Если мы следуем им, хорошие вещи происходят сами собой. Для этого даже не нужно хотеть или надеяться. Хорошее просто случается. Если же вы не живёте по этим законам, к вам приходят не вполне благоприятные вещи и обстоятельства, и вы увязаете в них.

Так что давайте задумаемся о предстоящих годах. Давайте разберёмся, какую основу мы закладываем для своих лет зрелости – будем ли мы просто гнить и разлагаться либо станем красивыми удовлетворёнными и счастливыми людьми. Посмотрите на свой нынешний дом. Посмотрите на свою жизнь. Что вы делаете прямо сейчас? Что вы уже сделали? Что собираетесь сделать? Заложили ли вы фундамент для реального, стабильного, наполненного, радостного и счастливого будущего? Или вы живёте, как ребёнок в песочнице? Нам непременно нужно задаться этими вопросами, когда мы пытаемся заглянуть вперёд – в свою старость.

Поэтому не нужно подходить ко мне сегодня со словами: «Вы дали нам очень хорошую *унадеши*, Гурудэва». Лучше вернитесь ко мне через десять лет, чтобы я по вашему сияющему лицу увидел, что вы усвоили мои слова. И тогда я буду рад. Я хочу видеть по вашим завтрашним делам, по тому, как вы преодолеваете трудности – после того как возникла сложная ситуация, требующая действия, и вы получили совет по поводу того, что делать, – хочу видеть, как вы

на практике встречаете эти трудности, насколько вежливы при этом остаётесь, насколько добры, сколько понимания проявляете. Именно это будет показателем вашей искренности, вашего подлинного существа, вашего индивидуального характера.

### Воскресенье УРОК 238

#### Подлинное благополучие – внутри

Мы живём в стремительный век. Многие люди ныне применяют транквилизаторы, алкоголь, антидепрессанты, никотин, стимуляторы или мощные витамины, чтобы стабилизировать свои эмоции и каким-то образом держаться на плаву, просто держаться на плаву, преодолевая различные встающие перед ними трудности на фоне слабого тыла, который есть у них дома. На самом же деле им нужно отправиться внутрь себя, чтобы успокоиться и получить ответы, дающие им некоторое ощущение благополучия. Но не существует такого наркотика, стимулятора или мощного витамина, который помог бы вам отправиться внутрь. Единственный способ – сесть и успокоиться. Не следует вкладывать свою энергию в размышления о том, как превзойти или перехитрить кого-то, как обрести больше контроля над финансами своего мужа либо о чём-то подобном. Толку от этого не будет. Это принесёт вам лишь новые страдания, самый настоящий ад на Земле, поверьте. Ведь только тут ад и существует. А путь к истинному благополучию заключается в том, чтобы соприкоснуться с Божественным духом внутри.

Попытайтесь ощутить, как он пронизывает вас. Выясните, что такое жизнь. Однажды вам предстоит покинуть это физическое тело. Выясните, что произойдёт, когда вы умрёте. Вы можете это выяснить. Выясните, смертны вы или нет. Вы можете войти внутрь и узнать это, если достаточно успокоитесь. И тогда вы перестанете бояться смерти. Тогда вы будете тем, кто пребывает внутри вас. Вас пропитает новая могучая жизненная сила. Поначалу вы не поймёте, откуда она приходит и куда устремляется, но она будет тут, и вам даже не нужно будет стараться сохранять позитивный настрой, или мыслить позитивно, или твердить какие-то аффирмации. Вы просто *станете* позитивным. Это и есть духовная жизнь.

Наступает время, когда вам нужно собраться с мыслями и сделать то, что правильно, потому что все мы проходим через процесс старения. Старение может быть распадом, а может быть полноценным радостным и прекрасным временем. Подумайте об этом. В каком направлении вы движетесь? Движетесь ли вы к распаду и страданию, сниходите ли вы к животному уму и к бесконечным жалобам на то, что ваши пять чувств с годами изменяют вам? Движетесь ли вы к стенаниям и страданиям, вызванными воспоминаниями из прошлого, внезапно всплывающими из подсознания, – притом что у вас нет ни воли, ни даже стремления проникнуть в это подсознание, чтобы глубоко понять его, но вы по-прежнему вынуждены жить с ним? Либо вы станете человеком целост-

ным и прекрасным, а для этого вам нужно уже сейчас строить свою жизнь таким образом, чтобы ум ваш до самого конца был живым и проворным? Выбор за вами. Начинать нужно сейчас.

Старение неизбежно. Годы идут. Они бегут так быстро, что мы едва успеваем замечать их. Мы можем погрязнуть в своих старых привычках, всё сильнее увязая в самых худших из них, – и тогда лучшие из них тоже постепенно превратятся в плохие. Такой эволюционный процесс нас совсем не привлекает. Но есть и другой путь. Станьте существом духовным. В этом ваша цель, ваше освобождение, ибо с годами вы можете обнаружить себя либо в раю, либо в вашем личном самодельном аду, – а ведь этого вы не хотите. Задумайтесь об этом и займитесь построением рая прямо сейчас – живите с Шивой!



Atimṛtyu, Sūkṣmadeha Jīvanam

अतिमृत्यु सूक्ष्मदेहजीवनम्



## По ту сторону смерти: жизнь астральная

Подобно тому, как гусеница, достигнув конца травинки, собирает себя вместе, прежде чем потянуться к следующей травинке, так и этот Атман собирает себя вместе, совершая переход в другое тело.

Связанный действием, он достигает того результата, к которому привязано его тонкое тело или ум. Исчерпав результаты любой деятельности, которую он вёл в этой жизни, он возвращается из того мира в этот для (новой) деятельности.

*Шукла Яджурведа, Брихадараньяка Упанишада, 4.4.3, 4.4.6*



**Понедельник**  
**УРОК 239****Дверь под  
названием  
смерть**

Много можно сказать о смерти и реинкарнации. Большинство людей боятся смерти, встреча с ней – ярчайшее из переживаний всей их жизни, ибо она останавливает очень много агрессивной *праны*, протекающей через физическое тело. В момент перехода эта *прана* должна мгновенно сжаться и перейти в состояние семени. Что есть смерть? Осознание того, что никто не умирает. Мы не можем сказать, что человек умирает, так как после этого он пребывает в своём астральном теле, а не в физическом. Мы живём в астральных телах по двадцать четыре часа в сутки, а в физических – по шестнадцать. Это означает, что по восемь часов в сутки мы и так «мертвы». Когда в момент смерти душа покидает физическое тело, заканчивается одна глава нашей жизни и начинается следующая. Это процесс непрерывный – разница лишь в том, что после выхода из физического тела наша сущность бодрствует круглосуточно, поскольку на астральном плане нам не приходится спать.

Во внутреннем мире есть «проводники», которые помогают людям, покинувшим свою физическую оболочку, приспособиться к новому состоянию, а также подготовиться к вхождению в новую плоть – к реинкарнации. Проводники эти хорошо обучены, квалифицированы, любезны и добры. Они подобны людям, оказывающим аналогичные услуги в физическом мире: врачам, медсёстрам, психологам и религиозным деятелям – душам-помощникам, пришедшим на земной план. В физическом мире больницы ныне даже помогают нам умереть. Либо с человеком происходит несчастный случай, либо просто приходит старость... В любом случае людям оказывают помощь медики, санитары, сотрудники моргов – они ухаживают за умирающими и заботятся об останках. Всё это хорошо обученные добрые люди, выполняющие свою работу. Душа снова встречается с ними в момент рождения, когда входит в новую плоть – в роддоме или дома. И такие же исполненные любви и заботы профессионалы затем много лет помогают матери следить за здоровьем ребёнка – до тех пор, пока он не подрастёт.

Врачи и медсёстры продолжают выполнять подобные же функции и после того, как выйдут из тела: они продолжают заниматься приблизительно тем же самым, чем занимались во время последнего физического воплощения. Процесс реинкарнации – непрерывно обращающийся цикл. Пребывающие в своих астральных телах постоянно, не одиноки. Они общаются с другими людьми – с теми, кто остаётся на астральном плане всё время, либо с теми, кто просто посещает этот план. Это большая жизнь, а не меньшая. Люди умирают и на астральном плане. Когда человек обретает новое рождение, его ста-

---

*Муж наносит священный пепел на лоб жены в момент её Великого Ухода. В астральном теле она осознанно покидает физическое тело через высшую чакру – это показано как лучик света, – после чего её встречают в высшем астральном мире её дэвы-хранители.*

рое астральное тело распадается. Жители астрального плана «умирают» там, чтобы прийти сюда, а затем они «умирают» здесь, чтобы отправиться туда.

Уму для должного функционирования не требуется физическое тело. Не нужно оно и эмоциям. И душе. Человек без тела полностью функционален во всех смыслах. Представьте себе, что умирает швея. На астральном плане она может и дальше шить одежду, но всё же некоторая разница есть: теперь в её распоряжении оказывается любая ткань, какую только она захочет. И, скорее всего, она будет и дальше заниматься той же деятельностью. Она не станет плотником. Между тем во внутренних мирах у нас нет возможности пережить кармы физического мира. Для этого требуется физическое тело. Когда наступает время, чтобы обрести физическое тело и войти в него, необходимо подобрать себе подходящих родителей, жизненную среду и страну. Этот процесс может занять немало времени и порой сопряжён с разочарованиями – выкидышами и абортами. Когда же всё негативное позади, когда раздаётся первый плач ребёнка, и мама нежно прижимает его к груди, – реинкарнация состоялась.

**Вторник**  
УРОК 240  
**Скорбь и**  
**страх смерти**

Люди часто задаются вопросами о своих прошлых жизнях – но на самом деле не имеет особого значения, кем вы были прежде. Вас должны интересовать только совокупные результаты того, что вы сделали в прошлом, которые реализовались в виде обстоятельств вашей нынешней жизни. Понимание того, каким образом всё это проявится в будущем, служит вам предупреждением, и, следуя ему, вы можете улучшить качество вашей следующей жизни. Так что, хоть это и возможно, нет смысла выяснять, к какому народу вы принадлежали в прошлом, какое положение в обществе занимали, что делали. Для вас важно лишь знание о действиях, накопленных во всех прошлых жизнях, – особенно о тех из них, которые проявятся в жизни текущей.

Люди, не понимающие принципов реинкарнации, боятся смерти. Страх перед неведомым – естественная составляющая человеческой психики. Чтобы понять, что такое реинкарнация, вам нужно понять и принять факт существования астрального тела и приобрести интуитивное знание о душе. Тогда вы поймёте, что реинкарнация – процесс столь же естественный, как и превращение ребёнка в подростка, а подростка – во взрослого. Записи о реинкарнациях содержатся в *сахасрара чакре* каждого индивидуума. Их могут считывать помощники внутренних планов, а также опытные экстрасенсы. *Сахасрара чакра* находится в *акаше*. Каждая душа архивирует своё досье и носит его с собой.

Верующие задают вопрос: «Как должны относиться близкие к смерти любимого человека?» Поскольку страх перед смертью является неотъемле-

мой частью современного общественного сознания, в этой сфере царит невежество, и люди часто скорбят, вместо того чтобы радоваться. Из-за того, что многие люди не понимают жизнь во всей её полноте, они не могут понять и смерть. Нам следует радоваться, и радость эта опирается на наши верования, основанные на знании о карме и *сансаре*. Ощущение радости и способность полностью отпустить любимого человека возможны лишь при наличии чистого понимания процессов жизни.

Слово «смерть» лучше заменить словом «переход». Ведь это перемещение в новую форму жизни – из жизни в жизнь. Это словно переезд в новую страну после того, как ты завершил все свои дела здесь. Смерть означает, что человек закрыл дверь, за которой остались хорошо сделанные дела – благотворные кармы. Кармы, созданные в состоянии невежества, предстанут перед ним позже. Смерть также означает, что человек открыл новую дверь – в пространство, где забываются хорошие и плохие, радостные и грустные переживания. Разве не следует нам радоваться и торжествовать из-за того, что любимый человек дорос до нового начала, завершив очередной этап своего пути?

Люди, не понимающие Санатана Дхарму, испытывают непомерную скорбь, печаль и чувство утраты. Они живут в мире тьмы. Живущие же в мирах света интуитивно понимают, как в действительности обстоит дело. Они рады, что кармический цикл человека завершился. Вам надлежит осознать, что умерший отправляется в радостное путешествие, – и он это понимает. Он будет навещать во снах своих любимых, которые пока ещё связаны своими физическими телами. Он никого не теряет. Поэтому, если на момент смерти поблизости есть один-два любимых человека, это служит для умершего достаточным утешением. Даже если никого рядом нет, всё равно хорошо. Он отправляется в путешествие. У него есть всё и сполна. Зачем же оплакивать человека, который в момент смерти обретает высочайший опыт своей жизни?

Например, в китайской культуре не принято оплакивать умершего. Китайцы пересылают покойному деньги, бумажные дома и письма посредством огненной церемонии. Горестные рыдания практикуются далеко не во всех культурах – они наиболее свойственны тем народам, которые подверглись сильному влиянию христианских верований. Нам нужно помнить, что индуисты нередко весьма подвержены различным влияниям. Смерть больше не является столь травматическим опытом в наше время, когда люди много путешествуют по миру, жёны ходят на работу и между членами семьи нет былой близости. Но фактом является то, что усопший никуда не уходит, у него есть два тела помимо физического – астральное тело и душа, – и он всегда рядом, он существует. И независимо от того, живёт ли он в своём астральном теле, в теле *пуруши*, в Сан-Франциско или в Париже – он всегда есть.

## Среда

УРОК 241

Поклонение  
предкам

Поклонение предкам – это форма общения с усопшими, обращения к ним за советом, ведь теперь они обрели более широкий взгляд на вещи – сверхсознательный взгляд. Их не тревожат мирские заботы – сон, еда, семейные интриги...

Они знают, как вывести всю семью в целом на следующий этап развития. Несомненно, они в конце концов будут искать возможность реинкарнировать в той же семье, чтобы проработать свои *праабдха кармы*. Одна из целей индуистской церемонии *шраддха* – помочь усопшему переродиться в этой же семье. Подобным же образом мы хотим, чтобы наши монахи вернулись в наш монастырь – и возвращались до тех пор, пока не реализуют свои наивысшие устремления. Индуисты желают перерождаться в той же самой семье, даже в том же доме – и родственники хотят возвращения усопших, чтобы иметь возможность последовательно прорабатывать кармы, жизнь за жизнью. Вот, в частности, почему в *накшатру* смерти проводятся определенные ритуалы, направленные на то, чтобы призвать умершего человека обратно.

Во многих индуистских традициях после смерти любимого человека ежегодно проводятся ритуалы *шраддха* – в годовщину смерти в течение двенадцати лет. Кто лучше знает решение семейных проблем, чем тот, кто в этой семье жил? Если кто-то из предков уже реинкарнировал, вся семья интуитивно ощущает это. Тогда они начинают обращаться за советом к другому предку – иногда при помощи медиума. Если предок реинкарнирует в другой семье, им тоже об этом сообщат. Люди, практикующие поклонение предками, обычно ищут медиумов вне собственной общины – из числа тех, кто не знаком с их семьей.

Все пятьдесят лет существования нашей шиваитской церкви мы документально фиксировали рождение, смерть и новое рождение наших прихожан и ближайших посвящённых. Непрерывное движение от рождения к смерти и снова к рождению, сплошное протекание карм в непрерывной последовательности, – вот что наполняет религиозную организацию духовностью и жизнью.

Чем более зрелой становится ваша душа, тем дольше вы можете оставаться на внутренних планах. Некоторые люди из мира тьмы возвращаются сразу же. Они умирают в одной палате клиники и тут же инкарнируют в другой. В среднем же человек перерождается где-то в течение двенадцатилетнего цикла. Если семья осознаёт, что человеку надлежит вернуться, и молится о том, чтобы это случилось, душа просто обязана вернуться в течение двенадцати лет. Как только родные понимают, что родственник вернулся, им надлежит прекратить соответствующие церемонии и переключиться на другие дела.

В наше время, в разгар Кали юги, представители разных народов постоянно перемещаются по планете, чтобы улучшить генетику человечества – создавать семьи с лучшей генетикой посредством перекрёстных браков между представителями разных народов в самых разных уголках планеты. Это время рас-

пада, время разрушения. Но нарождающаяся в результате новая раса с улучшенной генетикой породит неустанных духовных лидеров для более совершенного мира, который начнёт группироваться вокруг них.

**Четверг**  
УРОК 242  
Жизнь во  
внутренних  
мирах

С точки зрения человека, достигшего высокого уровня зрелости, этот мир преисполнен блаженства, а жизнь на внутренних планах для него ещё лучше. Так получается потому, что все его низшие *чакры* – источники инстинктивной низшей природы – полностью прекращают свою деятельность. Так что это прекрасный внутренне стабильный период – время отдыха и исцеления, время, когда он знакомится с другими людьми на Земле, достигшими такого же уровня блаженства. Для кого-то это может быть также время общения с теми, кто все ещё живёт на Земле: он учится доносить до них важные послания. Такое пребывание «в промежутке» подобно сну, который является заслуженным отдыхом для физического тела. Посмертие – это космический сон для всех внутренних тел.

Даже тот, кто совершил самые ужасные грехи и играл роль деструктивного элемента в великом танце Шивы, после смерти входит в Наракалоку лишь на ограниченный период, после чего вновь обретает тело, чтобы продолжить свои злодеяния либо раскаяться, заняться выполнением *садхан* и поднять себя в Дэвалоку. Однако ни в коем случае не следует воспринимать смерть как освобождение от перерождений. Для абсолютного большинства людей это лишь промежуточный период подготовки к следующей жизни, время для обретения веры и силы, чтобы снова пережить воздействие хороших, плохих и смешанных карм, накопленных в прошлых жизнях.

Во внутренних мирах существуют намного более тонкие сферы, чем астральный план. Развитые души, пребывающие на астральном плане, могут при желании получить доступ и к этим более тонким мирам, где можно обучаться и получать благословение у *риши* и великих *дэвов*. Большинству для осуществления этого не нужно проходить через «смерть» астрального тела – нужно лишь на время его покинуть. Подобным же образом и здесь, на физическом плане, мы можем погрузиться в состояние медитации и подняться в высший мир в теле *пуруши*. При этом вы временно оставляете своё физическое и астральное тела. Однако во внутреннем мире есть существа, которые всецело пребывают на этих высших планах в своих ментальных телах. Они давным-давно сбросили своё низшее астральное тело. Но существует закон: после смерти вы не можете подняться во внутренних мирах выше того уровня, которого достигли за время физического воплощения, ибо только в физическом мире нам доступны все *чакры* – двадцать одна. При физическом рождении нам доступны как низшие из них, так и высшие. Вы забираете с собой в астральный мир всё то, чего достигли здесь, на Земле, – без изменений. Все ваши зем-

ные свершения сводятся к тому, что вы утверждаетесь либо в более низком диапазоне *чакр*, либо в более высоком, а на внутренних планах мы не можем перемещаться выше или ниже. Именно для этого нам требуется физическое рождение.

Однажды меня спросили об *атура-санньясе* – отречении от мира в момент смерти. Мне кажется, это всё равно что поливать глазурью черствый пряник. Да, это действие возможно, и люди его выполняют, и оно может успокоить ум человека, если он хочет, – но толку мало. Возможно, он станет *санньясином* в следующей жизни, а возможно, и нет. Если вы хотите стать *санньясином*, вам нужно постараться прожить соответствующую жизнь.

Порой великая душа уже до Великого Ухода – до смерти – знает, что она больше не воплотится. В этом случае нужно, чтобы астральное тело полностью впиталось в тело каузальное, пока человек ещё живёт в физическом теле. Это означает, что низшие *чакры* нужно заблокировать. Когда это происходит, тело души берет власть над физическим телом, а от астрального тела остаётся совсем мало – лишь оболочка. Устранение астрального тела и связанных с ним *чакр* осуществляется при помощи йоги и *танасы* во время физического воплощения. Этот процесс протекает в Первом Мире. Для реализации разнообразных законов, касающихся *чакр* и развития души, очень важно иметь физическую планету, расположенную на определённом расстоянии от солнца, чтобы там была съедобная растительность, плодородная почва, пригодная для дыхания атмосфера, благоприятный климат и гравитация – все условия для человеческой жизни. У вас есть семь *чакр* ниже *муладхары* – в мире тьмы. Посредством дхармы и следования принципам шиваизма мы можем постепенно заблокировать их и одну за другой деактивировать. Природа *чакр* – это то, что отличает одного человека от другого, иначе – его индивидуальная энергетическая частота.

## Пятница

### УРОК 243

#### Творение на астральном плане

Астральный план находится внутри этого мира. Можно сказать, что это его тонкий, эфирный аналог. Сбрасывая физическое тело, вы оказываетесь в нём. Вы в нём и сейчас, но только не осознаёте этого. Тот мир – совсем как этот. На астральном плане вы можете путешествовать из страны в страну. Когда я учился в Шри-Ланке в 1948 году, мой учитель, живший тогда в Америке, то и дело посещал меня в астральном теле. Когда я вернулся в Америку, люди из Шри-Ланки навещали меня на астральном плане, и я видел их в астральных телах. Находясь в Шри-Ланке, я представил моему учителю в Америке одного йога из Гималаев – они познакомились на астральном плане. На следующий день йог зашёл ко мне в гости и в подробностях описал моего учителя, а также пересказал их беседу. После того как я вернулся в Америку, учитель однажды спросил у меня: «Кто был тот йог, с которым я познакомился на астраль-

ном плане?» – после чего в подробностях описал йога и пересказал мне ту же самую беседу.

Если бы мы не использовали ежедневно астральное тело, то не могли бы двигать и тело физическое. Двигается не физическое тело – это астральное движется внутри него. Когда мы выводим астральное тело из физического, физическое остаётся обездвиженным до тех пор, пока мы не вернёмся. Когда мы осознаём астральное тело, то в большей степени присутствуем на астральном плане, чем на физическом. По-видимому, лишь тогда, когда астральное и физическое тело взаимосвязаны, мы присутствуем в физическом мире.

Поскольку астральный план обладает более высокочастотной, более интенсивной энергией, *прана* в нём протекает свободнее и быстрее. У нас там есть всё то же, что и на плане физическом. Однако ум манифестирует там вещи быстрее, тогда как на физическом плане он творит их медленнее. Так получается потому, что физическому телу для функционирования требуется *муладхара чакра*, а это перемещает нас в иное измерение времени. Первая *чакра* не имеет такого большого значения на астральном плане. Поэтому мы пребываем в рассудке и в воле. Если мы хотим построить дом, то просто думаем о нём, и дом сооружается в считанные минуты, а ведь на физическом плане на это уходят месяцы.

На астральном плане мы встречаемся с другими людьми – с людьми, которые уже умерли и больше не имеют физического тела, а также с теми, кто имеет физическое тело, но на время его покинул. Эти люди заснули, оставили физическое тело и теперь путешествуют на астральном плане. Поэтому на этом плане население больше, чем у нас на Земле, но там и просторнее, поскольку состоит он из более тонкого вещества. Кроме того, на астральном плане используются те пространства, которые на Земле не заселены, а также океаны.

Зачем мы спим? Ментальное тело, в котором протекает сновидение, находится внутри астрального тела и функционирует посредством астрального мозга этого тела. В определённые часы дня, когда мы бодрствуем, астральное тело использует физическое тело, а ментальное тело использует мозг астрального тела и мозг тела физического. Нам нужно рассмотреть ещё одно тело – тело души. С этим телом мы соприкасаемся хотя бы во сне, и оно не только даёт нам освобождение от карм, нередко способствуя завершению этих карм, но также обеспечивает прилив энергии в астральное, ментальное и физическое тела. Таким образом, во время сна мы соприкасаемся с Божественным. Нужно помнить, что астральному телу сон не нужен; не нужен он был бы и физическому телу, если бы Божественный канал работал постоянно, наполняя нас энергией.

Таков двадцатичетырёхчасовой цикл сознания. Наше индивидуальное сознание просто перемещается из физического сознания в сознание ментально-

го, эмоционального или астрального тел, либо же в сознание души в периоды глубокого сна, о которых мы ничего не помним. Люди задаются вопросом, почему они не помнят снов. Вспомнить сегодняшний сон бывает не проще, чем вспомнить, о чём вы думали с 12 до 16 часов три дня назад. А ведь если бы ваш сон прошлой ночью был просто воображаемым отступлением от вашей индивидуальной реальности, вы бы его вспомнили. И если бы ваши мысли с 12 до 16 часов три дня назад были просто воображаемым отступлением от вашей индивидуальной реальности, вы бы их, несомненно, вспомнили. Тут сбой даёт сам процесс воспоминания, а не связи между состоянием сна и состоянием бодрствования.

Мы обычно не помним свой астральный опыт потому, что астральный мозг и физический мозг работают на двух разных энергетических частотах. Поэтому, когда мы возвращаемся в физическое тело после того как проведём некоторое время в астральном теле во время сна, все знания, обретенные на астральном плане, начинают медленно просачиваться на физический план – и это происходит в течение четырёх дней после сновидения. Эти знания постепенно накапливаются, и мы называем их внутренним знанием. Нам кажется, что идеи приходят к нам изнутри, но на самом деле мы узнали и обсудили их раньше на астральном плане.

## Суббота

### УРОК 244

#### Осознание как Путешественник

Когда мы читаем и анализируем сны с точки зрения *шумиф* – с точки зрения осознания, протекающего через ум (ум неподвижен, а осознание является подобной ртути субстанцией, которая осознаёт в различных состояниях), – это позволяет искателю сохранять эмоциональную и интеллектуальную отстранённость от тех областей сознания, или ума, которые он осознаёт, путешествуя повсюду, точно так же, как мы делаем это и в течение дня. Таким образом, мы знаем, что нам в наших снах не следует эмоционально или ментально привязываться ко всему происходящему. Точно так же и в бодрствующем состоянии мы не привязываемся ментально и эмоционально к двум третям событий и впечатлений, которые мы видим по телевизору либо наблюдаем в окружающем мире. Таким образом, точка зрения *шумиф*, после того как мы хорошо утвердим её в подсознании, помогает нам понять сознание сновидения в сопоставлении с бодрствующим сознанием, и мы можем увидеть, что они суть одно и то же. Чистое осознание, *ниф*, никогда не спит. Эта похожая на ртуть зеркальная субстанция постоянно путешествует туда-сюда, руководимая волей воспринимающего. Это досточтимый глаз *пuruши*. Он постоянно осознаёт – с самого момента творения души; а в момент окончательного слияния с Шивой он переживает всю полноту сверх-сверх-сверхсознания. Большинство людей, практикующих медитацию, во время сна не выходят на астральный план. Во сне они отправляются глубже астрального плана – в сверхсознание, в пре-

красное тело души. Там они общаются с другими людьми, которые тоже вошли в тело души.

На астральном плане беседы происходят посредством обмена мыслями. Это мир мыслей. На внутреннем плане души разум передаётся от человека к человеку посредством обмена световыми энергиями. Прекрасная форма общения. Тело души также может появляться на астральном плане и общаться с теми, кто функционирует в своих астральных телах, несмотря на то, что тело души – намного более тонко. Именно эти два тела преимущественно используются на астральном плане. Интеллектуальное тело используется преимущественно днём, когда мы бодрствуем, наряду с физическим телом. Также человек может переносить интеллект и на астральный план.

Современный человек использует физическое тело не так интенсивно, как его предки. Он сидит, он неспешно ходит, иногда делает зарядку – и это почти всё. В результате значительная часть его энергии трансформировалась в интеллект. Астральное тело, тело души и интеллектуальное тело – всё это строго определённые формы внутреннего эфира. Больше всего их использует высоко эволюционировавший образованный современный человек. Чтобы понять эти тела, нам нужно забыть наш обычный образ мышления о различных вещах и начать думать о них иначе, с новой точки зрения. Тогда к нам приходят озарения.

Некоторые люди время от времени видят то, что мы называем призраками, и недоумевают: что это такое? Это астральные существа без физического тела. Очень редко они способны оказать хоть какое-то воздействие на наш мир, и обычно эти сущности безвредны. Призрак – это человек, такая же душа, как и все мы, которая жила в человеческом теле, а теперь находится в части астрального плана под названием Преталока.

Обычно слово «призрак» употребляется в негативном значении. Призраков считают пугающими, навязчивыми, даже ужасающими, поскольку большинство людей не вполне понимают, что представляют собой эти сущности. Сам призрак ощущает себя полностью живым, и он обитает во внутреннем мире, являющимся зеркальным отражением этого внешнего мира. Призраки чаще всего видят нас, мы же их обычно не видим, а если видим, то очень редко. И призраки обижаются, когда мы не приглашаем их к участию в домашних собраниях, и они очень печалятся, когда мы их оплакиваем. Часто осознание того, что они «ушли», приходит к ним далеко не сразу, но всё же приходит – особенно когда они обнаруживают, что могут проходить сквозь закрытые двери и даже сквозь стены.

Существуют определённые астрологические моменты – в частности, Хэллоуин, – когда призраков увидеть особенно легко. Когда-то я был в Сингапуре в один из таких дней – когда китайцы выходят на улицу и через огонь на-

правляют молитвы во внутренний мир. Там можно купить молитву, отпечатанную на бумаге, а затем сжечь на жертвенных кострах, которые разводят почти на каждой улице. Специально подготовленные астральные помощники собирают астральные копии молитв, а затем передают их усопшим родственникам, чтобы те прочли. Когда мы спросили у местных об этой церемонии, нам ответили, что в это время людей посещают призраки. И правда, когда мы с *матхаваси* рано утром проснулись в гостиничном номере, то увидели призраков, которые проходили сквозь стену, разглядывали нас, лежавших на кроватях, а затем снова проходили сквозь стену, чтобы попасть в другую комнату и посмотреть, кто находится там. Это был наш общий опыт, так как мы видели одних и тех же призраков. Мы говорили об этом за завтраком. Некоторым людям было жутковато, ведь астральные сущности облачены в белое – это, конечно же, их праническое тело, покрывающее тело астральное. Они казались белыми, потому что всё ещё сохраняли одическое тело, состоящее из эктоплазменной субстанции.

## Воскресенье

### УРОК 245

#### Одержимость и медиумизм

Призраки таинственны и загадочны, большинство людей не понимают, что это такое, и оттого боятся. Обычно призрак держится неподалёку от знакомого ему места в физическом мире, и порой его видят или ощущают те, кто его знал, – особенно если он покинул этот мир недавно. В момент ухода астральное тело человека парит над физическим до тех пор, пока он не осознаёт, что умер. Помощники из внутреннего мира в конце концов объясняют ему, что он умер, и уводят глубже в Дэвалоку, чтобы он мог осуществить необходимые приготовления к следующему физическому рождению. В нестандартных случаях астральное тело остаётся в своей излюбленной области физического мира в течение продолжительного периода времени, и тогда его присутствие ощущают люди Бхулоки. Вот что такое «дом с привидением».

В редких случаях мы ощущаем присутствие одного или более призраков. Когда такое случается, нам нужно проецировать любовь, визуализируя при этом розовый и голубой цвета. Это поможет призраку осознать, что в жизни, которую он покидает, всё хорошо, и тогда он сможет продолжить свою эволюцию, преодолев застойное состояние, в котором он оказался. Это великая *сиддхи* любви. Этой силой обладает каждый, но пользуются ею не многие.

В определённом смысле можно сказать, что *дэвы* Дэвалоки – тоже призраки, ибо они тоже являются развоплощёнными сущностями. Разница в том, что они помогают богам нашей религии и между рожденьями полноценно функционируют, выполняя определённые обязанности. При этом они в полной мере осознают, кто они и чем занимаются. Чаще всего эти сущности обитают в сотнях тысяч великих храмов нашей религии – в домах богов.

Когда привязанная к Земле развоплощённая душа претендует на физическое тело того или иного человека, это называется одержимостью. В большинстве случаев эта душа очень расстроена тем, что у нее нет физического тела, потому что у неё остались тут дела и желания. Такая душа находит кого-то уязвимого – того, кто находится под действием наркотиков или по какой-то причине наполовину вышел из своего тела, – овладевает этим телом и в течение некоторого времени использует его для удовлетворения своих желаний. В Азии для избавления от этих незваных астральных сущностей используют танцы, песни и храмовые ритуалы, а в Америке применяют электрошоковую терапию. Но это один и тот же примитивный процесс под названием экзорцизм.

Медиумизм – совсем другое дело. Тут никакого конфликта нет. Происходит общение по взаимной договорённости, и процесс этот может осуществляться на многих разных уровнях. Один из уровней – ясновидение, когда медиум получает картинки и впечатления. Другой уровень – яснослышание, когда медиум слышит слова. Ещё один уровень – когда сущность использует голос медиума, чтобы озвучить своё послание. Деятельность медиума является предметом временного договора, и в целях безопасности такой договор должен быть сформулирован абсолютно чётко и определённо. Это нужно для того, чтобы защитить медиума от привязанных к Земле астральных сущностей, которые могут навредить ему самому либо другим, используя его как инструмент. Даже после того как соответствующие договорённости заключены и установлены определённые внутренние правила, общение не происходит постоянно или произвольно. Мой совет тем, кто заинтересовался медиумизмом: если хотите быть подобным каналом, станьте в первую очередь каналом собственного сверхсознания. Медиумизм, осуществляемый без строгого следования определённым правилам и без одобрения вашего учителя, – прямая дорога в сумасшедший дом. Если не предпринимать должных мер предосторожности, то на фоне любых проблем в вашей личной жизни, на фоне малейшей эмоциональной дезориентации на вас могут выйти сущности низших планов. Они станут болтать с вами по двадцать четыре часа в сутки, и вы не сможете их отключить. Вначале с вами заговорит один, затем другой, и они станут убеждать вас покончить с собой, потому что хотят получше видеть вас на той стороне. Опытные оккультисты принимают определённые меры предосторожности, чтобы защитить себя и других от вмешательств такого рода.

Пусть счастье ждёт тебя вместе с твоим потомством!  
 Присматривай за этим домом как его хозяйка!  
 Полностью соединишься со своим супругом!  
 Пусть и в старости слова ваши будут весомы!

*Ригведа, 10.85.27*

О, Господь, веди нас по верному пути к процветанию!  
 Ты знаешь все наши вехи,  
 Отврати от нас вводящий в заблуждение грех!  
 Тебе мы вознесём свои молитвы!

*Шукла Яджурведа, Иша Упанишада, 18*

У человеческого духа есть два жилища: этот мир и мир запредельный. Есть и третья обитель: мир сна и сновидений. Покоясь в этой пограничной области, дух человеческий может увидеть издали своё жилище в этом мире и в мире ином; блуждая в пограничной области, он видит позади себя печали этого мира, а впереди – радости мира запредельного.

*Шукла Яджурведа, Брихадараньяка Упанишада, 4.3.9*

Им принадлежит тот безупречный мир Брахмана, в ком нет ни кривды, ни лжи, ни обмана.

*Атхарваведа, Прашна Упанишада, 1.16*

Пусть эта женщина, о Агни, найдёт себе мужа, и тогда воистину царь Сомма принесёт ей счастье. Пусть рождает она сыновей, будет царицей в доме, и счастливо держит бразды правления в единстве со своим мужем! Подобно тому, о Щедрый (Индра), как у диких животных есть любимое убежище, приятное и манящее, так пусть и эту женщину, любимицу Благополучия (Бхаги), любит муж, и никогда не будет меж ними разногласий.

*Атхарваведа, 2.36.3-4*

Праведность (дхарма) – мёд для всех существ, и все существа – мёд для этой праведности. И этот блистающий, бессмертный *Пуруша* в праведности, и тот, кто по отношению к самому себе является блистающим, бессмертным *Пурушей*, состоящим из послушания праведности, – он и есть этот Атман, бессмертный, Брахман, есть это всё.

*Шукла Яджурведа, Брихадараньяка Упанишада, 2.5.11*

Когда человек совершает прерывание беременности, ударами ли, зельем ли, или докучливыми словами, к нему надлежит применить наивысшее, среднее или меньшее наказание соответственно.

*Артхашастра Каутильи, 229*

О, учёные мужи, да услышим мы собственными ушами, что благотворно, и увидим мы собственными глазами, что благотворно. Да будут у нас, восхваляющих Тебя, крепкие конечности и здоровые тела в продолжение всей нашей жизни, посвящённой Богу.

*Ригведа, 1.89.8*

Они обретают обильный запас еды; вместе идут они к алтарю. Награды их никогда не скудеют. Не отступают они от богов и не стремятся скрыть дарованные им награды. Так обретают они великую славу. Вместе с сыновьями и дочерьми живут они оба долгие годы, украшенные драгоценным золотом. Преданно совершая жертвоприношения, копя богатства, служат они бессмертному и почитают богов, соединённые взаимной любовью.

*Ригведа, 8.31.6-9*

Блистательное «Я», восторженное духовной радостью, вдохновляет все добродетельные мысли в людях божественной природы.

*Ригведа, 8.32.28*

Достигнув последнего этапа жизни, человек должен с преданностью поклониться учителю, усесться в уединённом месте в расслабленной позе, с чистым сердцем, выпрямив голову, шею и спину, и контролируя все органы чувств.

*Атхарваведа, Кайвалья Упанишада, 5*

Сто осеней пусть мы будем видеть, сто осеней – жить, сто осеней пусть мы будем познавать, сто осеней – расти, сто осеней пусть мы будем цвести, сто осеней – существовать, сто осеней пусть мы будем переживать становление – и даже больше, чем сто!

*Атхарваведа, 19.67*

Если он возжелает: «Дай мне родиться здесь снова», – то на какую семью он направит своё внимание, на семью ли брамина, на семью ли царя, там он и родится.

*Самаведа, Джайминия Брахмана Упанишада, 3.28.3-4*

Выполнение обязанностей той стадии жизни, к которой принадлежит каждый, – вот, воистину, дхарма! Прочие подобны ветвям ствола. Благодаря этому человек поднимается вверх, в противном случае – спускается вниз.

*Кришна Яджурведа, Майтри Упанишада, 4.3*



**Dhairyapūrvakaṁ Vilayanam**

**धैर्यपूर्वकं विलयनम्**



**ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ**

**Сливаться смелее**



**Hindu Dharma Sukhāni**

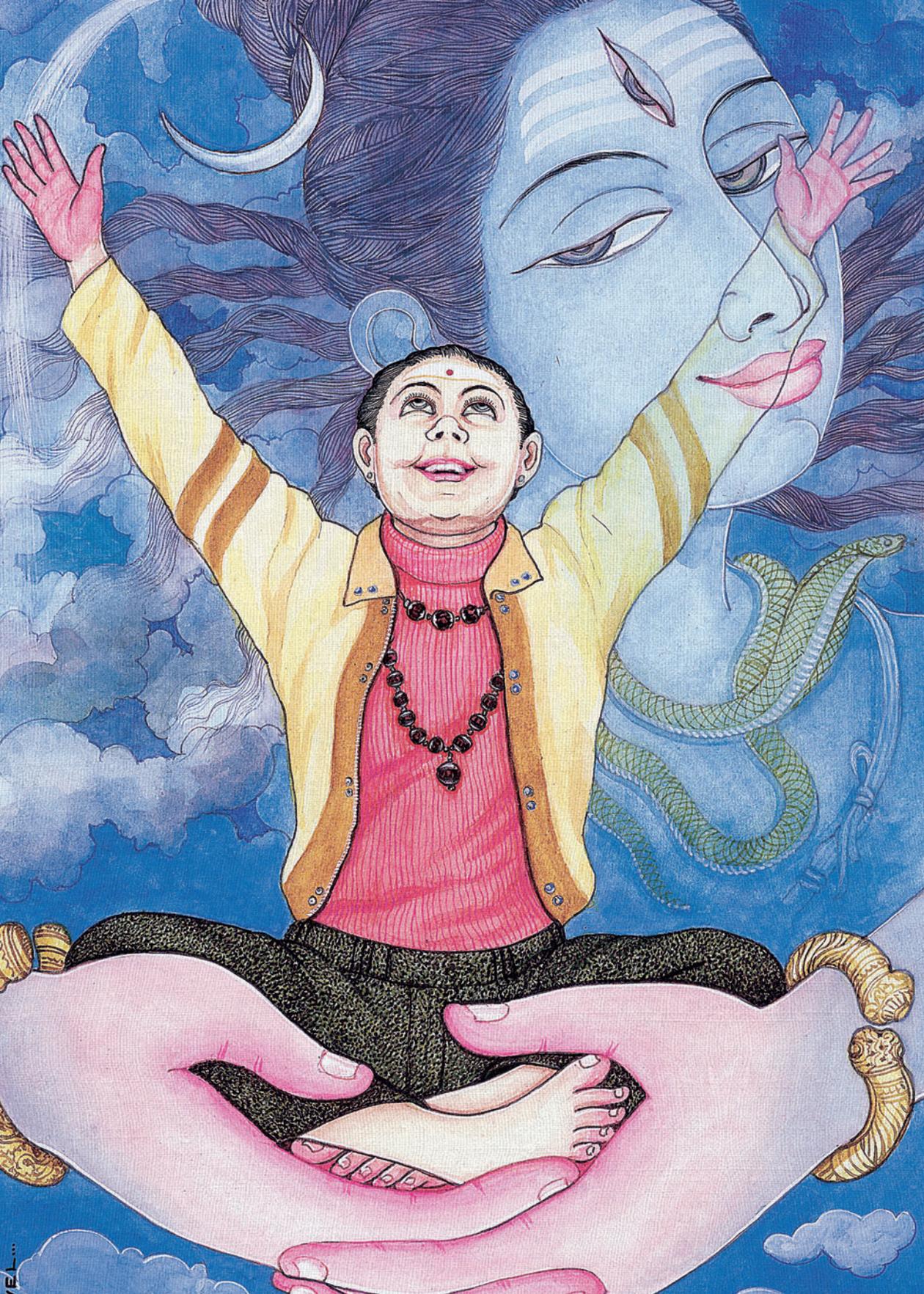
**हिन्दुधर्मसुखानि**



## **Радости индуизма**

Все боги в мире Брахмана почитают, созерцая в себе, Бесконечный Высший Дух. Поэтому они владеют всей радостью и всеми мирами, и всеми желаниями. И тот человек, который на этой Земле находит и познаёт Атман, своё собственное «Я», становится хозяином всех своих желаний и всех миров, и всех радостей.

*Самаведа, Чхандогья Упанишада, 8.12.6*



**Понедельник**  
**УРОК 246**  
**Знание о**  
**реинкарнации**

Сегодня мы поговорим о радости и счастье, которые несёт людям индуизм – древняя религия, дарующая нам прекрасное ощущение веры в космические процессы реинкарнации, в законы кармы и в мудрость дхармы. В этой религии каждый обретает принадлежащее ему по праву место и цель жизни. Она даёт нам широту взглядов, обеспечивающую полное принятие всех других религий как проявлений творения Единого Бога, он дарует благодать пути абсолютной преданности, пути, идущего вокруг величественных храмов, он позволяет исполнить глубокое мистическое учение, основанное на йоге и переданное мудрецами, святыми и учителями-гуру и многое-многое другое. Наша религия столь сильна, так богата и разнообразна, что лишь немногие могут утверждать, что поняли её в полной мере. Это воистину необъятная религия, она так велика, что нам порой бывает непросто объяснить её тем, кто придерживается более простых учений, особенно если им внушили неправильные представления о нашей религии, пропагандируемые агрессорами и миссионерами целого ряда других религий. Настало время, чтобы весь мир узнал о величии индуизма, узнал его таким, какой он есть. Мы не можем объяснить всё за один вечер. Мой *садгуру* Шива Йогасвами из Колумбутхурая говорил: «Времени мало, а предмет разговора обширен». Но мы можем взглянуть хотя бы на некоторые аспекты индуизма, которые приносят радость и счастье более чем миллиарду верующих по всему свету.

Вера каждого индуиста в реинкарнацию настолько сильна, что она полностью устраняет страх и ужас перед смертью. Ни один ревностный индуист в действительности не боится смерти, но и не стремится к ней. Само слово «смерть» для индуиста имеет иное значение. Для него смерть не является концом существования, и на жизнь он не смотрит как на единственный шанс, за которым последует вечное пребывание в раю для чистых душой или вечные муки ада для грешников. Смерть для индуиста – это лишь переход, одновременно и конец, и новое начало. Более двух тысяч лет назад святой Тируваллувар писал: «Смерть подобна сну, а рождение – пробуждению ото сна» («Тируккурал» 339). В одном из древних языков нашей религии физическое тело буквально называлось «то, что всегда отбрасывается».

Знание индуиста о реинкарнации даёт ему надежду на будущее рождение и на то, что в этом будущем рождении он продвинется дальше на пути к совершенству, и интуитивно он знает, что это совершенство и есть его Атман, его душа. В этой жизни он трудится, чтобы обрести достаточное количество бла-

---

*Молодой индуист восторженно вздымает вверх руки, зная, что его религия удовлетворяет все его потребности, обеспечивает всем необходимым для богатой и плодотворной духовной жизни. Ганга ниспадает с волос Шивы, традиционно украшенного золотыми браслетами на запястьях, Господь нежно удерживает верующего в Своих сплетённых ладонях.*

гих заслуг, достаточную *пунью*, чтобы заслужить право входа в прекрасную религиозную семью в качестве хорошей души, которая не разочарует семью, а примкнёт к царящей в ней любви, гармонии и продуктивности. Это единственная цель в разуме индуиста – жить хорошо, чтобы иметь возможность жить ещё совершеннее в будущей жизни на этой планете. Это наша цель, и остальные положения нашей религии, наше накопившееся знание и многие аспекты нашей религии, дают нам силу и мудрость верить в столь далеко ведущий путь, смотреть дальше каждодневных сиюминутных забот на нашу конечную цель, которой является осознание и освобождение, *мокша*.

Эта вера в циклы земного существования, в реинкарнацию, не является всего лишь верой. Это конкретное знание для тех, кто хотя бы заглянул к истокам своего существования, что могло привести к воспоминаниям о другой жизни или просто внутреннему ощущению, что душа не появилась непосредственно перед рождением. Индуист верит, что душа проходит через множество рождений на планете. В этом цикле рождения, смерти и перерождения мы видим великую мудрость.

**Вторник**  
УРОК 247  
Карма всегда  
справедлива

Мы видим, что реинкарнация объясняет многие очевидные несправедливости, случающиеся в жизни. Таким образом, мы видим справедливость даже в плохом рождении, скажем в рождении инвалидом или ребёнком, который умирает в младенчестве. Для индуиста это не случайность, а естественное событие, которое душа сама вызвала через свою карму неявных деяний и желаний в прошлой жизни. Для индуиста нет одной силы во вселенной, дающей блага, и другой, противоборствующей, которая пытается разрушить душу. Нет. Это всё деяния Бога. Вся карма естественна и соответствует душе, к которой приходит.

Мы видим, что реинкарнация объясняет многие очевидные несправедливости, случающиеся в жизни. Таким образом, мы видим справедливость даже в плохом рождении, скажем в рождении инвалидом или ребёнком, который умирает в младенчестве. Для индуиста это не случайность, а естественное событие, которое душа сама вызвала через свою карму неявных деяний и желаний в прошлой жизни. Для индуиста нет одной силы во вселенной, дающей блага, и другой, противоборствующей, которая пытается разрушить душу. Нет. Это всё деяния Бога. Вся карма естественна и соответствует душе, к которой приходит.

Индуисты знают, что молодые души многое не понимают, они не могут жить в гармонии с остальными и избегают высоких форм культуры и веры. Вместо того, чтобы унаследовать вечные страдания за свои деяния, они взамен получают другую возможность получить опыт, учиться, развиваться. Идеи греха и зла в индуизме отличаются от концепций авраамических религий. Если для индуиста и существует грех, то это нарушение естественных законов, прореха в системе кармы и дхармы, и это нарушение влечёт за собой своё собственное наказание в виде дополнительной кармы, которая создана, чтобы впоследствии исполниться. Таким образом, индуист не живёт в страхе перед грехом или с мыслью о первородном грехе. Мы не смотрим на человечество, как на изначально грешное, но как на изначально совершенное и стремящееся раскрыть это совершенство изнутри. Индуист знает, что у нас будет столько попыток, сколько нужно, чтобы очистить и развить нашу природу – тысяча жизней или больше, если необходимо. Нам нет нужды думать, что у нас есть

только один шанс, единственная жизнь, за которую надо достичь всего и исполнить все желания. Соответственно, нам некуда спешить. Мы терпеливы. Мы проявляем большее терпение к обстоятельствам, чем те, кто верят в одну жизнь, и мы больше прощаем себя, когда не оправдываем чьих-то ожиданий. Так индуизм предлагает своим последователям великую радость – благодать бесстрашия перед лицом смерти, уверенность в продолжении осознанности после физической смерти, и уверенность в том, что каждая душа создаёт свою собственную карму, и что такая карма справедлива и правильна, даже когда кажется, что некоторые менее удачливы, чем другие, и что судьба несправедливо отдала все преимущества немногим. Всё это доступно индуистам, просто потому, что они понимают идею реинкарнации.

Индуизм – религия, дающая надежду и успокоение. Надежда на будущую жизнь делает эту жизнь стоящей, радостной, удовлетворённой и счастливой, потому что индуист может жить и справляться с проблемами, зная, что это переходящие трудности, что они не вечны и не вечно их влияние на нас. Это трудности, этого мы отрицать не можем. Но это трудности, с которыми надо справляться, смотреть на них позитивно, и боги здесь протягивают нам руку помощи.

### Среда УРОК 248

#### Мир как наш учитель

Индуист всегда хочет улучшить условия в мире, в физическом мире. Мы не смотрим на все то, что с нами происходит, как на нереальное. Это заблуждение. Всё реально. Жизнь реальна. Мы совершенствуемся через жизнь. Жизнь – это то, что нам дал Изначальный Бог, чтобы найти Реальность. Да, это иллюзия-*майя*. Но это *майя* в форме ума, в форме формы. *Майя*, или форма, или ум, создана с определённой целью – чтобы помочь человеку развиваться, а не ослепить его иллюзией. Индуист понимает это. Мы хотим помочь человечеству и в то же время знаем, что мы, вероятно, можем вернуться в другом физическом теле. Так что мы работаем не только для себя, но и для тех, кого любим не только сейчас, но и в будущем. Мы делаем мир лучше для будущих поколений, частью которых мы будем сами.

Благодаря знанию о перерождениях, мы любим и понимаем всех, так как они были нашими матерями, нашими отцами, нашими сыновьями и дочерьми, нашими бабушками и дедушками и товарищами во многих прошлых жизнях, или возможно будут ими в будущем. Развитое осознание взаимосвязанности человечества несёт с собой глубокую признательность, помогающую нам понять, почему некоторые люди нам кажутся такими близкими, хоть мы их едва знаем, а другие – чужими или даже врагами после многих лет тесного общения. Для индуиста любой, кто младше, – его брат или сестра. Любой, кто старше, – мать или отец, и он глубоко уважает других. Мы обладаем этим знанием, благодаря тому, что прожили сотни жизней на этой планете и были связаны с тысячами людей. Мы знаем, что в нынешней жизненной конфигурации мы обычно

привлекаем тех, с кем были в прошлых жизнях. Поэтому мы несказанно рады и счастливы встретить их снова и точно знаем о наших отношениях, наших физических отношениях с ними в прошлых жизнях.

Индуист верит в закон кармы, способность заработать награду, так же, как и наказание. Всё это мы можем сделать с помощью наших богов и нашей личной связи с нашим *Иштадэватой*, индивидуальным божеством, которого мы выбрали, или скорее Бог, который выбрал нас, чтобы любить и защищать в течение перерождения.

В индуизме нет священника, стоящего между почитателем и Богом. Священник – слуга Бога, так же, как и любой другой почитатель. Даже *садгуру*, духовный учитель, не стоит между учеником и Богом, а пытается упрочить обретённую через опыт прямую связь почитателя с Божеством. Таким образом, связь индуиста с Богом и богами приносит ему огромную радость. Это его связь, и только он сам может её сохранить. Никто не может сделать это за него или от его имени. Счастье царит между почитателем и Богом, живущим в индуистском храме, который является местом общения с Богом, как и домашнее святилище.

## Четверг УРОК 249

### Радость паломничества

Одним из самых приятных и радостных аспектов нашей духовной жизни является паломничество. Мы с нетерпением ожидаем духовного путешествия и испытываем удовлетворение, совершая паломничество и ощущая тепло от проводимых в процессе *пудж*. Это как навестить близкого друга, самого любимого друга почитателя – *Иштадэвату*. Мы отправляемся в далекий храм, где этот близкий друг пребывает в наивысшей форме. В этом самом храме этот личный Бог исполняет определённую функцию, даёт особое благословение паломникам, которые приходят в его дом. Таким образом, разные храмы становятся знамениты тем, что отвечают на определённые молитвы, такие как просьбы о здоровье и исцелении, финансовой помощи или молитвы о поиске подходящей партии в браке, просьбы растить высокодуховных детей, или дают помощь в йоге, или помощь в обретении бхакти и любви.

У индуиста нет ощущения, что ему нужно взять отпуск, чтобы «отдохнуть от всего этого». В нашей жизни нет заблуждений, религиозных противоречий и разочарований, которые являются следствием современной жизни в вечной спешке. Мы живём размеренной жизнью, религиозной жизнью. Живя так, мы смотрим на паломничество как на нечто особое, как на драгоценное время, когда мы оставляем в стороне все мирские заботы и концентрируемся на своих религиозных стремлениях. Приходит время обратиться со своими проблемами и молитвами к нашему личному Божеству.

В отличие от гордых «свободомыслящих», считающих себя независимыми, находящимися над религиозной жизнью, мы индуисты считаем, что полу-

ченный от Бога *даршан* и следующая за ним помощь укрепляют нас и вдохновляют на то, чтобы мы были ещё более усердными в своей духовной практике. В отличие от рационалистов, которые уверены в том, что всё необходимое для достижения всего уже в них заложено, и что молитвы богам – бесполезное занятие, индуист мудро отдаётся на милость Божественного и таким образом избегает бездны неверия.

Всё в жизни, от чего могут хотеть «сбежать», индуист берёт с собой в паломничество к храму, к ступням своего личного Бога, к сущности внутренней плоскости бытия или *Махадэве*, которому не нужно физическое тело для связи с людьми, к Богу, чья нервная система настолько чувствительна и развита, что когда он нависает над каменным изваянием, которое похоже на то, как бы выглядело Божество во внутренней плоскости бытия, эта сущность из света может связываться с паломниками, приходящими в храм. Эта сущность из света, этот *Махадэва*, может и поглощает все проблемы, что приносят с собой почитатели и взамен дарует благословения, которые приносят им счастье и чувство освобождения. Таким образом, паломничество – это не путешествие в обычном смысле этого слова, а скорее поездка на встречу с личным другом, тем, кто близок и дорог, но не живёт в физическом теле.

Ещё одно счастье для индуиста – уверенность в освобождении. Даже трудные времена нам скрашивает знание нашей религии, которое говорит нам о том, что ни одна душа, которая когда-либо существовала или которая когда-либо будет существовать в будущем времени и пространстве, не будет лишена освобождения. Индуист знает, что когда-нибудь все души сольются с Богом; и он знает, что Бог, который создал все души, постепенно направляет наше развитие по Своему желанию, возвращает нас к Себе, неотделимому от нас. Благодаря усердию и личностному развитию в этой жизни на этой планете индуист знает, что освобождение и приход к Богу – это конечная цель. Осознание этого и вера в это избавляют нас от эго, от любого чувства превосходства, из-за которого один человек считает себя удостоенным особой милости Бога, тогда как других считает потерянными. Индуист уверен в том, что все души, в конце концов, наслаждаются освобождением, включая нас самих и всех наших друзей и семью. Нам нечего бояться.

**Пятница**  
УРОК 250  
**Радость**  
**мистицизма**

Далее идёт радость мистицизма индуизма. Это самая волшебная религия в мире, она предлагает целые миры внутри миров эзотерического поиска и восприятия. Индуистские мистики рассказывают о внутренних мирах, как о величайшем богатстве и свободе выражения, которые только есть на Земле. В индуизме мистицизм более прямолинеен, чем все религии мира. В результате, в нашей религии его практикует большинство. Мистицизм распространён куда шире, и он не сводится к тому, что его практикует лишь небольшое количество

великих душ или группа *пандитов*. Мистицизм индуизма доступен всем; и тем не менее в своём эзотерическом аспекте корень индуизма защищён и сокрыт, благодаря тому, что хранится в секрете. Как же велика мистическая традиция индуизма со всеми его *садханами* и йогогами, богатством понимания неземных тел, *нади* и *чакр*, *ауры* и *пран*, разных состояний сознания и уровней существования и многого другого. Ни одна религия на Земле не сможет и приблизиться к уровню мистических учений индуизма; все это богатство – законное наследие каждого индуиста.

Индуист наслаждается всеми гранями жизни, воплощая в искусстве своё религиозное чувство. Искусство индуиста – религиозное искусство: рисование, живопись и скульптуры богов, *дэвов* и святых нашей религии. Музыка – инструмент почитания, она являет звуки высших *чакр*, эхо и голоса богов; а танец подражает движениям богов. Мы никогда не бываем оторваны от зрительных образов, звуков и символов нашей религии. Вершина горы символизирует Господа Шиву, холм – Господа Муругана, Карттикею, а поля сахарного тростника символизируют Господа Ганешу. Всё, что можно увидеть, символизирует нечто религиозное. Искусство нужно не просто для эгоистичного и экзистенциального самовыражения, а для выражения духовного, сделанного осознанно для служения Божественному. Именно поэтому очень редко можно увидеть или даже узнать имя художника великих произведений искусства индуизма. Художник творит не для того, чтобы стать знаменитым. Он преподносит свой талант, почитая им своих богов и свою религию через своё искусство, и его творчество несёт на себе определённый сокрытый отпечаток.

Огромная радость для индуиста – умение ценить все другие религии. Индуизм теоцентричен, что означает, что он концентрируется вокруг Божества, тогда как большинство религий пророко-центричны, то есть выстроены вокруг какой-то живой личности или вокруг того, кто жил в определённый момент истории и интерпретировал религию в соответствии с культурой своего времени. У индуизма нет основателя. Он никогда не был кем-то основан. У него нет ни начала, ни конца. Он сосуществует с человеком, поэтому он и называется «Санатана Дхарма», Вечный Путь. Он не является учением или интерпретацией какого-то одного человека. Он не ограничен вплоть до какой-то одной грани религии, а состоит из целого спектра, который будто через призму виден во всём многообразии своих составляющих. Он не утверждает, что одна религия ложна, а другая верна. Он везде видит Бога, являющего все великие религии. Индуист может почитать Будду, не становясь буддистом. Он может понять Иисуса, не становясь христианином. То есть всё самое радостное во всех религиях мира становится радостью и для индуиста.

Как индуисты, мы должны в первую очередь думать о том, что прекрасно в нашей собственной религии. Подумать о блаженстве, заключённом в ней.

Приблизиться к богам нашей религии. Многочисленные боги западного мира сейчас и прежде окружали мир силой-*шакти* своих сияющих лучей, которые пронизывают своей духовной силой, приносят гармонию и культуру, уравнивают мировую дхарму.

Индуизм – великая религия. Все практикующие индуисты очень гордятся своей религией. К сожалению, в наше время многие, рождённые в лоне религии, не так гордятся тем, что они индуисты, но постепенно это меняется. Сейчас индуисты впускают в свою религию и тех, кто по своей воле принимает Санатана Дхарму или обращаются в неё как в религию. Они достаточно гордятся своей верой, чтобы делиться её мудростью, её мистицизмом, её писаниями, широтой её взглядов, её великолепными храмами и её выводами, касающимися всего человечества. Я обращаюсь ко всем индуистам, которые на данный момент есть во всех существующих на Земле странах: «Смелее! Смелее! Смелее! Будьте достаточно смелыми, чтобы не иметь сомнений и знать, что индуизм – величайшая религия в мире, и мы должны им гордиться».

**Суббота**  
УРОК 251  
**Индуизм**  
**несокрушим**

Неправильно думать, будто для того, чтобы быть индуистом, нужно родиться индуистом. Эту идею постулировали некоторые индуистские династии, базирующиеся на кастовой системе, а также укрепляли христиане, которые пытались помешать нашей религии расти, не дать ей обрести новую жизнь, удерживать её, пока они пытались массово обращать индуистов в свою религию. Свами Вивекананда (1863-1902), индуистский монах и миссионер, много писавший об индуистской дхарме, столкнувшись с этим явлением, объяснял, что насильно обращённых индуистов нельзя лишать возможности вернуться к религии их предков. Что же касается тех, кто не был рождён в лоне индуизма и хотел бы к нему приобщиться, о них он просто сказал: «В прошлом чужестранцев обращали толпами, и этот процесс продолжается». Доктор С. Радхакришнан (1888-1975), выдающийся индуистский философ, ставший вторым президентом Индии, подтверждает эту точку зрения: «В некотором смысле индуизм можно рассматривать как пример первой миссионерской религии в мире. Только его миссионерский дух отличается от того, что принято ассоциировать с принципом прозелитизма. Он не считал своей миссией привести всё человечество к одной точке зрения. Так как важны поступки, а не конкретная вера во что-то. Древняя практика *вратьястома*, подробно описанная в “Тандья Брахмане”, показывает, что индуизм принимал не только отдельно взятых людей, но и целые племена».

В период, когда в Индии доминировали чужеродные религии, когда планировалось уничтожение индуизма, предполагалось атаковать по трём направлениям. Первая стратегия состояла в том, чтобы убедить женщин оставить вековую *стри дхарму* – то есть поддержание домашнего хозяйства, чистоты и спо-

собов почитания. Таким образом женщин уводили из домов, чтобы они получали так называемое «высшее образование» или учились в религиозных школах, принадлежащих чужеродным конфессиям, тем самым отнимая у будущих поколений материнское участие в воспитании, подрывая основы дхармы.

Вторая стратегия заключалась в том, чтобы публично разгонять разные касты храмовых священников, привлекая их тем, что они могут заняться другой, часто более высокооплачиваемой деятельностью, из-за чего храмы переставали обслуживаться.

Третья стратегия состояла в том, чтобы убедить индуистов, что они унаследовали примитивную и устаревшую религию. Третья атака была осуществлена главным образом при помощи высмеивания – высмеивания каждого аспекта религии, который только можно было высмеять. Например, порочившие индуизм утверждали, что в нём нет священнодействий. А ведь в индуизме больше священнодействий, больше священных ритуалов и церемоний для последователей, чем возможно в любой другой религии. В эти священнодействия входят *намакарана самскара* – таинство наречения имени, *аннапрашана* – первое кормление, *карнаведха* – прокалывание ушей, *видьярамбха* – начало обучения, *виваха* – свадьба и многие другие.

Даже при том, что в течение поколений Индией управляли сторонники чуждых верований, и при том, что предпринимались все возможные усилия для того, чтобы препятствовать исконной религии, ослабить и сломить её, тщательно просчитанные систематические атаки не смогли уничтожить индуизм. Индуизм нельзя уничтожить. Это достойная уважения вечная религия, Санатана Дхарма. Но это всё же была эффективная кампания, которая оставила после себя след в виде глубоких *самскарных* шрамов, глубоких подсознательных воздействий, которые до сих пор существуют в умах индийцев. Будет трудно полностью искоренить эти воздействия, но при помощи всего многомиллионного сообщества индуистов по всему миру это возможно и исполнимо уже в этом поколении, принимая в расчёт объём достижений, через приверженность положительным чертам и радостям индуизма и дарам, которые в нём хранятся для всего человечества, через их восхваление.

## Воскресенье

### УРОК 252

#### Привлечение ревностных искателей

Индуисты должны широко приветствовать в своей религии искренних почитателей, не тех, кто уже стоек в религии и удовлетворён, а тех, кто ищет, кто верит, как и многие уже уверовавшие на Западе, в законы кармы, реинкарнацию и существование неизменно присутствующего Бога, которым пронизан этот мир и вся Вселенная. Индуисты должны свободно принимать тех, кто верит в богов и во всё, о чём мы ранее говорили, тех, для кого другие религиозные пути оказались пустыми и бесполезными. Есть зрелые души, для которых Санатана Дхарма может быть единственной истинной религией, для которых

нет другой религии и которые будут искать и искать, пока не придут к её глубоким истинам, возможно увидев их в каком-нибудь древнем писании или в храмовом святилище во время *пуджи* или в глазах осознавшего истину *сиддхи йогина*. Мы должны помогать этим душам. Мы должны преподавать им нашу религию и дать им возможность полностью принять или отвергнуть её; принять, потому что они её знают, или отвергнуть, потому что они её знают, и потому что они не готовы к встрече с Маха Ганapati и лишь смиренно сидят у ног этого величайшего Владыки.

Есть большое количество потерянных душ, которые умирают в физическом мире – теряют своё физическое тело – недолго блуждают по астральной сфере бытия и быстро сходят в новое лоно. Они не знают о других уровнях бытия или о системе перерождений. У них нет времени насладиться промежуточными астральными состояниями. У них нет времени на то, чтобы проанализировать свою жизнь и подготовиться к следующей, в которую потом они могли бы войти с новым знанием; между смертью и рождением у них нет времени настроить внутреннюю связь с богами во внутренних мирах. Вместо этого они оказываются в капкане постоянного цикла перерождений, создания плоти и жизни в плоти, их души погружены в неведение и во тьму сознания плоти. Индуизм изничтожает этот цикл, так как сообщает о состояниях между жизнью и смертью и новой жизнью. Он порождает в умах таких людей глубинные ощущения, которые впоследствии избавляют их от этого синдрома, чтобы они месяцами, годами могли наслаждаться обучением и знанием во внутренних пространствах сознания между рожденьями, чтобы они могли вернуться в физическое тело душой, осознающей больше, чем когда она после смерти оставила свою предыдущую физическую оболочку.

Мы должны без колебаний приветствовать этих искренних индуистов и помогать им найти ответы, которые они ищут и нигде больше не могут найти. Помогать им – наша дхарма. Индуизм всегда принимал новых последователей и новообращённых. Привлекайте к религии новых людей. Обучайте их. Помогайте им. Давайте им советы. Будьте уверенными. Будьте смелее, смелее и еще раз смелее!



**Dharma Niyatiśca**

**धर्म नियतिश्च**



## **Долг и судьба**

Не пренебрегай Истиной. Не пренебрегай дхармой. Не пренебрегай благосостоянием. Не пренебрегай процветанием. Не пренебрегай учёбой и обучением. Не пренебрегай обязанностями перед богами и предками!

*Кришна Яджурведа, Тайттирия Упанишада, 1.11.1*



**Понедельник**  
**УРОК 253**  
**Что такое**  
**дхарма?**

Одна из величайших радостей индуизма – дхарма. Что такое дхарма? Дхарма для человека – то же самое, что нормальное развитие для семени: последовательная реализация его врождённой природы и судьбы. Дхарма означает добродетель, нравственность, правильное поведение, религиозный долг и образ жизни, свойственный мудрецу. Когда люди исполняют свою дхарму, они тем самым движутся к достижению цели своей жизни. Когда же они действуют против дхармы, то тем самым создают новые кармы. Как мы рождаемся в человеческом теле с определённой внешностью, так и наша дхарма имеет определённые черты. Ожидается, что в текущей жизни мы исполним эту дхарму с пониманием того, что каждый человек может находиться на предназначенном ему месте и выполнять предназначенную ему дхарму в должное время. У индуиста есть это понимание. Оно врождённое. И это очень приятно – знать, что каждой душе в огромной Вселенной отведено своё место.

Дхарма определяется накопленными самскарическими реакциями на кармический опыт всех прошлых жизней – иначе говоря, суммой ещё не проросших впечатлений-семян. Неблагоприятные семена нам надлежит «отработать» посредством молитвы, медитации, *садханы* или *тапаса*, благоприятным же семенам нужно позволить прорасти. Эти семена во всей своей совокупности составляют дхарму каждого человека. Есть люди, у которых нет строго определённой дхармы. Такой человек не накопил внутри себя достаточно добродетелей или изъянов. У него очень широкий выбор возможностей. Но и он оставляет – посредством своих действий – некоторые впечатления в своём уме, чтобы затем собрать их воедино, укрепить ими свой ум и сформировать свою дхарму, войдя в определённую колею.

Дхарма – наследие всех индуистов. Это работа на божественных существ Второго Мира и богов Третьего Мира. Индуистская Дхарма означает работу на богов – в отличие от жизни и работы ради удовлетворения своих личных желаний и потребностей. Должное выполнение своей дхармы означает работу в согласии со священным планом для этой Вселенной, составленным богами.

Работать на богов в качестве их наёмного рабочего, их слуги или раба, и не работать на своё личное «я» – таково должно быть основное занятие в жизни индуиста, будь он фермером, торговцем, солдатом или царём, разнорабочим, *садху* или *риши*. Любая работа, выполненная в правильном состоянии сознания, в процессе выполнения правильной дхармы является служением богам и работой богов, осуществляемой слугами богов. Работа ради своей религии,

---

*Мужчина подметает опавшие листья баньяна на ступенях храма в Непале. Это простая и скромная работа, приносящая ему глубокое удовлетворение. В индуизме важной составляющей долга человека является сева, бескорыстное служение, подразумевающее участие в подготовке празднеств, работу для храма, волонтерскую работу в ашрамах либо других священных местах.*

ради божеств и *дэвов* должна занимать нас по двадцать четыре часа ежедневно – и когда мы бодрствуем на физическом плане, и когда находимся на внутреннем астральном плане, и на высших ментальных планах ночью. Нам надлежит продолжать эту работу непрерывно, сплошным потоком.

Чтобы во всей широте понять концепцию дхармы, воспринимайте её как естественный процесс, посредством которого раскрывается и реализуется душа. Естественный путь желудка – вырасти и стать могучим дубом, путь же розы совсем другой. Желудь никогда не пытается стать розовым кустом. Наш добрый друг Сита Рам Гоэл сказал однажды: «Ныне я пришёл к тому, чтобы воспринимать дхарму как многомерное движение внутреннего закона человеческого бытия, направленное на душевную эволюцию индивидуума, его духовный рост и спонтанное построение его жизни на внешнем уровне – как для самого себя, так и для общины, в которой он живёт». Если же душа выбирает ошибочное, или адхармическое, направление в жизни, то она пожинает больше кармы и деградирует – возможно, на целую жизнь. Когда дхарма той или иной жизни реализуется правильно, мы называем это праведностью и добродетельностью.

**Вторник**  
УРОК 254  
Реализация  
чёткой модели

Дхарма человеческой жизни закладывается до рождения в соответствии с накопленными впечатлениями всех предыдущих жизней. Она заложена в нас как самый совершенный путь духовного совершенствования в данной жизни. Если мы всю жизнь лишь создаём новую карму, не реализуя назначенную нам адхармическую модель, это на некоторое время задерживает эволюцию нашей души. Возможно, такая задержка случится лишь в следующей жизни, но случится она обязательно.

Чтобы избежать потенциальных катастроф, обусловленных кармой, каждый индуист должен выполнять свою дхарму – следовать по жизни естественным путём, то есть к Богу. Следуя этой чёткой модели духовного развития, выигрывает верующий, а от этого, в свою очередь, выигрывают все окружающие. Но самое главное – то, что он служит богам и зарабатывает благие заслуги, обретает милость богов и их покровительство. Придя к духовному пробуждению, индуист затем преподносит миру в дар каждую свою мысль, слово и дело, осознавая Божественное. Вся работа делается ради этой высокой цели.

Знание собственной дхармы – ясный путь. Неуверенность – путь смятения. Есть один Бог, знающий модели каждого человека; Его сверхсознательный ум настолько сложен, всеобъемлющ и властен над вращением юг времени, что Он знает и помнит каждый путь каждого индивидуума и оставляет нестираемые записи о каждом таком пути в акашической материи Своего ума. Через служение этому Богу, Господу Ганеше, досточтимому патриарху индуизма, человек реализует свою адхармическую модель текущей жизни – и процесс этот

идёт изнутри. Модель ему ясна. Модель ему известна. Современному индуисту, живущему в XXI веке, сложно сознательно понять верную дхарму, но он может постичь её через поклонение Господу Ганеше.

Если кому-то не выпала счастливая доля родиться в семье, где соблюдают Санатана Дхарму, тогда ему надлежит выполнять *садхану*, надлежит вновь и вновь повторять молитвы, обращённые к этому первейшему из богов, Господу Ганеше, которого все индуисты призывают прежде других богов перед тем как начать любое дело, ибо знание этого Бога несравненно и глубоко проникает во все закутки ума верующего. Когда дхарма ясна, когда она известна, её надлежит выполнять верно и охотно на протяжении всей жизни, тем самым разрушая семена кармы посредством проживания своей модели. И ещё нужно не создавать новую карму, для чего следует осуществлять благое служение, обретая благие заслуги через реализацию всей совокупности наших многочисленных жизненных моделей. В результате следующая жизнь и следующая далее после неё будут преисполнены радости – поскольку вы обретёте хорошее рождение, должным образом заслуженное и должным образом прожитое, милостью Махаганapati, Господа Ганеши, сидящего на четырёхлепестковом лотосе *муладхара чакры* внутри позвоночного столба каждого человека.

Когда внутри пробуждается божественное существо и происходит расширение сознания, высвобождается спираль *кундалини* и глубоко внутри нас пробуждается сила. Одновременно пробуждается сознание, и ум входит в *муладхара чакру*, чтобы встретить там Махаганapati, Господа Ганешу, через чьи глаза и ум верующий проходит к источникам радости и счастья индуистской религии, которые от рождения по праву принадлежат каждому человеку. Так увековечивает себя Санатана Дхарма, переходя от поколения к поколению, из века в век. Конечно, должным образом утвердившись в дхарме при содействии Господа Ганеши, мы встречаем и других богов. Они помогают нам жить и реализоваться в жизни во всех областях культуры и ценить эту культуру. Лишь тогда, когда человек обнаруживает свою чётко определённую жизненную модель и неизменно следует этой модели, ему гарантировано благое рождение в будущем.

**Среда** Что такое неблагоприятное рождение? Это рождение в той области ума, которая расположена ниже *муладхара чакры*, где инстинктивная природа правит высшей природой, где интеллектуальная природа теряет власть над собой, следуя тупиковым цепочкам мыслей и желаний. Это и называется неблагоприятным рождением. Это ситуация, в которой нет сознания Бога или богов, нет известной жизненной модели, нет дхармы, не приживаются или почти не приживаются никакие знания о законах кармы и реинкарнации. Неблагоприятное рождение – это когда внутри *чакр* нашего существа, в центрах нервной силы,

**УРОК 255**

**Помощь богов**

мыслей и эмоций, преобладают ценности внешнего существования и присутствует огромное множество ловушек страдания, боли, смятения, слёз и печалей. Эти области сознания в низших *чакрах* под *муладхарой* могут отнимать у нас одно рождение за другим, и, по мнению индуистов, таких рождений стоит избегать. А избегать их можно через обнаружение своей дхармы и неустанное следование ей – жизнь за жизнью.

Индуистская Дхарма – это ясная и чёткая модель в нашем уме, обеспечивающая нам возможность видеть совокупные структуры карм и впечатлений всех прошлых существований, слитые в единую модель, которую надлежит прожить в текущей жизни для пользы всех этих структур. Такая жизнь является реализацией всех предыдущих усилий, и тем самым она устраняет все несправедливые деяния и добавляет деяния благотворные, чтобы следующее рождение было максимально благоприятным и полезным для всего человечества. Это эволюция души, и в её обеспечении состоит долг великого Бога Ганеши и *махадэвов*, которые защищают душу, а также *дэвов*, которые защищают и ведут душу, а также *риши* и провидцев, святых и *садгуру*, которые являются защитниками человечества в условиях существования этого Первого Мира.

Они заботятся о том, чтобы эта модель мало-помалу реализовалась через следование благой дхарме и через обретение благой кармы. Чтобы найти свою совершенную модель среди многочисленных жизненных моделей, не требуется глубокое понимание или мощный интеллект. Для индуистских душ однозначно требуется обрести рождение в лоне индуистской религии или получить возможность формально присоединиться к ней, чтобы быть должным образом представленным богам и получить имя одного из богов в качестве своего официального имени. Тогда душа обретает компетенцию отчётливо увидеть модель своей жизни, а также получить благословение и покровительство великодушного Бога Ганеши, защитника эволюции человечества. Это одно из основных преимуществ, имеющих у всех индуистов, потому что далее мы можем хорошо служить богам и посредством этого служения прорабатывать свою карму, продвигаясь тем самым в направлении более высокой дхармы.

У нас есть лишь один долг: передать свою религию следующему поколению, и следующему, и следующему. И как же нам это сделать? Как это делается? Нужно побуждать детей запоминать наизусть заповеди наших писаний. Наши шиваитские писания – вот наследство, которое необходимо передать детям. Они владельцы этих писаний. А наш долг – вручить писания детям. В числе прочих у нас теперь есть «Тируккурал» на английском языке, изданный под названием *Weaver's Wisdom* («Мудрость ткача»). Детям надлежит его заучивать наизусть – каждому ребёнку. Также им нужно заучивать сотни ведических стихов, содержащихся в книге «Танец с Шивой. Современный катехизис индуизма». Необходимо им познакомиться и с учениями, содержащимися в дру-

гих писаниях. Это утвердит их в дхарме. Чем скорее мы внедрим наши писания в сознание детей, тем лучше нам удастся превратить их в хороших граждан. Преступность очень дорого обходится всем народам. Преступность очень дорого обходится и любой семье, так как страдает вся семья, страдает и сам преступник. Преступник не обретает ничего. Хороший гражданин – результат правильного религиозного образования. Правильное религиозное образование начинается с развития памяти, а наиболее полное выражение обретает в сфере разума, когда ребёнок становится старше и приучается обсуждать религиозные вопросы со старшими. Мы должны обучать молодых. Мы должны давать им индуистское шиваитское образование. Начните с «Тируккурала». Господь Муруган поможет вам. Бог Ганеша откроет двери и даст вам мудрость, чтобы идти по этому пути. Господь Муруган даст вам силу воли – ведь Он Господь Воли, – чтобы выполнить этот наивысший долг (а выполнение долга и есть дхарма): передать нашу шиваитскую религию следующему поколению, и следующему, и следующему.

**Четверг**  
**УРОК 256**  
**Силы адхармы**

У всех нас есть дхарма, которую надлежит выполнить, – у всех и каждого из нас. У ребёнка есть дхарма, которую нужно выполнить в детстве. Если ребёнка не вовлекать с малых лет в религиозную жизнь, у него не развиваются чёткие религиозные модели. Его нужно учить почитать дхармических мать и отца как своих первых гуру. Родители главным образом учат детей своим примером – и, к сожалению, некоторые учат ребёнка только тому, как ничего не делать, вместо того чтобы быть для него образцами религиозного поведения. Они не понимают, что личный пример – самый убедительный и долговечный урок, какой родители могут преподать ребёнку. Потом его гуру становятся его школьные учителя, а ещё позднее *садгуру* станет его гуру в строгом смысле этого слова. *Садгуру* слишком часто вынужден нейтрализовать ошибочные, нередко преисполненные злобы и насилия примеры, поданные родителями и учителями молодому человеку, который успел перенять от старших пагубные антирелигиозные и аморальные практики. Задача *садгуру* – исцелить ум молодого человека от страха и подавленного гнева, которые он естественным образом испытывает в отношении родителей, которые причиняли ему эмоциональную и телесную боль, когда он был ещё слишком мал, чтобы сопротивляться.

В мире есть много источников влияния, отрицающих дхарму, отрицающих богов и принижающих значение храмов. Вы не должны позволять этим мирским силам воздействовать на вашу семью – ни сейчас, ни в будущем. Не позволяйте никому отнять у вас вашу религию. Нам нужно непрестанно развивать религиозность в своём сознании. Нам нужно непрестанно изучать «язык своей души», потому что таково одно из определений религии. Когда религия уходит из нашего сознания, что-то приходит на её место. Что входит в ваше со-

знание, чтобы заполнить вакуум, образовавшийся после ухода религии? Жадность, зависть, ревность, ненависть, гнев, сожаления о прошлом, отчаяние, самоосуждение. Мы перестаём относиться к себе хорошо. Мы постоянно испытываем неудовлетворённость и тревогу, в нас постоянно бурлит недовольство, зависть, гнев и раздражение. Таковы некоторые из низших эмоций, которые замещают религию, когда мы позволяем ей покинуть наше сознание.

Ныне в мире есть множество людей, стремящихся отнять у вас вашу религию. Шиваиты исповедуют самую великую, самую философски всеобъемлющую и прочно основанную на опыте религию в мире. Шиваиты несут свою религию через века уже от пяти до десяти тысячелетий. В человеческой истории нет такого времени, когда шиваитской религии не существовало бы на этой планете. Тамилы особенно успешно год за годом продвигали шиваитскую религию посредством *бхакти*. И это ваша религия. Она в вашем ДНК, и никто не сможет отобрать её у вас. Но вы должны закалить своё сознание знанием, сделать его прочным, как сталь, в кузнице религиозного образования.

**Пятница**  
УРОК 257  
Прочертить  
курс

Когда мы настраиваем свою дхарму, прокладывая личный курс в период выбора профессии, нам нужно очень чётко понимать, чем мы хотим заниматься в жизни. И выбор этот нужно делать максимально продуманно, в полном соответствии со *стри дхармой* либо *пуруша дхармой*. При этом необходимо заручиться согласием семьи и родственников, ибо, когда мы следуем дхарме, мы сами исполнены удовлетворения и все вокруг довольны.

Ныне, в этот технологический век, наш выбор дхармы очень богат. Можно, например, стать врачом. Это дхарма помощи людям путём исцеления на ментальном, эмоциональном и физическом уровнях. Чтобы реализовать дхарму врача – не просто по восемь часов в сутки, но по двадцать четыре часа, – нужно самому превратиться в исцеление. Тогда из вас будут истекать могучие целительные силы великих богов нашей религии – независимо от того, современный ли вы терапевт, аюрведический врач, диетолог, хирург, психиатр, невропатолог или специалист в любой другой области медицины, которую вы выбрали для реализации своей дхармы. И это становится той моделью, которую вам нужно прожить в текущем рождении во всей её полноте.

Что нарушает дхарму и образует карму? Создавая карму, мы либо создаём негативное бремя для самих себя, либо создаём полезные благоприятные кармы, составляющие наши заслуги. Если молодой человек решает стать врачом, а затем в расцвете своей карьеры приходит к выводу, что он больше не хочет этим заниматься, и в середине жизни делает другой выбор – например, становится бизнесменом и открывает собственную аптеку, поскольку это дело более прибыльно, – это будет означать отказ от своей дхармы и создание кармы, которую нужно будет прожить и проработать, возможно, и в следующем вопло-

щении. Когда такой доктор принимает решение стать аптекарем, он запускает новую дхарму, которой он не обучался смолоду, и зарабатывает новую карму. Он склонен совершать много ошибок, а причина в том, что он отступился от пути своей дхармы.

Почему ныне в мире царит такой беспорядок? Потому что люди не следуют дхарме. Они адхармичны. Они не следуют путём дхармы. Они следуют путём кармы – как негативной кармы, так и благоприятной. В нашей шиваитской индуистской религии мы должны следовать путём дхармы – следовать наилучшим образом, в меру нашего понимания этого пути. Мы знаем, что поступать иначе неразумно. А кто обучает мудрости следования путём дхармы? Дедушка, бабушка, отец, дядя, старейшие члены общины, семейный гуру, священнослужитель из храма – все они знают, как следовать дхарме в здоровом, процветающем обществе. Когда мы делаем свой выбор в жизни, нужно, чтобы нас в этом выборе поддерживали родные и община. Тогда мы оказываемся на пути должной дхармы и нам проще преуспеть в выбранном деле – ведь все вокруг на нашей стороне. Мы живём в сложном мире, но можем пройти через него так, чтобы он не повредил нам, если будем следовать путем *свадхармы* – то есть следовать безупречной личной модели жизни человека.

Дхарма – понятие, известное только некоторым восточным религиям: индуизму, буддизму, джайнизму и сикхизму. Они знают о пути дхармы. Другие религии не знают об этом пути. Но мы знаем о пути дхармы – о нашем долге, который надлежит исполнить в этой жизни, долге перед семьёй, друзьями, родственниками, предками, общиной, гуру и храмом. У каждого из нас есть долг перед этим храмом, в котором мы с вами сидим сегодня утром: мы должны позаботиться о том, чтоб он был ухожен и чист. Это одна из обязанностей нашей дхармы. У нас есть долг перед общиной. Есть долг перед матерью, перед отцом, перед гуру, а также перед всем миром. Добродетельные религиозные люди являются хорошими гражданами этого мира.

В наше время много говорят о правах человека. В 1949 году в Шри-Ланке я познакомился с восточным взглядом на права человека и узнал, что долг выше привилегий, а служение выше достатка. Я обнаружил, что Индуистская Дхарма – это сплетение религии, долга и справедливости. Иногда я сравниваю это с простым пультом управления, который связывает действия этой и предыдущих жизней с соответствующими реакциями. Так каков же индуистский взгляд на права человека? Мы понимаем их как право всех людей быть достаточно свободными, чтобы проходить через свой опыт и учиться, преодолевая преграды, не лелея обид и не потакая гневу, жестоким словам, злодеяниям, грехам и другим проступкам и реакциям на собственные прошлые действия. С мистической точки зрения всё, что происходит с нами, конечно, важно, но далеко не так важно, как наши реакции и отклики на происходящее. Человеческие пра-

ва Ганди, Шри Ауробиндо, Мартина Лютера Кинга и Нельсона Манделы были жестоко поправаны, но эти люди не сломались. Давайте же отстаивать самые человеческие из человеческих прав – но вместе с тем учить людей тому, что их нарушение не должно ломать нас. Велик тот, кто принимает с распростёртыми объятиями всё, что приходит в его жизнь. Все посягательства на наши права, которые действительно случаются вопреки желаниям многих из нас, – могут быть благословением, если мы принимаем их с открытой душой. И каждому из нас свойственна сила притяжения – сила, которой никто не сможет нас лишить ни при каких обстоятельствах.

## Суббота УРОК 258

### Кастовая система

Мне часто задают вопросы о *варна дхарме* – социальном устройстве, подразумевающем разделение людей на четыре класса и сотни подклассов, которое было установлено в Индии в древние времена и ныне широко известно под названием «кастовая система». Актуальна ли кастовая система в наши дни? Дискриминация по кастовому признаку – хотя бы юридически – искоренена из индийской культуры, но люди по-прежнему цепляются за касты как за структуру, подпитывающую человеческое эго. Представители высших каст с удовольствием обижают представителей низших, проявляя по отношению к ним пренебрежение или грубость. Так быть не должно. Во многих местах по всему миру существуют свои искажённые разновидности кастовой системы, и очень живучие. Если вы видите, как представители высших каст вашего общества игнорируют представителей низших классов, не желая ни разговаривать с теми, ни взаимодействовать, знайте, что это злые люди, и вам следует избегать общения с ними. Духовному человеку и даже просто доброму человеку никогда и в голову не придёт вести себя таким образом.

Изначальная кастовая система основывалась на поведении людей. Нечто подобное и сейчас можно наблюдать в странах, где кастовая система существует лишь неформально. Кто бьёт своих детей, кто гневлив и завистлив, кто живёт в страхе и при этом симулирует смирение, – все такие люди принадлежат к низшей касте. Кто ценит память и разум, кто применяет свою силу воли во благо другим людям, кто владеет собой и поддерживает порядок в доме, кто помогает храмам и пользуется уважением низших каст, – тот принадлежит к касте деловых людей. Кто защищает дхарму и писания, храмы и народ, кто пользуется уважением всех остальных каст, – тот принадлежит к царственной касте. Кто общается с богами и служит священниками в храмах, кто сеет высшее знание и пользуется уважением всех других каст, – тот принадлежит к жреческой касте. Эти четыре группы составляют человеческое общество в любой точке мира и в любой момент истории.

Изначальная кастовая система состояла именно из этих четырёх групп. Такое деление было основано на способности любого индивидуума должным об-

разом управлять своим телом, своим умом и своими эмоциями. Если человек переставал следовать дхарме своей касты, общество признавало, что он вышел из этой касты и перешёл в другую. Изначальная кастовая система опиралась на самодисциплину, осуществляемую посредством образования и личной *садханы*. Изначальная кастовая система опиралась на развитие сознания каждого индивидуума через работу с четырнадцатью *чакрами*.

Люди естественным образом повсюду делятся на касты. Есть рабочие. Человек нанимается на работу и трудится под чьим-то началом – это происходит повсюду, и это каста *шудр*. Есть коммерсанты, которые мотивируют себя сами. Это каста *вайшьев*. Есть политики, законодатели и правоохранители. Это каста *кшатриев*. И ещё есть священники, жрецы, миссионеры. Это каста *браминов*. Эти четыре касты в том или ином виде действуют в каждом обществе. В современном мире, если человек не реализует дхарму своей врождённой касты, он меняет касту. Например, если муж и жена из касты *браминов* работают по восемь-пятнадцать часов в больнице под началом других людей, они уже больше не принадлежат к касте *браминов*, ибо не исполняют дхармический долг этой касты. Теперь они – рабочие, каста *шудр*.

Мы видим повсюду вокруг себя распад системы, которая была извращена до неузнаваемости. Члены касты *браминов* в наше время часто избивают своих детей и издеваются над жёнами. Члены касты *кшатриев* не уважают законы своей страны. Члены деловой касты ведут себя лживо и непорядочно. Все пребывают в растерянности, все живут в гневе и зависти. Стоит ли удивляться, что семьи их распадаются, бизнес разваливается? С точки зрения богов, в той кастовой системе, которая сложилась на сегодняшний день, большинство людей принадлежат к низшей касте. А всё дело в том, что они живут на низшем уровне сознания. Они смотрят на мир через окна *чакр*, расположенных ниже *муладхары*. Эти неразвитые люди продираются через низшие *чакры*, пытаясь выбраться из тёмных миров ума. Давайте не обманываться по поводу того, что имели в виду *санта риши*, когда разделяли людей на касты на основании того, как раскрыта душа данного индивидуума в одной или более из четырнадцати *чакр*. Нам следует полностью игнорировать индуистскую кастовую систему, как она реализуется в Индии ныне, и служить примером более здорового пути для современного общества.

**Воскресенье**  
УРОК 259

**Награды**  
**дхармы**

Что происходит, если мы следуем дхарме? Боги – наш Всевышний Бог Шива, Господь Муруган, Господь Ганеша и все великие Боги – награждают нас, обеспечивая благоприятное рождение в следующей жизни. Благоприятное рождение означает рождение в семье, которая следует дхарме, в семье любящей и прочной. А ещё наградой нам служит возможность долго пребывать в Дэвалоке между рождениями. Мы живём в своём эфирном теле в этом небесном мире,

где наслаждаемся, учимся, приобретаем знания и совершенствуем свою душу, готовясь к очередному рождению на Земле.

Так что следование *дхарме* сулит богатую награду, а того, кто следует адхармическому пути, производя *кукармы*, соответственно, ждут тяжкие страдания. Отказываясь от дхармы, мы делаем себя уязвимыми для смятения и самоосуждения. Мы открываемся для чувств низшего ума – для зависти, вражды и неправяемых эмоций. Дхарма помогает нам управлять своими эмоциями, а также умом. Хотите ли вы жить в этих низших эмоциях, порождённых ощущением неуверенности и незащищённости, – в ненависти, зависти, жадности и прочих негативных состояниях ума? Нет, конечно. Следуя древнему пути *дхармы*, мы избегаем всех этих страданий и душевных мучений и переводим себя в позитивные творческие и продуктивные состояния сознания, которые подводят нас всё ближе и ближе к святым стопам Бога Шивы.

Мы сейчас живём в технологической эре. Время движется очень быстро. В этой эре много искушений. Есть телевидение, есть Интернет, а скоро появится и кое-что получше. Нашему взору открыты вещи, которые детям, пожалуй, не следует видеть в слишком раннем возрасте. Нам нужно завладеть их умами достаточно рано – в пять, шесть, семь лет – и сделать так, чтобы они заучили наизусть куплеты из «Тируккурала», *шлоки* и ведические стихи из «Танца с Шивой» (даже если они пока ещё не поймут их содержания). Потом они будут вам благодарны – как родителям и как старейшинам. Ещё позже эти дети благословят вас, а благословение детей приносит огромное утешение в старости.

Мы должны учить своих детей, что душа бессмертна, сотворена Господом Шивой и предназначена к слиянию с Ним в состоянии абсолютной завершённости. Мы должны дать им знания об этом мире, в котором мы живём, а также о том, как сделать так, чтобы их религия дышала силой и жизнью в этот технологический век – каждый день, сегодня и завтра. Это особенно важно для тех шиваитских семей, которые живут за пределами Индии и Шри-Ланки. Вы, пришедшие сюда сегодня утром, – наследники богатой и прочной религиозной культуры. Если вы останетесь со своей религией, будущее ваших детей окажется не столь неопределённым. Они отправятся в университеты в других частях мира. Они подвергнутся влиянию других религий. Им нужно быть уверенными в своей религии – настолько хорошо знать её учение, чтобы они могли разумно объяснить его кому угодно, позволяя собеседнику либо принять, либо отвергнуть принципы шиваитской веры. Отправляйте их в мир как миссионеров с полным багажом знаний о шиваизме, о нашем великом Боге Шиве, Господе Муругане и Господе Ганеше – и вы принесёте колоссальную пользу всему миру.

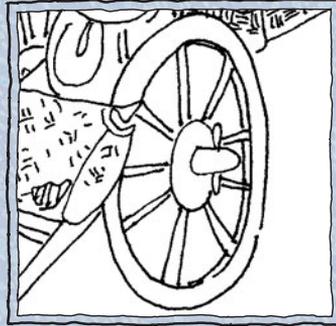
Все соединённые шиваиты мира связаны узами любви – тем, что мы называем Шивасамбандхам. Бог Шива есть Имманентная Любовь и Трансцендентная Реальность. Наша религия учит, что зрелая душа должна подтягивать мо-

лодную душу и заботиться о ней. Наша религия учит, что мы должны проходить через естественный жизненный опыт и нести ответственность за свои действия. Наша религия учит, что не существует смертных грехов – только опыт. Наша религия учит, что если мы переживаем негативный опыт, то это результат наших предыдущих действий – мы сами являемся всему причиной. Наша религия учит, что если мы совершили по отношению к кому-то действие, причинившее ему вред, мы можем искупить это действие, совершив покаяние, и исцелить терзающийся ум. Наша религия учит, что мы возвращаемся в физические тела снова и снова до тех пор, пока не станем хозяевами собственного ума, тела и эмоций – и не осознаем, что мы сияющие души, наполненные светом. Наша религия учит, что именно благодаря любви к Богу Шиве мы любим друг друга, поскольку Бог Шива любит всех нас. Наша религия учит, что Бог Шива подобен матери и отцу – Он не мстительный Бог, но Бог любви, помогающий всем нам. Всегда приближайтесь к Нему. Прямо сейчас, в эти дни среди молодых индуистов Малайзии, Индии и Шри-Ланки происходит огромное духовное возрождение любви к Богу Шиве. Они знают, что им нужна их религия, что она поможет им на их жизненном пути.



**Karma Sakra**

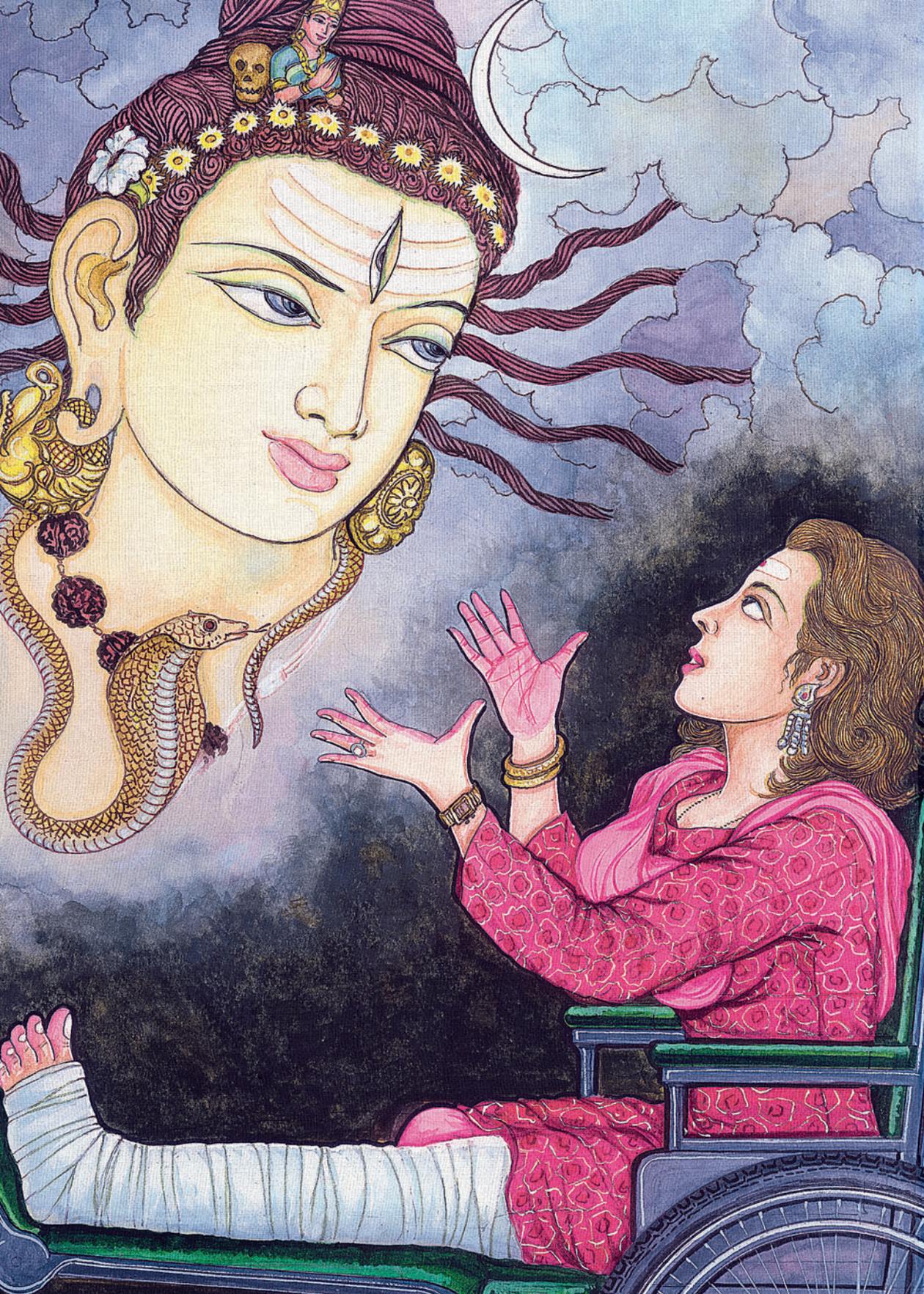
**कर्मचक्र**



## **Колесо кармы**

Как человек действует, как ведет себя, таким и становится. Тот, кто творит добро, становится добром, тот, кто причиняет зло, становится злом. Человек становится добродетельным благодаря добродетельным поступкам, и злым – от поступков злонамеренных.

*Шукла Яджурведа, Брихадараньяка Упанишада, 4.4.5*



**Понедельник**

УРОК 260

**Мы сами  
формируем  
своё будущее**

Каждое действие, совершаемое нами в жизни, каждая мысль вызывает свою реакцию. Порой мы осознаём, а порой не осознаём реакции, которые становятся результатами наших действий или мыслей. Многие люди тратят много времени, устраняя реакции на собственные неприемлемые действия, совершённые ранее. Обиженные и озадаченные, они часто спрашивают: «Почему это со мной происходит? Чем я привлёк это? Что я сделал, чтобы это случилось? Неужели я действительно такого заслуживаю? Мне кажется, это нечестно!»

Если бы они обрели просветление и смогли жить своим интуитивным сверхсознательным умом, то увидели бы в этом расширенном состоянии сознания все те факторы забытого прошлого, которые, соединившись, создали их нынешние обстоятельства жизни. Они бы обнаружили, что каждое действие подобно посеянному в почву семени. Плоды этого семени, созревающие, возможно, через годы и годы, и есть те реакции, которые мы пожинаем. Подобно семенам, действия продолжают жить в уме до тех пор, пока не проявят себя. У нас нет возможности отследить весь путь от прошлой причины к нынешнему последствию посредством анализа или обычного интеллекта – в результате таких рассуждений мы получим лишь смутные догадки. Только сверхсознательное интуитивное озарение может точно отобразить причинно-следственную цепь и дать верную картину происходящего.

Итак, колесо кармы вращается и вращается без остановки – творит и производит. Колесо кармы – это всего лишь механизм действия ума: вашего ума и ума всех существ. Через изучение колеса кармы – медитативное изучение – вы осознаёте, что вы сами создали всё то, что происходит или произошло с вами. Всё, что произойдёт с вами в будущем, тоже будет плодом ваших же действий. Всё, что вы обретаёте, порождено вашими же желаниями. Прямо сейчас вы являетесь суммой миллионов мыслей, чувств, желаний и действий – и все они ваши. Обстоятельства не ответственны за ваше нынешнее положение, ибо вы сами создали свои обстоятельства – сознательно или бессознательно. Нет никаких внешних сил, которые их вам навязывают. Всё, что вы притягиваете к себе из мира, является проявлениями вашей же внутренней природы – даже если эти явления и кажутся внешними. Вы – автор всего, что создали; и вместе с тем в сокровенных тайниках своего существа вы уже являетесь завершённым продуктом. Чтобы понять это в полной мере, нужна йога.

---

*Женщина сломала ногу в результате несчастного случая, но не винит в этом Бога. Да, она получила травму и теперь на некоторое время прикована к инвалидному креслу, но женщина понимает, что сама создала эту карму, и верит, что Господь Шива проведёт её через данный опыт к более глубокому пониманию и зрелости.*

Изучение йоги предназначено тем немногим, у кого достаточно мужества, чтобы исследовать глубины своего существа, и тем немногим, кто может преодолеть свои переживания и свои желания в состоянии глубокой медитации. Усевшись практиковать медитацию, вы можете повстречать в собственном подсознании все дремлющие внутри вас мирские желания, включая и такие, о которых вы, возможно, и не подозревали на сознательном уровне. Если ваша медитация успешна, вам удаётся отринуть ненужные переживания и желания, которые занимают ваш ум. Сделав это и оставив мир желаний позади, вы начинаете освобождаться от колеса кармы, которое принуждает вас к конкретным реакциям на каждое действие. Чтобы освободиться от этого колеса кармы, вам нужно иметь сильный однонаправленный ум. Единственный ключ к обретению этой однонаправленности, этой настойчивости – ваша преданность Богу, преданность осознанию Истины. Немногие люди в любых обстоятельствах и при любых испытаниях, которые преподносит нам жизнь, остаются достаточно стойкими, чтобы осознавать многочисленные причины и следствия, переплетающиеся в их жизни. Легко изучить и даже понять закон кармы как философскую концепцию. Но чтобы полностью осознать его и научиться примеривать ко всем событиям своей жизни, чтобы распознавать всю его работу в своей повседневной жизни – для этого требуется способность, которую ещё нужно пробудить в себе.

Привязанность, желание, страсть, страх потерять – всё это созданные нами же верёвки, привязывающие человека к низшим состояниям ума. Человек страдает именно потому, что выбирает жить в невежестве неутолённых страстей и неосуществленных желаний. Кто из вас страдал из-за дурных предчувствий, которые могли никогда и не реализоваться? Вы можете вспомнить, как затем просыпались от этого сна страданий и обнаруживали, что всё, в общем-то, в порядке, а в результате вашего опыта что-то внутри вас осталось неизменным.

## **Вторник**

### **УРОК 261**

#### **Причина радостей и печалей**

Где-то каким-то образом родилась идея, что человек должен всё время жить в состоянии радости и счастья. Но начнём с того, что счастье и радость зависят от несчастий и печалей – и нам нужно хотя бы признавать и понимать эти состояния. Человеку следовало бы знать, что любая пробуждающаяся в нём эмоция является предвестницей своей противоположности. Во-вторых, страдание более интенсивно, оно несёт в себе больше энергии, чем счастье. Счастье мало чему может вас научить; нас учит состояние страдания, пробуждающее сознание вашей души. Но страдание не имеет ценности само по себе. Когда ум признаёт, что он страдает из-за чего-то, самое время практиковать медитацию: взглядеться в причины, немного больше расширить своё сознание, чтобы интуитивно уловить принципы работы жизни и её кармических законов. И это приведёт вас к более яркому переживанию, чем сулят нам как радости,

так и страдания сами по себе. Вы увидите колесо жизни, колесо причин и следствий – и картина эта будет объективной. И тогда вы станете с меньшей готовностью отождествлять себя с низшими эмоциями или низшими объектами, порождёнными вашим же умом.

Есть также люди, которые, словно рыба, попавшаяся на крючок, вступают на духовный путь, а затем всю свою жизнь лишь дёргаются в воде, натягивают леску, мечутся из стороны в сторону, но так и не приближаются к поверхности. Почему? Они живут в своём эго – вот и всё. Их сознание ограничено. Их эго поверхностно и глупо. Наблюдали ли вы когда-нибудь за эгоистичным человеком? Он немного глуповат, верно? Он просто не осознаёт богатейших пластов мудрости, таящихся в нём.

Мудрец признаёт, как важно контролировать силы ума. Его жизнь – борьба, направленная на наполнение его философских воззрений реальным содержанием, на обретение контроля над циклами опыта, которые привязывают его к колесу кармы. Вы не сможете вырваться из цепей причины и следствия, если будете просто сидеть с закрытыми глазами, силясь не заснуть, пытаетесь медитировать. Истинная йогическая практика включает в себя ежедневное решение новых проблем, ежедневные новые осознания, обретение власти над собственным умом, когда вы уже не позволяете ему просто бестолково трепыхаться на леске. Усердное сосредоточение такого рода, несомненно, изменит вас – и перемены эти будут идти изнутри вовне. Вы станете всё в большей степени осознавать, что сами являетесь творцом собственной жизни и всех её аспектов.

Но ваша инкарнация на этой планете не завершена, пока вы не остановили колесо кармы, а колесо кармы не остановится, пока вы не обретёте контроль над ним. Колесо кармы, колесо причины и следствия, колесо мира форм становится очевидным лишь тогда, когда вы на него смотрите. Вы обретаете естественное состояние своего сияющего внутреннего существа лишь тогда, когда сходите с колеса кармы. Для человека неестественно быть прикованным к низшим состояниям ума, не зная о том, что внутри него живёт Бог. Но услышать и понять эту истину – это лишь первый проблеск рассвета, предварительная стадия пробуждения. Всё остальное – окончательное осознание – надлежит сделать вам самим. Вам, и только вам, придётся пройти сквозь завесу иллюзии и осознать своё «Я», Абсолют, пребывающий за пределами страстей, за переживаниями ума. Именно вам предстоит осознать Бога.

**Среда**  
УРОК 262  
**Как обратиться**  
**лицом к своей**  
**карме**

Если в вашей жизни происходят сложные вещи и ум ваш встревожен из-за них, если вы погружены в споры с самим собой, поскольку не можете принять собственную карму, придите в сознании своём к стопам Господа Шивы, придите в теле своём к стопам Господа Шивы в храме – и попросите, чтобы Он вразумил вас твёрдо встать на путь Санатана Дхармы.

Да, это правда, что мы сами должны проработать все аспекты и этапы своих прошлых действий. Но, тем не менее, существуют пути к освобождению от наказаний, которые назначены нам на будущее в результате прошлых действий. Эти пути – благодать, *садхана*, *тапас* и искупление посредством покаяния и совершения благих дел, в результате чего мы обретаем заслуги, засчитывающиеся в виде новой позитивной кармы, отчасти смягчающей тяжесть нашей прошлой кармы. Когда мы ищем благодати и обретаем её через выполнение *садхан* и *тапаса*, а также через покаяние, кармы сами по себе ускоряются. Этими своими добровольными действиями мы ускоряем процесс обретения и проживания тех наград и огорчений, которые были заложены в прошлых кармах. Поэтому мудрецы говорят: «Неси свою карму радостно». И с началом поиска собственного «Я» карма разворачивается во всём своём ужасе и великолепии, чтобы вы могли увидеть её единым взором, не реагируя даже малейшим дрожанием физической и астральной нервной системы. Йога должна быть сильна. Каждый раз, когда вы обвиняете другого человека в том, что произошло с вами, или вообще разбрасываетесь обвинениями в любой форме, скажите себе: «Это моя карма, данная мне от рождения. Я пришёл в физическое тело не для того, чтобы винить других в происходящем со мной. Я родился не для того, чтобы прожить свою жизнь в невежестве, порождённом неспособностью обратиться лицом к собственной карме. Я пришел сюда ради духовного развития, чтобы принять кармы текущей жизни и всех моих прошлых жизней и должным образом их проработать».

Смирение – разум; высокомерие – невежество. Принять свою карму и ответственность за собственные действия – сила. Винить других – слабость и глупость. Давайте начнём с того, что не будем выпячивать своё невежество. Если вы испытываете потребность винить в том, что происходит с вами, своего друга, соседа, страну, общину или весь мир – не афишируйте этого, не говорите об этом. Оставьте своё невежество при себе. Пусть оно ограничится сферой ваших мыслей. Обуздайте свою речь и параллельно работайте над перестройкой своего мышления и переобучением подсознания, чтобы на самом деле в полной мере принять этот базовый принцип *шайва-сиддханты*.

#### Четверг

УРОК 263

Примите всю  
ответственность

Если вы принимаете на себя ответственность за всё, что с вами происходит, то милостью Бога Шивы обретаеете силу, чтобы проработать свою карму. Он даёт вам разум для этой работы, когда вы поклоняетесь Ему в шиваитском храме, соприкасаетесь с Ним внутри себя, ощущая Его как Жизнь своей жизни, когда обретаеете Его в медитации. Приведу пример. Предположим, у меня есть тарелка риса с карри, и я передаю её вам. Вдруг тарелка падает в тот самый миг, когда переходит из рук в руки. Я обвиняю в этом вас, вы – меня. Я не хочу нести ответственность за то, что уронил еду, но и вы не хотите нести эту ответ-

ственность. Поэтому мы виним друг друга. А рис с карри валяется на полу. Никто не наведёт порядок, пока один из нас не примет на себя ответственность и не скажет: «Прости, я уронил рис с карри», – после чего опустится на корточки и начнёт прибираться. Подобным же образом лишь после того как мы принимаем на себя ответственность, признав, что наши действия – это именно наши действия, мы можем начать наводить порядок, устраняя результаты своих действий. Тот, кто принимает на себя ответственность за собственную карму, получает всю помощь мира.

Гордыня, невежество и неуступчивость – характерные качества людей, которые не верят в закон кармы. Это качества людей, не принимающих на себя ответственность за свои действия. Они винят всех и вся, но только не себя. Речь идёт и об их ошибках, и обо всех неприятностях, которые происходили, происходят или могут произойти в их жизни. Они живут в страхах и обидах, которые порождены их же невежеством.

Лишь через рождение в физическом теле вы можете пережить на опыте определённые кармы, которые не могут быть проработаны или пережиты в эфирном и астральном телах. Поэтому между рожденьями эти кармы физического тела дремлют в форме семян. Только в физическом теле у вас есть рабочие *чакры*, позволяющие этим кармам проявиться, чтобы их можно было проработать. Таким образом, каждое рождение – это драгоценное окно возможностей. Ради всего святого, не возлагайте вину за свою карму ни на кого другого – не пытайтесь уклониться от того, ради чего вы родились. Это вершина глупости. Прекратите винить и критиковать других людей и пристально взгляните в себя. Перестаньте оправдываться, стараясь лучше выглядеть в чужих глазах. Тогда в вас пробудится ощущение силы, ощущение независимости и умиротворения. Внутренние споры прекратятся. Невежество рассеется. Гордыня исчезнет. Вы станете целостным человеком. Все ваши *чакры* будут функционировать должным образом. Ваша нервная система успокоится, вы интуитивно найдёте способ проявлять настойчивость под грузом карм и прорабатывать их позитивным образом. Если ваша карма – быть бедным в этой жизни, то вы обретёте богатство в том, чтобы жить по средствам с тем доходом, который у вас есть. Вы будете согласовывать свои желания со своими возможностями – и это принесёт вам удовлетворенность. Мы сами делаем себя недовольными, сами делаем себя несчастными, сами делаем себя бесполезными на этой планете, когда позволяем себе жить в состоянии невежества.

**Пятница**  
**УРОК 264**  
**Добро и зло;**  
**подобное**  
**притягивает**  
**подобное**

Что мы имеем в виду, когда говорим, что добра и зла не существует, а есть только опыт? Речь о том, что в наивысшем смысле не существует хорошей и плохой кармы: есть лишь созданный нами же опыт, который обеспечивает нам возможности для духовного продвижения. Если мы неспособны извлекать уроки

из кармы, то сопротивляемся или негодуем по поводу этих уроков, даром растрачивая свои ментальные, эмоциональные или физические силы. Изначальная субстанция, из которой состоит карма, выработана, и больше её нет, но наша текущая реакция создаёт новые условия для образования суровой кармы, с которой нам придётся иметь дело в будущем. До тех пор, пока мы реагируем на карму, нам придётся повторять её. Таков закон.

Добро и зло – всего лишь дверь, через которую можно идти в одну или в другую сторону. Поэтому я говорю: «Нет добра, нет зла; есть лишь дверь, открывающаяся в обе стороны». Добрые дела влекут за собой совокупное добро других добрых дел. Когда дверь открывается в другую сторону, через неё устремляются ошибки – результаты прошлых ошибок. Ненависть – совокупный результат всех эпизодов ненависти – поднимается со дна и втягивается к нам. Таким образом, один из главных ключей к пониманию того, насколько важно благое поведение, непосредственно связан с пробуждением семенных карм. В результате следования дхарме – когда мы практикуем правильные мысли, слова и действия – в нашу жизнь втягиваются соответствующие результаты прошлых моделей поведения, и тогда эти семена дают всходы в текущей жизни. Подобное притягивает подобное. Затем эти позитивные модели помогают человеку, даруя ему ясность ума и такую жизнь, в которой он может заниматься йогой и поисками истины. Через йогическую практику мы можем сжечь негативные семена кармы, так что нам даже не придётся их переживать.

И наоборот, в результате следования *адхарме* – когда мы практикуем ошибочные мысли, слова и действия – в нашу жизнь втягиваются результаты прошлых злодеяний: опять подобное притягивает подобное. Эти семенные кармы приносят горькие плоды, результатом становится несчастливая жизнь с соответствующим состоянием ума. Человек пребывает в растерянности, вязнет в ложных моделях мышления и, конечно, находится не в том состоянии, когда можно практиковать йогу, следовать дхарме или осознавать истину. Он просто погружен в *сансару*.

Своим особым способом Шива ведёт вас к осознанию – к возможности познать себя и Его. Он дал нам мир опыта. Изучайте свой опыт. Учитесь на опыте. Если это больно, то и хорошо. Вы очищаетесь в пламени опыта, который состоит как из боли, так и из удовольствия. Долг Шивы – провести вас к полноте вашего существа. На этом пути вы должны пройти через множество боли и множество удовольствий. И то, и другое фиксируется на шкале как эмоции одной интенсивности. Только источник ощущения делает одно событие более приятным, чем другое. Не бойтесь опыта, не бойтесь идти через свою карму. Идите через неё отважно.

Конечно, вы можете свести к минимуму реакции на неприятный опыт, совершая бескорыстное служение, которое породит хорошие кармы. Вы вполне

в силах сделать это, чтобы продвинуться на пути своей духовной жизни. *Мокша* – просветление и освобождение от перерождений – является высшей целью каждой души. Выход осуществляется через макушечную *чакру*. Идите вперёд без страха.

**Суббота**  
УРОК 265  
Три вида кармы

Карма бывает трёх видов: *санчита*, *праарабдха* и *криямана*. *Санчита карма* означает «совокупные действия». Это сумма всех карм этой жизни и прошлых жизней. *Праарабдха карма* означает «начатые действия». Это та часть *санчита кармы*, которая приносит плоды и придаёт форму событиям и условиям текущей жизни, включая природу нашего тела, личные склонности и общение. *Криямана карма* означает «совершенные действия». Это та карма, которую мы создаём и прибавляем к *санчите* в этой жизни (посредством своих мыслей, слов и действий) либо во внутренних мирах между жизнями. Некоторые *криямана кармы* приносят плоды уже в текущей жизни, другие же хранятся для будущих рождений. Кармы каждого из этих трёх видов делятся на две категории: *арабдха* («начатые», «предпринятые» кармы, которые «прорастают») и *анаарабдха* («непочатые», «дремлющие», или «семенные» кармы).

В известной аналогии карму сравнивают с различными стадиями жизни риса. *Санчита карму*, остатки от всех совокупных действий индивидуума, уподобляют рису, который собрали и сложили в зернохранилище. Из этих запасов рис понемногу берут, готовят и съедают. Это *праарабдха кармы*, прошлые действия, определяющие форму текущих событий. Вместе с тем мы высаживаем на полях новый рис, преимущественно из последнего урожая *праарабдха карм*: он даст нам следующий урожай, который пополнит запасы в наших хранилищах. Это *криямана карма*, последствия текущих действий.

*Праарабдха карма* определяет время рождения – иными словами, астрологические характеристики, которые, в свою очередь, очерчивают жизненную модель индивидуума, влияя на режим высвобождения этих карм. Здесь есть три фундаментальных фактора: природа рождения человека, продолжительность жизни и природа моделей опыта. Дремлющая *санчита карма*, хотя мы напрямую и не прорабатываем её в своих действиях, – это мощный и значимый запас потенциальной энергии – независимо от того, благоприятная она или отягощающая, хорошая или плохая, инертная или вдохновляющая. Как раз наличие этой дремлющей кармы служит объяснением того, почему два человека, рождённые в один и тот же момент, а значит, имеющие одни и те же астрологические характеристики, обладают различными талантами и склонностями. Именно эту затаённую силу *санчита кармы* стремится сжечь йог в пламени своей *кундалини* – нейтрализовать её силу в *анандамайя коше*, теле души.

Астрологи, хорошо понимающие карму, подчеркивают, что человек может воздействовать на свою дремлющую *санчита карму*. Более того, он вла-

стен и над совершаемыми ныне кармами (*криямана*). Но запущенные в движение кармы (*прарабдха*) уже обязательны и неизбежны. Ключом к их проработке является готовность принимать их позитивно. Когда человек сопротивляется им, выказывая негодование и другие негативные эмоции, он тем самым лишь создаёт ещё больше неблагоприятной *санчиты* кармы себе на будущее. Закон таков: нам надлежит принимать свою карму с готовностью и нести её радостно.

## Воскресенье

УРОК 266

Тонкости  
закона

Вот что написал о проработке кармы наш друг Тиру М. Аруначалам: «Непривязанность к плодам действия предотвращает накопление *крияманы*. *Прарабдха* переживается на опыте и исчезает в этом рождении. *Санчиту* же сжигают посредством *дикши*, полученной от гуру». Именно *садгуру* обладает властью смягчать и перенаправлять карму человека. Гуру всегда видит всё хорошее в человеке и поощряет это хорошее. Тем самым, в силу своего авторитета, он смягчает пагубные свойства тех областей бытия, куда может скатиться человек вследствие своих прошлых действий.

Естественно, карма также определяет обстоятельства жизни человека в Антарлоке после смерти. Непогрешимый закон кармы продолжает действовать и на бестелесные души между рождениями – хотя многие кармы можно проработать только в физической инкарнации. Поэтому Землю называют Кармакшетрой, «ареной кармы». Карма также в той или иной степени связывает тех, кто уже достиг *мокши* и теперь живёт в Антаралоке и даже тех, кто обрёл обитель в Шивалоке в ожидании *вишваграсы* – окончательного слияния с Изначальной Душой, Парамешварой.

*Прарабдха* кармы приносят свои плоды в текущей жизни и усиливаются созревшими кармами, обретенными в промежутках между жизнями. Кое-что из выученного в Антарлоке используется уже в ближайшем рождении, чтобы разобраться, каким образом лучше всего работать с *прарабдха* кармами по мере того как они проявляются. Кое-что из выученного будет использовано лишь в дальнейших рождениях. Карма, созданная в Антарлоке, позитивная или негативная, добавляется в большую корзину *санчиты*, и, конечно, какая-то её часть тоже приносит плоды.

Все кармы являются либо зрелыми, либо незрелыми, либо готовыми, либо неготовыми. Что касается *прарабдха* карм, с которыми родился человек, то некоторые из них высвобождаются немедленно, а другие будут готовы лишь в более поздние годы жизни. Вот почему самоубийство имеет такие тяжкие последствия: самоубийца блокирует и прерывает исполнение *прарабдха* карм, которые ему было назначено проработать в этом рождении. И тогда он подобен неожиданно свалившемуся во внутренние миры спутанному клубку лапши, который непременно нужно распутать.

Созревающие *прарабдха кармы* раскрываются перед вами по мере вашего продвижения по жизни. Подобным же образом обстоят дела и с созданными вами *криямана кармами* – некоторые из них зрелые, а некоторые нет. Некоторые немедленно приносят плоды и прорабатываются уже в этой жизни. Другие уходят в семя и пополняют большой банк *санчита кармы*, чтобы стать частью вашего опыта в следующих рожденьях в качестве *прарабдха кармы*. Всё, что не пережито и не проработано в текущей жизни, вы забираете во внутренний мир, как корзину семян. Мистик, который знает, что ему предстоит воплотиться снова, может работать с этими семенами осознанно.



**Himsā na Kartavyā**

**हिंसा न कर्तव्या**



## **Не причинять вреда**

Да будет мир земле и воздушным просторам! Да будет мир небесам, мир водам, мир травам, мир деревьям! Да даруют мне мир все боги! Да послужит эта мольба о мире распространению мира! Да принесёт мир эта мольба о мире! Этим миром умиротворяю я ныне грозных, этим миром умиротворяю я ныне жестоких. Этим миром умиротворяю я ныне всё зло, чтобы восторжествовал мир, восторжествовало счастье! Да будет всё для нас преисполнено мира!

*Атхарваведа, 19.9.14*



**Понедельник**  
УРОК 267

Путь индуйста –  
не причинять  
вреда

Индуистская мудрость, вдохновляющая людей реализовать в жизни идеалы сострадания и ненасилия, сконцентрирована в одном слове: *ахимса*. В санскрите *химса* означает «причинение вреда», «повреждение». Приставка же «а» придаёт слову противоположное значение. То есть *ахимса* есть воздержание от причинения вреда, невреждение – на физическом, ментальном и эмоциональном уровнях. То, что обычно называют «ненасилием», означает воздержание от крайних форм насильственных злодеяний, *ахимса* же намного глубже – она запрещает прибегать даже к тонким формам жестокости и просто обижать кого-либо.

В своём комментарии к «Йога-сутрам» мудрец Вьяса определяет *ахимсу* как «отсутствие вредоносности (*анабхидроха*) по отношению ко всем живым существам (*сарвабхута*) во всех смыслах (*сарватха*) и во все времена (*сарвада*)». Он отметил, что любой человек, соприкасающийся с тем, кто практикует истинную *ахимсу*, освобождается от всякой враждебности. А сам Патанджали (ок. 200 г. до н. э.) считал *ахимсу* *йогической махавратой* – великим обетом и важнейшей духовной дисциплиной, которой искатели Истины должны придерживаться строго и неуклонно. Это касается не только убийства, но и любого причинения какого бы то ни было вреда мыслью, словом или делом – включая нанесение ущерба естественной среде. Даже *намерение* ранить кого-то, даже насилие, причиняемое во сне, является нарушением принципа *ахимсы*.

Любое верование порождает определённый настрой. Наш настрой управляет действиями. Таким образом, действия человека позволяют проследить его сокровенные верования о самом себе и об окружающем мире. Если верования эти ошибочны, его действия не согласуются с вселенской дхармой. Например, вера во всепроницающее Божество, наполняющее собой Вселенную, порождает настрой, характеризующийся уважением, доброжелательностью и состраданием ко всем одушевлённым и неодушевлённым существам. Естественным следствием такой веры является *ахимса*, непричинение вреда. Вера в двойственность – в рай и ад, в светлые силы и тёмные силы – порождает настрой, в котором мы полагаем, что мы должны быть начеку и имеем все основания причинять вред на физическом и эмоциональном уровнях всем тем, кого считаем злодеями, язычниками или просто низменными существами. Такое мышление позволяет оправдать так называемые священные войны и революции. Последователи индуистской, буддийской и джайнской традиций признают, что *ахимса* – это высшее состояние сознания, а *химса*, склонность допустить причинение вреда, – низшее.

---

*Охотник выследил в лесу диких оленей и хотел уже застрелить их для забавы. Приятель схватился за винтовку охотника и убеждает его с уважением отнестись к жизни этих прекрасных животных и отказаться от охоты, позволив оленям жить в мире.*

Благочестивый индуист выступает против убийства по нескольким причинам. Вера в карму и реинкарнацию – мощная сила в сознании индуиста. Он прекрасно знает, что любая мысль, чувство или действие, транслируемое от него к другому существу, вернётся к нему с той же или даже ещё большей интенсивностью. Что мы сделали другим, то будет сделано и нам, если не в этой жизни, то в другой. Индуист совершенно уверен, что совершаемое им насилие вернётся к нему – это неизбежный космический процесс. Ещё две тысячи лет назад эту мысль очень просто сформулировал святой ткач из Южной Индии Тируваллувар: «Любое страдание рикошетом бьёт по самому обидчику. Поэтому, кто не хочет страдать, тот воздерживается от причинения боли другим» («Тируккурал» 320). Подобная мысль изложена и в джайнской «Ачарангасутре»: «Вредить другим, значит вредить самому себе. Ты – тот самый, кого ты вознамерился убить. Ты – тот самый, над кем решил возвыситься. Пожелав развратить других, мы тем самым развращаем себя. Собравшись убивать других, убиваем себя».

**Вторник**  
**УРОК 268**  
**От насилия**  
**к ненасилию**

Очень многие люди сегодня задаются вопросами: «Как перейти от насилия к ненасилию? Как человечеству трансформироваться от убийства к неприятию убийства?» Существуют миллионы индуистов, которые родились в лоне этой религии, поскольку её исповедовали их отцы и деды, но при этом не получили такого образования, чтобы приобрести должные верования, порождающие должный настрой. Поскольку они всё-таки индуисты, желание глубже познать свою религию нередко пробуждается в них позже в течение жизни. В результате поиска внутри души, самоисследования и психологической перестройки – что происходит не без душевной боли – старые верования замещаются новыми. В подсознании происходит трансформация. Обновляется «компьютерная программа» в *муладхара чакре*, содержащая воспоминания о самом глубоком прошлом. В результате этого процесса мясоед становится вегетарианцем, жестокий человек делается добрым, *химса* превращается в *ахимсу*.

Индуисты знают, что ныне на этой планете присутствуют люди низшей природы, находящиеся на нижних ступенях эволюции, – и они находятся в противостоянии с обществом. Поскольку эти люди недостаточно эволюционировали, они обладают низшей природой – они инстинктивны, самонадеянны, растеряны, склонны к стяжательству и защите своего личного пространства. Они считают других людей своими врагами. Они завистливы, гневливы, исполнены страха. Многие из них убивают из спортивного азарта, даже если не нуждаются в добыче и не используют её. Это низшая природа, и она одинаково распределена среди людей мира – в каждом народе, в каждом обществе, в каждом районе. Люди более высокой природы – десять, пятнадцать, двадцать процентов населения – живут в более благоприятной среде. Они зани-



сколько творим мы именно в физической Вселенной, пребывая в физическом теле, нам придётся вернуться в физическое тело в новой жизни после смерти, чтобы встретиться с плодами своего творения – хорошими, плохими и смешанными. Если дети усвоят всё это, они станут победителями. Воспитывать миротворцев будущего – задача родителей. Эта задача всегда лежала на родителях. И помните, что мы учим детей лишь одним способом – личным примером.

Родители должны учить детей понимать тех людей, которые от них отличаются и имеют другую веру. Нужно учить их открытости, ибо она совершенно необходима для жизни в плюралистическом мире, где перемешалось так много уникальных жизненных моделей и культур. Нужно объяснить им ценность людского разнообразия, чтобы они поняли, насколько ограничен провинциализм. Дайте им инструменты, необходимые для того, чтобы жить в мире различий, не ощущая угрозы, не навязывая никому свой образ жизни. Учите их, что, причиняя вред другим людям, своим братьям и сёстрам, они не добудут себе пользы. Атхарваведа (19.9.14) призывает: «Да будет мир земле и воздушным просторам! Да будет мир небесам, мир водам, мир травам, мир деревьям! Да даруют мне мир все боги! Да послужит эта мольба о мире распространению мира! Да принесёт мир эта мольба о мире!»

Когда перестанет твориться несправедливость убийства, тогда, и только тогда, в полную силу начнётся следующая *юга* – следующая эра в жизни человечества. Прозорливые *риши* нашей религии давно предсказали всё то, что мы наблюдаем сегодня, поэтому происходящее не должно беспокоить нас. Но разум индуиста обязывает его передавать следующему поколению методы совершенствования, указывая на ошибки, совершённые в прошлом, и очерчивая лучшие ориентиры на будущее. Индуистский метод спасения мира включает в себя усилия, направленные на то, чтобы поднять каждого индивидуума на более высокий уровень и прекратить войну в доме – войну между супругами, войну между родителями и детьми. Прекращение домашних войн – путь к прекращению конфликтов внутри общины и в конечном счёте к прекращению войн между народами. Дом, где царит *ахимса*, – это подлинный дом.

#### Четверг УРОК 270

##### Обрести мир внутри

Человек может обрести мир внутри себя не посредством одной только медитации (хотя самоанализ обязательно должен предшествовать миротворческой деятельности), не посредством лекарств, не посредством обращения к психологам или психиатрам, но посредством контроля. Мир – естественное состояние ума. Он там, внутри, его нужно лишь обнаружить при помощи медитации, а затем излучать на других. Как подвести человека к этой точке? Нужно позволить ему прожить один год, не ощущая смятения в мышлении, не желая завладеть чужим добром, не имея ни малейшего позыва навредить кому-то для решения какой-либо проблемы, не испытывая ни страха, ни гнева, ни зависти.

Через год этот человек будет исполнен мира. Дело в том, что через преодоление этих низших инстинктивных сил человек обретает некое душевное знание, и в результате его сознание освобождается для естественного ощущения мира и покоя, которое свойственно высшему разуму.

Если образовательная система в каждом сообществе будет способствовать этому, мы сможем максимально приблизиться к утверждению мира. Образовательную систему контролируют взрослые, поэтому важно, чтобы именно они прониклись ощущением, что им не дозволено причинять никому вред ни на физическом, ни на ментальном, ни на эмоциональном уровне. А ещё им нужно принять такие базовые принципы Санатана Дхармы, как всепроницающая энергия, причина и следствие, необходимость возвращаться к физическим рождениям до тех пор, пока не будут разрешены все вопросы. Когда взрослые придут к этому, те же самые базовые принципы жизни станут естественным образом передаваться и представителям следующего поколения.

Но, хотя зрелые души, возможно, уже обрели мир, многие другие действуют через инстинктивную природу. Человечество в целом всегда включает в себя носителей и высшего, и низшего сознания. На данном этапе жизни нашей планеты важная обязанность носителей высшего сознания – быть более настойчивыми, громко высказывать свою позицию, героически нести знамя своих идей, вступать в общественные организации, идти в правительство, – при этом неизменно поддерживая мир в собственном доме и относясь ко всем живым существам с добротой и почтением. С изменением вибраций планеты Земля изменятся и настроения людей.

*Ахимса* начинается дома, в постели, на кухне, в саду, в гостиной. Если в доме вдруг пробуждается *химса* – склонность вредить, – её нужно унять до того, как вы ляжете спать, иначе эти *вритти*, эти волны ума, растревоженные данной негативной ситуацией, превратятся в семена, которые прорастут позже в вашей жизни. Мы не можем ожидать, что дети будут контролировать себя, если себя не контролируют их родители. Кто обрёл внутренний мир через контроль над своей инстинктивной природой, тот становится духовным лидером общества. Кто становится таким лидером, тот подспудно управляет массами благодаря своей силе духа, благодаря силе души, – а не благодаря силе ума, смыслённости, лживости, политической власти, богатству или связям. Это носители высшего сознания, контролирующие низшее сознание посредством того, что они подтягивают за собой массы, подобно тому как родителям надлежит подтягивать за собой детей.

Сотворение мира без насилия будет просто означать, что все люди тем или иным образом примирили свои противоречия в достаточной мере, чтобы стресс от этих противоречий больше уже не мог овладевать их умом, телом и эмоциями, заставляя их совершать насильственные действия. И, опять-

таки, это начинается дома. Дом, в котором царит мир, воспитывает добрых людей. Добрые люди соблюдают *ахимсу*. Кроме того, система верований каждого человека должна принимать вечную истину о необходимости возвращаться в плоть для проработки кармических энергий, высвобожденных в прошлой жизни, и, конечно, веру в существование всепроницающей силы. До тех пор, пока наши верования дуалистичны, мы генерируем враждебность, которая будет то и дело проявляться через насилие.

Мы должны стать более терпимыми – как внутри отдельных стран, так и на международном уровне. Религиозные лидеры и их прихожане должны обучаться и учить терпимости в отношении всех существ, а также в отношении других религий. Прежде всего этому нужно учить самих религиозных лидеров – пасторов, раввинов, имамов, *риши*, *свами*, *ачарьев*, *бхикку*, *сантов* и священников. Терпимость и нетерпимость – базовые принципы, лежащие в основе наших систем верований. Этим принципам можно учиться. В наших национальных институциях, и на уровне ООН, и на уровне других всемирных организаций мы можем продвигать законы, дающие определение различных насильственных преступлений и предлагающие противодействие таким преступлениям. Мир как единое целое должен прийти к выводу, что такие преступления совершенно неприемлемы. Отвращение к насилию естественно для высшего сознания.

## Пятница

### УРОК 271

#### Отказ от насилия

Что побуждает человека, некогда склонного к насилию, отказаться от насилия? Это вопрос осознания того, что такое жизнь на самом деле и как причинение вреда другим оскверняет нашу собственную внутреннюю сущность. Когда человек совершает вредоносное действие, оно оставляет отпечаток глубоко в его же уме. Когда человек кается, в нём пробуждаются высшие энергии, которые постепенно заглаживают этот отпечаток. Но это ещё не всё. Помимо раскаяния, требуется определённая духовная терапия – только так может произойти полное исцеление, полное искупление. Эта терапия подразумевает поиск способа расплатиться с обществом за вред, причинённый насильственными действиями. Например, человек может поработать санитаром, помогая лечить других людей, которые стали жертвами насилия. Современные законы, предполагающие общественные работы в качестве одного из видов наказания, вполне хороши, но для полного исцеления и сердечной трансформации служение обществу должно быть непосредственно связано с тем преступлением, которое совершил человек. В конце концов, через продолжительное время, если конфликт будет полностью разрешён (разрешён и в уме самого человека, и в уме тех людей, которые его знают), он станет искренним противником насилия – несмотря на то, что раньше он был непосредственным источником насилия.

Ещё одним механизмом трансформации могут быть индивидуальные озарения или осознания. Один из известных примеров – опыт астронавтов, побывавших на орбите Земли. Глядя на планету из космоса, они видят, что здесь нет никаких границ, никаких делений – только одна крошечная планета, и это осознание нередко превращает их в миротворцев. Космическое путешествие приводит к возникновению так называемого «эффекта целостной картины», что нередко ведёт к пробуждению высшего сознания. Подобного же рода видения возникают в глубоких состояниях сознания, что тоже может изменить жизнь человека. Но опыт, свойственный созерцанию, приходит преимущественно к людям созерцательного склада. И если мы говорим здесь о медитации и йогических практиках, то их не следует выполнять людям гневливым, завистливым, растерянным, – ибо в их случае возвышенные энергии склонны обрушиваться вниз, лишь усиливая гнев и другие аспекты низшей природы. Для гневливых, склонных к насилию людей наилучший путь – обратиться к религии, а затем целенаправленно и последовательно предпринимать маленькие религиозные действия в нужном направлении, – так как эти несчастные обретают облегчение через сожаление, раскаяние, примирение и, наконец, отпущение. Даже боги не станут (если только не призвать их специально) вмешиваться в дела этих людей и проникать в унылые глубины, где они живут, – в *чакры* под *муладхарой*, расположенные в нижней части тела, вплоть до самых стоп, в *чакры*, вращающиеся против часовой стрелки.

У многих жизнь полностью изменяется в результате некоего трансформирующего мистического опыта – например, такое бывает у солдат на поле боя и у людей, оказавшихся на пороге смерти. Эти переживания тоже могут изменить наш взгляд на Вселенную. Но и этот трансформирующий опыт обычно приходит к хорошим людям – одарённым способностью любить и доверять. Возможно, они не слишком умны и порой втягиваются в ситуации, когда могут вспылить. Но они сразу сожалеют и раскаиваются в этом. Сожаление и раскаяние после того, как человек обижает другого – признак высшего сознания. Возможно, созданная в результате действий такого человека карма тяжела, но душа его берётся за проработку ситуации, и в уме его начинается процесс исцеления. А может быть и так, что именно в силу интенсивности совершённого насильственного действия – которое мы вполне можем назвать неконтролируемым действием, – в человеке зародилось глубочайшее раскаяние, послужившее катализатором глубокого пробуждения к высшему сознанию.

Мы, индуисты, воспринимаем такие ситуации как благодать от гуру или милость Богов, которая приходит к нам сама собой в виде внутреннего откровения, обеспечивая более устойчивый контакт с существами внутренних планов бытия. Этот внутренний контакт с великими существами и даруемые ими откровения сокращают время, требуемое на отпущение (которое в некоторых

случаях могло бы отнять многие годы), – если человек кается, и если он стремится к искуплению и отпущению.

**Суббота**  
**УРОК 272**

**Эволюция**  
**человечности**

*Ахимса*, непричинение вреда, является квинтэссенцией дхармы, а структурная модель дхармы закладывается *муладхара чакрой*. *Муладхара чакра* – очень интересная *чакра*, потому что она является базовым центром энергии и сознания, а сознание есть энергия, постоянно творящая, сохраняющая и впитывающая.

Карма – это самодвижущийся причинно-следственный процесс, придающий форму нашему опыту в зависимости от того, как мы используем свои энергии на ментальном, вербальном и физическом уровнях. Поэтому, как только мы переводим индивидуальное осознание из состояния безответственной свободы, принадлежащей низшей природе, в состояние ответственной свободы, которая принадлежит высшей природе, наше индивидуальное сознание должно пройти через врата *муладхара чакры* и комфортно утвердиться среди энергий её четырёх лепестков. Четыре лепестка, естественно, образуют квадрат. В трёх измерениях два квадрата, разделённые пространством, образуют коробку. Эта коробка определяется как дхарма.

Коротко говоря, на этом этапе пути к просветлению мы складываем наши совокупные кармы в коробку под названием дхарма. Оказавшись внутри дхармы, различные кармы могут вступить в противоборство друг с другом. По мере того как человек продвигается на пути, коробка поднимается и наполняется светом. Коробка дхармы является той основой, на которую искатель должен ориентироваться на этом этапе. Строго ограниченный, он может либо подняться через отверстие в верхней крышке коробки – к осознанности, – либо же открыть отверстие в её днище и искать безответственную свободу в мире тьмы. Поиск свободы в верхних *чакрах* – это Сан Марга. Наша задача – запечатать отверстие в днище коробки: на это направлена *садхана, тапас, джапа, бхакти* и *шиватхонду* – все процессы, подробно объясняемые в книге «Слияние с Шивой».

Кто удерживает крышку коробки? Община, общественные требования, как религиозные, так и мирские. Есть некоторые вещи, которые вам дозволено делать, и есть недозволенные. Чем более сильной становится *ахимса* на уровне семьи, тем более тонкие формы она принимает, и насилие тоже обретает более тонкие формы. Небрежное слово может ранить сердце любимого человека, но человека, не связанного с вами узами любви, бывает трудно ранить чем-то менее острым, чем нож.

Кто-то спросит: «Я пытаюсь запечатать *чакры* под *муладхарой*, но всякий раз, когда возникает сложная ситуация, во мне берёт верх обида и жажда отпущения. Что мне делать?» Когда пробуждающиеся в человеке чувства подогревают обиду, подавляют рассудок и парализуют память, нужно предполо-

жить, что коробка дхармы опустела, в ней больше нет совокупных *самскар* и *кукарм* из этой и прошлой жизни (*криямана* и *праабдха карм*) и человека либо совсем не сдерживает дхарма, либо она уже не способна направлять его будущие кармы. Этому пути нет оправдания. Это означает, что данный человек на самом деле ещё не пришёл к стопам Господа Ганеши. Для этого есть *врата* – ему надлежит дать обет и жить в соответствии с ним.

*Ахимса* – это *врата*. Риши Патанджали называл её *махавратой*, то есть «великим обетом». Если мы не живём в соответствии с этим обетом, то наступают последствия. Надлежит испытать раскаяние, принести извинения, выполнить покаяние и продвигаться к примирению. При этом эго испытывает смущение. Эти и другие процессы происходят в зависимости от того, насколько искренен человек, насколько он твёрд и насколько преисполнен решимости никогда больше не входить в низшую природу *химсы* – склонности вредить другим.

Кто ощутил потребность дать *махаврату ахимсы* и исполнен готовности исправлять свои ошибки, если ему случится отступить от данного обета, тот твёрдо встал на путь вхождения в сознание *муладхары* и *свадхиштханы*. Покаяние есть восхождение к рассудку и вспоминание о дхарме. Агрессивность и воинственность есть опускание к эгоизму и стремлению добиваться желаемого через гнев и смятение. Для того чтобы продвинуться на пути, человеку следует слушать мудрецов, слушать *свами*, читать писания, практиковать *бхакти* и выполнять *шиватхонду* – самоотверженное служение. У кого сохраняется склонность к гневливости, тому не следует заниматься *раджа-йогой* или любыми интенсивными разновидностями работы с мантрами, *джапой* либо *пранаямой*, которые направлены на подъём энергии в высшие *чакры*, дабы накопившаяся при этом энергия не низверглась в нижние *чакры* и не выплеснулась в виде страха, гнева и зависти.

Четырнадцать высших *чакр* сравнивают со столбом, на который нужно вскарабкаться человеку. Столб этот обильно смазан топлёным маслом. Он скользкий. Поэтому искателю, чтобы подняться, требуется рука помощи нашего любящего Ганеши, протянутая из *муладхары*. Ему требуется рука помощи Господа Муругана, протянутая из *анахата чакры*. Ему требуется рука помощи Шивы, протянутая из *аджна чакры*. В одиночку человеку не выкарабкаться. Единственный путь – полностью положиться на богов. *Карма-йога*, *бхакти-йога*, *джапа-йога* дают возможность привлечь их внимание. Гуру присматривает за вами на пути, но он не пройдёт его за вас.

## Воскресенье

УРОК 273

Важность  
вегетарианства

Нужно дать чёткое определение ненасилию. Оно включает в себя не только убийство, но и причинение любого вреда на физическом, ментальном или эмоциональном уровнях – даже в самых тонких формах. Мы можем причинять вред либо себе, либо своему непосредственному окружению, либо другим су-

ществам – и тем самым являться источником боли и страданий. Или же мы можем не причинять вреда никому, являясь источником исцеления и радости. Мой *садгуру* наставлял: «Делайте добро всем. Внутри вас присутствует Бог. Не убивайте. Не давайте пристанища гневу внутри!»

Вегетарианство – естественный и очевидный путь, позволяющий причинять в своей жизни минимум вреда другим существам. Индуистские учения ясно и выразительно высказываются в пользу вегетарианства. *Яджурведа* (36,18) призывает нас быть добрыми по отношению ко всем существам, живущим на земле, в воздухе и в воде. Прекрасный «Тируккурал» (257), написанный 2200 лет назад шедевр этической мысли, говорит нам о совести: «Когда человек осознаёт, что мясо – это плоть безжалостно убитого живого существа, он воздерживается от поедания мяса». «Ману самхита» содержит такой совет: «Тщательно обдумав происхождение мяса и осознав, насколько жестоко связывать и убивать существ из плоти и крови, пусть каждый из вас полностью воздержится от мясоедения». А также: «Когда пища человека чиста, его ум и сердце тоже чисты». Вдохновлённый йогой стих «Тирумантирама» (199) содержит предостережение о том, как мясоедение удерживает ум в грубых адхармических состояниях: «Низкие люди, поедающие плоть, пособники смерти, накрепко связывают себя путами, которые стремительно влачат их в огненную пасть низших миров».

Вегетарианство очень важно. За свои пятьдесят лет служения я не раз убеждался, что в вегетарианских семьях бывает намного меньше проблем, чем в не вегетарианских. Отвращение к какому бы то ни было убийству вполне естественно ведёт к вегетарианству. Если задуматься, то мясоед опосредствованно участвует в насилии по отношению к животному царству. Его желание есть мясо поощряет другого человека убить животное, чтобы продать это мясо. Работа мясника опирается на желание потребителя мяса. Когда уровень сознания человека повышается, он не приемлет насилие и даже думать не может о том, чтобы есть мясо, рыбу и яйца, которые он раньше употреблял. Величайшие святые Индии тоже подтверждают, что человек не может есть мясо и при этом жить мирной, гармоничной жизнью. Мясные аппетиты людей наносят колоссальный ущерб и планете в целом, поскольку человек вырубают драгоценные леса, чтобы освободить место под пастбища. Противоположность причинению вреда – сострадание и любовь ко всем существам. Это очень красиво сформулировано в «Тируккурале» (251): «Как может практиковать сострадание тот, кто поедает плоть животных ради того, чтобы толще сделалась его собственная плоть?»

Если ребёнка растят вегетарианцем, он ежедневно наблюдает ненасилие и видит в нём источник мира и сострадания. Подрастая, день за днём он всё время помнит о неприемлемости убийства. Он не настроен убивать другое живое

существо, чтобы прокормить себя. А если ребёнок не настроен никого убивать, чтобы прокормить себя, то, став старше, он будет намного меньше склонен причинять вред людям.

Существуют и другие способы, при помощи которых отдельные люди или учреждения могут ответственно противостоять насилию. Составьте список вещей, купленных вами за последние шесть месяцев, в процессе производства которых мог быть причинён вред людям, животным, рыбам, птицам и другим одушевлённым существам. Для начала прочтите этикетки на самых простых товарах – таких как клей или мыло. Теперь внесите в свой список те товары, которые могут хоть в какой-то мере способствовать насилию или разрушению планеты. Затем найдите в себе силы для того, чтобы, поступившись некоторыми удобствами, никогда больше не покупать эти товары. Вы вполне можете сделать это уже в ближайшие двадцать четыре часа.



Yuddhaḥ Śāntiśca

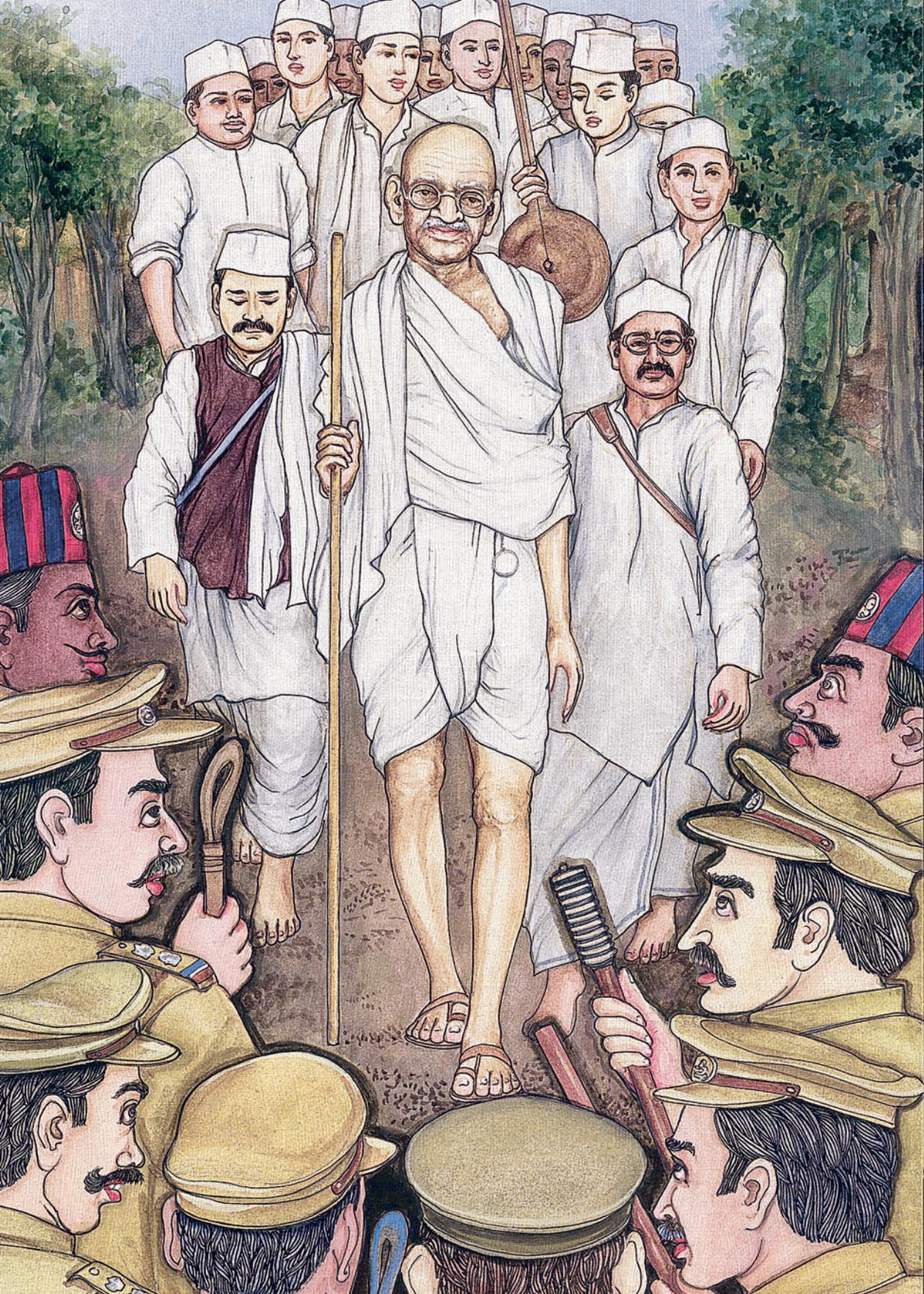
युद्धः शान्तिश्च



## Война и мир

Давайте же поддерживать согласие внутри собственного народа и с народами чужими. Ашвины, создавайте сердечное единство между нами и чужаками. Да будем едины мы, да будем едины в своих целях, и да не станем сражаться против божественного духа внутри нас. Да не раздастся боевой клич среди множества убитых, да не сыплются с рассветом стрелы Бога Войны!

*Атхарваведа, 7.52.1-2*



**Понедельник**  
**УРОК 274**  
**Учение о том,**  
**что жизнь**  
**священна**

Отказ от насилия издавна является ключевым принципом религий Индии – особенно индуизма, буддизма и джайнизма. Религия в Индии последовательно отстаивает идею святости жизни – человеческой, животной или, в случае джайнизма, элементарной. В Индии очень рано сформировалась беспрецедентная забота о гармонии между различными формами жизни, и это привело к созданию в обществе этического климата, в основе которого лежат принципы непричинения вреда и минимального потребления природных ресурсов – иными словами, сострадания и умеренности. Если человечество намерено пережить стоящие перед ним ныне трудности, нам нужно заново открыть для себя эти две фундаментальные нравственные добродетели.

Чтобы понять всепроницающую практику ненасилия в индуизме, нам необходимо определить, что такое жизнь. Почему жизнь священна? Мыслители древней Индии воспринимали жизнь как божественную субстанцию, эманацию Источника и часть космического континуума. Природа этого континуума приобретает в индуистской мысли различное содержание. Некоторые полагают, что индивидуум последовательно эволюционирует через жизненные формы, обретая всё более и более высокие инкарнации, и кульминацией этого процесса является человеческая жизнь. Другие верят в то, что в соответствии с кармами и *самскарами* индивидуума данный процесс может также идти в обратном направлении, – иными словами, возможно «более низкое» рождение. Даже те индийцы, которые не верят в реинкарнацию, всё же полагают, что всё сущее пребывает в Боге. Более того, они считают, что все жизненные формы – даже вода и деревья – обладают сознанием и энергией. Независимо от того, верит ли человек, что жизненная энергия животного последовательно эволюционирует до человеческого уровня, предполагает ли возможность обратного процесса или просто считает, что все вещи обладают собственным сознанием, результат один и тот же: благоговение перед жизнью.

Человеческий ум в точности подобен компьютеру. Его программы – это внедрённые в нас верования. Выполнение программ проявляется в наших жизненных позициях, а знания или побуждения, формирующиеся в процессе их работы, определяют конечный результат. Дети перенимают базовые жизненные позиции у матерей и отцов, усваивая те верования, которые отец и мать вкладывают в их подсознание, и начинается этот процесс ещё в материнской утробе. Это первый этап написания кода (нечто подобное делает програм-

---

*Махатма Ганди изображён во время знаменитого «Соляного похода». Вместе со своими сторонниками он направляется на отдалённую морскую отмель, где намеревается добывать соль, демонстрируя открытое неповиновение британскому налоговому законодательству. Ему преграждает путь подконтрольная Британии индийская армия, чтобы арестовать и посадить в тюрьму самого Ганди и других участников акции.*

мист, создавая новое приложение). Позже ребёнок учится через наблюдение. Он смотрит, как ведут себя его родители и как они решают свои проблемы: улаживают их в атмосфере взаимного уважения, в домашнем святилище – либо обижают друг друга, ссорятся, ругаются, злословят и добиваются своего при помощи эмоционального шантажа. К шестилетнему возрасту программа уже дописана, приложение готово и начинается тестирование бета-версии. Да, в наши дни дети встречаются лицом к лицу с миром уже в столь раннем возрасте. Нужно ли нам говорить что-то ещё? Посмотрите на собственные семьи.

Если мы говорим о миролюбии, то это означает такой подход к решению проблем, когда для вас неприемлемо причинять кому-либо боль или вред даже словом. Пусть слова ваши несут мир в жизни и сердца окружающих. Работайте над своим сознанием. Очищайте себя, чтобы освободиться от гнева, от ненависти, от желания причинить кому-то страдание – либо рукой своей, либо иным способом. Не покупайте растения и животных, находящихся под угрозой вымирания, и продукты эксплуатации живых существ, такие как изделия из меха, кожи, слоновой кости и черепахового панциря. Занимайтесь волонтерской деятельностью – присоединяйтесь к организациям, которые искренне борются за установление мира во всём мире. Знакомьтесь с другими культурами и философскими системами, чтобы глубоко и искренне понимать и ценить их. Работайте над тем, чтобы сильнее становилась ваша община и отдельные люди вокруг вас. Устраняйте стресс из своей жизни. Будьте радостны. Занимайтесь всем этим, и вы очень поспособствуете установлению мира и покоя непосредственно вокруг вас. Именно это делал Махатма Ганди – и посмотрите, каких перемен он добился.

Один человек, реализующий в жизни *ахимсу*, может воистину стать орудием мира для многих. И вы тоже способны сделать многое, дав обет не причинять никому вреда – ни на физическом, ни на ментальном, ни на эмоциональном уровне. Помните одно: мир и выбор в пользу того, чтобы реализовать в жизни идеал ненасилия, – в ваших руках.

Не существует больше местных общин или наций. Общество стало международным. Эта перемена хорошо утвердилась на планете уже лет десять назад. Окончание вьетнамской войны – последней большой войны двадцатого столетия – ознаменовало начало новой эры. Люди стали решать проблемы при помощи разума, а оружие применяют только для защиты.

**Вторник**  
**УРОК 275**  
**Мир и праведная война**

В философии Ганди *ахимса* – это ненасильственное действие, в том числе пассивное сопротивление, направленное на достижение неких целей. По существу, Ганди учил не бить противника по голове. Если противник понуждает вас к чему-то, стойте на своём и не слушайтесь – пусть он осознает тщетность

своих усилий и подчинится вашим требованиям. Правда, когда в одну деревню пришла банда разбойников, которые изнасиловали деревенских женщин, Ганди заявил, что в той деревне не должно было остаться в живых ни одного мужчины. Они должны были защищать своих жен, пусть даже ценой собственной жизни.

С моей точки зрения, это означает следующее: если кто-то вламывается в ваш дом, чтобы изнасиловать женщин и забрать ваши вещи, вы имеете право, даже обязаны, защищать своё, – но при этом недопустимо намеренно мучить противника. *Ахимсу* надлежит понимать правильно – без фанатизма. Вот в джайнской религии, например, *ахимса* принимает чрезмерные формы. Чтобы понять ненасилие, вам нужно уяснить, что такое насилие и как оно соотносится с самозащитой. Можно ли утверждать, что вы жестокий человек, если у вас есть собака, готовая вонзить свои клыки в горло злодею, проникшему в ваш дом со злым умыслом? Я так не думаю. Если мы хотим, чтобы мир уважал ненасилие, нам нужно дать этому понятию четкое определение и наполнить его ясным смыслом.

Не все индуисты Земли – а их миллиард – всё время пребывают в безупречном состоянии *ахимсы*. Иногда обстоятельства складываются таким образом, что человек вынужден – в качестве прискорбного исключения – применить насилие или даже совершить убийство. Индуисты, как и другие представители рода человеческого, к сожалению, убивают людей. Для самозащиты, для защиты семьи, для защиты односельчан – индуист порой вынужден бить агрессора. Но даже в этом случае он не испытывает ненависти в сердце своем. Индуист никогда не должен подстрекать кого бы то ни было к агрессии или убийству, а также мстить или карать кого-то за причинённый вред. У нас есть суды, система наказаний за преступные действия, а также специальные органы, призванные защищать людей от агрессии. Прежде чем человек применит силу лично, ему надлежит рассмотреть все другие средства убеждения и интеллектуального воздействия, поскольку индуисты считают, что интеллект – лучшее оружие. Когда следуешь дхарме, единственный критерий права – мудрость. Мой *садгуру* Шива Йогасвами говорил: «Убить тигра в джунглях – грех. Но если тигр пришёл в деревню, это может оказаться твоим долгом». Праведный индуист приложит все усилия, чтобы избежать убийства, стараясь отпугнуть тигра или поймать его в ловушку, не нанося ран. И вполне вероятно, что убить тигра попытается как раз наименее религиозный человек в деревне.

Ныне многие сообщества на планете оправдывают убийство, насилие и войну как способы борьбы за правое дело. Они не согласны с тем, что насилие *ахимса* относится исключительно к сфере низшей природы. Но что есть «правое дело» – это вопрос спорный, а война всегда калечит жизни множества не-

винных людей. Это огромная кармическая ответственность. Применение военной силы – за правое дело или нет – признак низшего сознания. Люди отменяют религиозные ценности, чтобы вернуться к ним уже после окончания войны, либо же в следующей жизни, либо через одну... Говорят, что в Древней Индии солдатам во время военных кампаний, особенно перед битвой, давали поесть мяса, чтобы перевести их в низшее состояние сознания и заставить забыть о религиозных ценностях. Большинство людей в высоком состоянии сознания не станут сражаться, даже если на кону стоит их собственная жизнь. Они отказываются от военной службы по идейным соображениям, и во всех странах были многочисленные примеры, когда люди шли в тюрьму и даже на смерть за то, что отказывались брать в руки оружие и убивать своих братьев и сестёр – других людей. Это самое строгое исполнение индуистского закона *ахимсы*.

### Среда

УРОК 276

#### Оправдание конфликтов

Одно из самых знаменитых индуистских писаний, «Бхагавадгиту», часто воспринимают как божественную санкцию на насилие. По существу, в этой книге сказано, что война – это дхарма воина-*кшатрия*. Господь Кришна велит Арджуне вступить в битву, исполняя свою дхарму *кшатрия*, вопреки всем опасениям царевича и его сомнениям в правильности его воинственных планов, вопреки тому ужасу, который внушала ему перспектива убивать собственных родичей. Арджуна говорит: «Даже если они (Кауравы), ослеплённые жадностью, не видят беды в истреблении рода и не считают пороком вражду с друзьями, разве не должны, о Джанардана (Кришна), избегать этого греха мы, ясно сознающие, что уничтожение рода преступно? С гибелью рода исчезают древние религиозные обычаи семьи. Когда религиозные устои рушатся, грех овладевает родом... Увы! Из-за жажды царских усад мы приготовились убить своих близких. Так мы погрязнем в тяжком грехе. Даже если вооруженные сыновья Дхритараштры в бою убьют меня – безропотного и безоружного, – такой исход будет для меня желаннее и благодетельнее».

Кришна же постепенно убеждает Арджуну вступить в битву, начиная со следующих аргументов: «Рождённое должно умереть, а умершее – родиться вновь. Так зачем тебе горевать о неизбежном... тот, кто обитает в теле каждого, вечно неуязвим. Поэтому не скорби ни о каких существах... Враги будут говорить о тебе презрительно (обзывая недостойными словами), клеветая на твоё мужество. Что может быть мучительнее? Если ты погибнешь (сражаясь с врагами), то обретёшь небо; если победишь – насладишься земной жизнью. Поэтому, о сын Кунти (Арджуна), воспрянь! Исполни решимости сражаться! Приготовься к битве, уравнивая (внутренней уравниженностью) счастье с горем, приобретение с потерей, победу с поражением. Так ты избежешь греха».

Индуисты издавна видят в этом тексте оправдание всевозможных войн и конфликтов, включая уличные беспорядки. Очень прискорбно, что именно эта книга, а не четыре *Веды*, олицетворяет индуизм в представлениях многих людей нашего мира. А вот в начале XX века «Бхагавад-гита» ещё не была столь популярна в Америке и Европе, как *Упанишады* и *Веды*. Когда я ещё только начинал свой рост в индуизме – лет пятнадцати от роду, – Америку начинали постепенно знакомить с Гитой, и она вызвала замешательство в метафизических кругах страны. Люди задавались вопросом: «Как могла религия, основанная на *ахимсе* и других столь же высоких идеалах, сделать одним из важнейших своих писаний текст, посвящённый безжалостной междоусобной войне и насилию?» Между тем Арджуну можно считать первым в истории человеком, который намеревался отказаться от военной службы по идейным соображениям.

Мистики-провидцы из числа как индуистов, так и западных учителей того времени, стремясь оправдать Гиту в качестве духовного писания, поясняли, что Кришна олицетворяет Высшее «Я» Арджуны, а сам Арджуна – это низшее «я», или внешнее эго. Кришна призывает Арджуну убить собственную привязанность к семье, друзьям и недругам, чтобы стать йогом и обрести познание Парабрахмана. Учителя старались разрешить умственное затруднение своих последователей, утверждая, что на самом деле «Бхагавад-гита» даёт нам аллегорическое описание внутренней борьбы человека, направленной на высшую реализацию. *Свами* и хитроумные комментаторы того времени весьма неубедительно пытались оправдать попытки Бога Кришны подтолкнуть верующего к убийству друзей, родственников и гуру при помощи того аргумента, что в конечном счёте всё будет хорошо, поскольку душа никогда не умирает. Меня такое объяснение никогда не удовлетворяло, и я видел для себя единственное решение в том, чтобы совсем отвергнуть эту книгу, несмотря на многочисленные возвышенные пассажи, содержащиеся в ней. Я полностью согласен с теми пробужденными индийскими *свами*, которые называют её *колай нул* – «книгой о резне», книгой, дающей божественную санкцию на насилие.

Здесь надлежит отметить, что «Бхагавад-гита» была в своё время известна как историческая поэма, а не писание, полученное через божественное вдохновение. Она является *смрити*, а точнее, *итихасой*, то есть историей, написанной людьми. Это часть эпоса «Махабхарата». Но, независимо от этого, и независимо от того, как толковать «Бхагавад-гиту», и от того, сколько миллионов индуистов почитают её, не следует ошибочно полагать, будто эта книга даёт санкцию на насилие. Та же «Махабхарата» гласит: «*Ахимса* есть высочайшая дхарма. Она – высшее очищение. Она – высшая истина, из которой проистекает вся дхарма» (18.1125.25). Принцип «око

за око, зуб за зуб» однозначно не является частью истинной индуистской доктрины.

### Четверг

УРОК 277

Нет  
оправданий  
терроризму

В каждой стране есть армия, военно-морской флот, военно-воздушные силы, полиция – защитники страны, коллективная сила граждан, которая делает страну страной. Это дхарма. Армия и полиция защищают семью и страну, обеспечивая безопасность, и дхарма *кишатриев* действительно в том, чтобы исполнять свой обозначенный законом долг, применяя в случае необходимости силу – даже смертоносную. Если бы не эта коллективная сила защитников и миротворцев – включающая в себя суды, а также центральную административную власть, которая осуществляет надзор над судами, армией, флотом и военно-воздушными силами, – разве могли бы нормально функционировать священнослужители? Разве могли бы бизнесмены спокойно покупать и продавать товары? Разве могли бы крестьяне сеять и собирать урожай? Разве могли бы дети без страха гулять на улицах и лугах? Нет. Ответ очевиден.

Кто подминает под себя закон именем дхармы, оправдывая свои действия «Махабхаратой», – тот нарушитель закона, анархист, поджигатель и террорист. «Махабхарата» не даёт оправданий терроризму. «Махабхарата» не даёт дозволения на мародёрство и разрушение моральных ценностей общества через проституцию, торговлю наркотиками и незаконный оборот оружия. Пандавы, герои этого древнего эпоса, не подстрекали толпу к бунту. Они не устраивали восстаний. Не занимались они и вымогательством, чтобы вести свою войну. И не торговали наркотиками, чтобы финансировать свою войну. И не поощряли проституцию ради победы в своей войне. И не требовали от женщин, чтобы те помогали им вести войну. И не заставляли детей заманивать жертв в западню.

Да, дхарма распространяется на защиту своей страны. Но разве она распространяется на отторжение чужих территорий, разве призывает красть земли? Разве Пандавы этим занимались? Нет, конечно. Они просто защищали статус-кво – сохраняли свой суверенитет над собственным царством. Давайте не будем передёргивать – не будем использовать «Махабхарату» и «Рамаюну» в качестве оправдания для любых действий, чем бы они ни обосновывались. И если в каких-то индуистских текстах сказано, что Кришна врал, воровал масло и развлекался с девами, это не даёт дозволения обычному человеку лгать, воровать или заниматься прелюбодеянием, превращая всё это в образ жизни. Это определено не дхарма. Это беззаконие, вопиющее беззаконие. В наше время строить нацию или даже хотя бы бизнес на смерти другой нации или бизнеса, на конфискации, краже, незаконном приобретении, узурпации земель – всё это, несомненно, не имеет никакого отношения к Индуистской Дхарме и «Махабхарате».

**Пятница****УРОК 278****Два типа людей**

Меня часто спрашивают, почему так получается, что одни люди трудятся ради мира, а другие постоянно сеют раздоры. Есть два типа детей, или душ, которые рождаются на этой планете, – об этом говорят и наши *Веды*, и другие писания. Одни сходят на Землю сверху, а другие поднимаются снизу. Что это означает? Дети, приходящие на Землю сверху, являются из того места во внутреннем мире, которое принадлежит высшему сознанию, а приходящие снизу – из того места во внутреннем мире, которое принадлежит сознанию низшему. Мы называем обитель высшего сознания Дэвалокой, а обитель низшего сознания – Наракалокой. Дэвалока – «райский» мир, а Наракалока – «адский».

Наракалока присутствует везде, где происходит насилие и несправедные деяния, независимо от того, идёт ли речь о внутреннем или внешнем мире. На астральном плане люди Наракалоки совершают намного более ужасные злодеяния, чем в физическом мире. Дети, рожденные на Земле с сознанием Наракалоки, не реагируют на медитацию, йогу или любые другие средства успокоения сознания и обретения контроля над ним. Они не способны к самодисциплине и враждуют с собственными родителями. Это, несомненно, серьёзная проблема для родителей. Таковы кармические последствия их прошлой небрежности, и вот теперь им надлежит обратиться к этим последствиям лицом и предпринять самые серьёзные усилия, чтобы перевоспитать, возвысить и таким образом подтолкнуть к обучению эти юные души, в которых чувства обманутости, гнева и обиды намного сильнее, чем чувство ответственности перед родителями и обществом. Многие такие родители мудро подталкивают своих отпрысков к занятию сельским хозяйством, что позволяет им подняться к высшему сознанию через слияние с силами природы – медленные природные процессы служат отличными учителями. Другие же семьи неразумно (пусть и с самыми добрыми намерениями) стараются дать таким детям высшее образование, а затем всю жизнь страдают от результатов собственного воспитательного подхода.

Те же дети, которые пришли в земное сознание из Дэвалоки, хорошо откликаются на медитацию, йогу и все методы самоконтроля. Это благородные люди. Стремление развить способность к самоконтролю и личностное развитие – вот причины, по которым они родились. Существуют способы различать представителей этих двух типов. Уже один тот факт, что человек умеет каяться, служит свидетельством того, что он происходит из Дэвалоки. Есть и другой способ отличить, кто есть кто: нужно взглянуть в глаза человеку. У людей из Наракалоки глаза обычно безрадостные и угрюмые, а у выходцев из Дэвалоки – ясные, чистые и широко распахнутые. Первые пришли из мира тьмы, вторые – из мира света. Порой разглядеть эту разницу бывает непросто, ибо люди

Наракалоки весьма хитры и стараются выглядеть так, чтобы вызвать ваше расположение. Их необходимо проверять.

Мир наступит лишь тогда, когда людей Наракалоки удастся поднять на более высокий уровень и добиться того, чтобы они подчинялись новым стандартам в нашем мире – стандартам, которые должны установить люди Дэвалоки. Поэтому, если люди Дэвалоки действительно хотят, чтобы на Земле воцарился мир, им нужно не тушеваться и брать инициативу в свои руки.

## Суббота

### УРОК 279

#### Обуздание людей низшей природы

Любые проблемы и конфликты уходят своими корнями в низшее сознание тех людей, для которых отщепенчество является единственным мыслимым образом жизни. Противостояние с другими для них сродни спорту. От них нужно отстраняться и чётко понимать, кто они есть. Они способны стать лучше только в том случае, если сами приложат усилия в соответствующем направлении.

Но они всегда настолько возбуждены своими многочисленными проказами и злодеяниями, что им никогда и в голову не приходит предпринимать какие-либо действия, чтобы исправить собственную природу. Тем не менее, им необходимо учиться в процессе эволюции собственной души, и их учителями становятся их собственные ошибки, потому что эти люди ныне пребывают на том этапе эволюции, когда на чужих ошибках они учиться не умеют.

Людей низшей природы невозможно расположить к миру. Они не поддаются убеждению. Они совершенно уверенно чувствуют себя в своей стихии. Существует много дверей в низшее сознание, и если человек Дэвалоки слишком много общается с людьми низшего сознания, склонность к насилию может пробудиться и в нём. Люди низшего сознания постоянно пытаются завербовать новобранцев в свой мир. Как ни печально, но это правда. Мы наблюдаем это вокруг ежедневно.

Конечно, приятно думать, что все люди находятся на одном и том же уровне, – и в самом глубоком смысле так оно и есть. Но наши мудрецы и *риши* твердят нам, что мы не можем ожидать от всех людей одного уровня уже в этом рождении. Признавая тот факт, что души различаются по уровню зрелости, мы тем самым признаём и процесс реинкарнации, а значит, и наличие молодых душ и старых.

Люди время от времени задают мне вопрос, каким образом индуисту надлежит отстраняться от людей низшей природы. Я отвечаю, что люди и так отстранены друг от друга из-за собственных верований и позиций. Если вы верите без тени сомнения, что тот или иной человек принадлежит к низшей природе, а поэтому в нынешней жизни неисправим, тогда естественным образом и ваша позиция заключается в том, чтобы избегать его компании, не вступая с ним в противостояние, – это для вас наилучшая защита. Общества во всём

мире стремятся контролировать этих людей, пришедших на Землю из мира тьмы. Это одна из главнейших забот всех правительств.

Однако проблема не только в людях низшей природы, но также и в людях высшей природы. Они склонны к лени. Чем выше уровень сознания у человека, тем более ответственным ему следует быть. Поэтому люди высшей природы должны выполнять большинство ответственных функций в обществе и не оставлять эту задачу другим. Если люди с высоким уровнем сознания действительно хотят мира, им нужно знакомиться, братья за руки в атмосфере любви и доверия и приниматься за совместную работу. Все религиозные организации на Земле подчёркивают, насколько важно помогать людям: в этом долг и источник удовлетворения верующих. Многие такие группы стараются привлечь в свои ряды и людей из Наракалоки. И довольно скоро люди низшей природы превращают некогда искреннее и радостное сообщество в игровую площадку дьявола. Они всегда начинают с того, что настраивают членов группы друг против друга. Если это удаётся, тогда они настраивают свою религиозную организацию против какой-нибудь другой. Итак, вы видите, что людям Дэвалоки нужно объединяться и работать вместе в атмосфере любви и доверия, но при этом тщательно охранять свою группу от проникновения такого рода элементов. Это первейшая и важнейшая задача. Если вы сделали это, всё остальное утрясётся естественным образом.

Национальные и международные движения в защиту мира полезны тем, что они не позволяют правительствам забывать о том, чего хотят люди. Они помогают носителям высшего сознания знакомиться между собой и формулировать новые принципы глобальной дхармы.

## Воскресенье

### УРОК 280

#### Ахимса в бизнесе

Однажды меня попросили поделиться мыслями относительно того, насколько применима *ахимса* в деловом мире. Американское телевидение учит зрителей тому, что бизнес и *ахимса* несовместимы, достаточно посмотреть популярные телесериалы «Титаны», «Западное крыло», «Династия», «Фэлкон Крест», «Даллас», «Закон Лос-Анджелеса»... Их авторы проповедуют *химсу*, безжалостность как нормальный способ поведения в бизнесе. Спасти ферму Фэлкон Крест любой ценой, спасти компанию «Саут Форк», спасти корпорацию такую-то... Ныне средства массовой информации сообщают о попытках спасти «Microsoft», спасти табачную промышленность, спасти производителей пистолетов. Борьба не утихает, и вот теперь уже реконструкции реальных судебных тяжб практически вытеснили с телеэкранов комедийные сериалы – тех уже почти не осталось в эфире! Как по телевизору, так и в реальной жизни: какие бы действия ты ни предпринимал в отношении своего соперника, всё нормально – ведь это «все-го лишь бизнес». Головокружительно сплетающиеся сюжетные линии яв-

ляют нам чудовищное нагромождение сцен ментальной и эмоциональной жестокости.

Индуистская бизнес-этика предельно ясна. Как писал ткач Тируваллувар, «того торговца ждёт процветание, кто в делах своих соблюдает чужие интересы, как собственные» («Тируккурал», 120). Нам надлежит конкурировать, производя более качественные продукты и вводя более совершенные методы продвижения и продаж, а не подрывая репутацию своих соперников. Информационное убийство несовместимо с *ахимсой*. Оно влечёт за собой тяжёлые последствия для клеветника. Но такое поведение практикуют в наше время многие – даже индуисты, утратившие верное понимание *ахимсы*. Индуистам во всём мире нужно знать, что американское телевидение показывает неверные образцы ведения бизнеса. Вышеупомянутые сериалы однозначно учат нас тому, как действовать *нельзя*. Принципы же *ахимсы* и другие составляющие индуистского этического учения указывают нам лучший путь.

В наше время есть корпорации, которые богаче и мощнее многих не самых больших стран. Их руководство можно уподобить лживому, лукавому, невежественному и деспотичному царю либо же великодушному и религиозному монарху – в зависимости от того, управляют данной компанией люди высшего сознания или низшего. На уровне городов, районов, провинций, округов, штатов и центральных правительств существуют определённые законы, призванные стимулировать этическое поведение в бизнесе, и ни один из этих законов не поощряет нечестные сделки, очернение чужой продукции либо же смертельные схватки между конкурентами. Дхармическая обязанность любого бизнеса – служить обществу, а не хищнически пользоваться обществом. Когда руководители компании соблюдают законы своей страны и следуют принципам *ахимсы*, они направляют свои силы на создание более качественных продуктов и служение обществу. Когда же руководство занимается промышленным шпионажем, его энергии направлены на ложные цели; от этого страдает качество продукции, а следовательно, страдают и потребители. Краткосрочная прибыль может радовать, но в долгосрочной перспективе доходы, полученные от злодеяний, как правило, расходуются на новые злодеяния.

*Ахимса* всегда влечёт за собой одни и те же благие последствия. И мы очень хорошо их знаем. *Химса* тоже всегда влечёт за собой одни и те же последствия. Она порождает вражду, порождает дурные кармы, которые обязательно вернутся в будущем и повлияют на судьбу предприятия. Безупречная слаженность в работе, которая нужна для успеха в бизнесе, очень страдает от внутренних реакций на несправедное поведение. Деловое предприятие, строящее свою стратегию на причинении вреда другим, просто не может нанять работников с высоким уровнем сознания, потому что они станут противостоять та-

кого рода деятельности. Поэтому руководители привлекают сотрудников такого же склада, как и они сами; в результате все работники практикуют *химсу* и по отношению друг к другу. Жутьничество, обман, интриги – всё это явления низшей природы, результаты последовательной ориентации на *химсу*, на склонность вредить другим людям на ментальном и эмоциональном уровнях. Прибыль, приобретаемая от политики, опирающейся на *химсу*, недолговечна, и растрачивается она бездарно. Прибыль же, приобретаемая от политики, опирающейся на *ахимсу*, долговечна, и применяется она с пользой.



# Kṣānti Śakti क्षान्तिशक्ति



## Сила прощения

Если мы причинили вред пространству, земле или небу, если обидели мать или отца, да простит нам это Агни, домашний огонь, и безопасно проведёт нас в мир праведности.

*Атхарваведа, 6.120*



**Понедельник**  
**УРОК 281****Искусство  
прощения**

В *Ведах* есть множество стихов, которые говорят о Божественности в человеке, и поэтому Индуистская Дхарма сегодня призывает нас избавляться от недовольства, обид и особенно от презрения к себе. Большинство людей ныне уделяет намного больше внимания исправлению чужих недостатков, чем своих собственных. Это неблагодарная работа. Воистину так. Большинство пытается переделать относительно реальный мир, чтобы он стал абсолютно реальным. Ещё одна неблагодарная работа. Мудрецы призывают нас принимать вещи, как они есть, оставаться счастливыми и удовлетворёнными в каждый момент времени. Они говорят нам: пусть чужие недостатки вас не разочаровывают. Старайтесь пробудить в себе понимание других людей – понимание того, каково их состояние сознания и через какие страдания они проходят. Если другой человек причиняет вам вред – мыслью, словом или делом, – не обижайтесь. Лучше пусть это пробудит в вас сострадание, доброту и прощение. Используйте все эти обстоятельства как зеркало, позволяющее видеть ваши собственные недостатки; а затем прилежно работайте над тем, чтобы согласовать свои собственные мысли, слова и дела с Индуистской Дхармой.

Секрет в том, что нам нужно откорректировать все проблемы внутри себя. Нам нужно нести свои кармы – реакции на наши действия – с радостью. В чём заключается всё то, что кажется нам несправедливым в жизни, но на самом деле представляет собой реакции на наши же прошлые действия, как в этой жизни, так и в прошлой? Человек с безупречным пониманием принимает всё происходящее в жизни как события осмысленные и благие. Нам нужно благодарить других людей за то, что они возвращают нам наши прошлые действия, чтобы мы могли видеть свои ошибки и прочувствовать то же, что из-за нас когда-то чувствовали другие. Таким образом мы очищаемся и учимся не повторять одни и те же адхармические действия.

Все великие проповедовали искусство прощения. Вначале нам нужно научиться прощать себя, принимать себя такими, какие мы есть, и уверенно двигаться вперёд. Многие люди всю жизнь барахтаются в чувстве вины. Это образ жизни, передаваемый из поколения в поколение. Это подобно пассивному страху, который отличается от страха агрессивного. Некоторые религии подталкивают верующих к страху и чувству вины. Если человек не чувствует себя виноватым, у него есть ощущение, что он отступил от религии. Мэри Бэйкер Эдди однажды объявила, что Бог есть любовь, – и подверглась яростным преследованиям со стороны христиан своего времени, которые верили в то, что

---

*В современной больнице хирург оперирует пациентку. Утратив самообладание, он грубо и несправедливо отчитывает медсестру. Она не реагирует, а ищет в своём сердце прощение, понимая, что такова её карма на сегодняшний день, а доктор просто утомлён многими часами трудной напряжённой работы.*

Бог гневлив, мстителен и страшен. Семьи, живущие с чувством вины, передают это чувство свои детям. Люди, живущие в состоянии вины, не склонны к дарению, не склонны к плодотворным действиям, не склонны к духовному росту.

Прощая себя, мы высвобождаем новую энергию, которая создаёт здоровое будущее. Да, прощение – могучая сила. Нам нужно начинать с себя, поскольку до тех пор, пока мы относимся с презрением к себе, нам не удаётся прощать других, потому что все вокруг – наши отражения. Мы реагируем на то, что видим в них, – а видим мы именно то, что не готовы признать и проработать в самих себе.

Способность посмотреть за пределы себя самого и увидеть других, какие они есть в действительности, увидеть, как они думают и как чувствуют, – признак великой силы. Это сложно сделать, если мы опутаны нашим индивидуальным эго. Мы предполагаем, что все наши знакомые в точности такие же, как мы, а если выясняется, что это не так, мы ставим им это в вину. Но в конце концов мы разбиваем ракушку нашего эго – на символическом уровне это действие отображается тем, что мы раскалываем в храме грубую тёмную скорлупу кокосового ореха, извлекая из него прекрасную чистую белую мякоть, которая символизирует нашу изначальную духовную природу. Чтобы покорить эго, требуется могучий удар – и это никогда не происходит без боли. Но мы можем снять твердую скорлупу эго и безболезненно – через абсолютное подчинение Индуистской Дхарме, абсолютное подчинение Богу внутри себя. Внешнее и внутреннее поклонение, внешнее и внутреннее смирение – всё это приводит к смягчению эго и раскрытию духа.

**Вторник**  
**УРОК 282**  
**Застойная энергия**

Что такое обида? Обида – это праническая сила, застойная тонкая энергия. А что такое любовь? Любовь – это свободное протекание пранической силы. Когда кто-то совершает несправедливость по отношению к нам, он направляет к нам комок застойной энергии. Если бы мы могли посмотреть на неё астральным зрением, то увидели бы мешанину негармоничных цветов и форм. Если нам не удаётся сохранять отстранённость, то мы чувствуем огорчение и обиду. Мы инстинктивно удерживаем эту *прану* и отпускаем лишь тогда, когда чувствуем в сердце готовность простить человека. В момент истинного прощения застойная *прана* передаётся обратно тому человеку, который причинил нам вред или нанёс оскорбление.

Таким образом, мы видим: когда мы на кого-то обижаемся или держим зло, то тем самым поддерживаем с ним астральную связь и фактически удерживаем его карму, которая автоматически возникла в результате его вредоносного действия. Если мы прощаем обидчика, то освобождаем застоявшуюся энергию. И тогда начинает работать непогрешимый кармический закон. Иными словами,

действия обидчика порождают соответствующую реакцию, обращённую на него же, и мы никак не вовлечены в этот процесс. Именно поэтому «Тируккурал», прекрасная книга, написанная 2200 лет назад, говорит нам: «Даже если тебя обидели незаслуженно, лучше всего стерпеть страдание и воздержаться от несправедливого отмщения. Снисходительностью человек побеждает тех, кто в самонадеянности своей причинил ему зло» (157-158).

Вместе с тем неразумно впускать обидчика обратно в свою жизнь до тех пор, пока он не продемонстрирует неподдельное раскаяние, а ваша обида на него не рассеется в результате извинений и примирения. В ином случае вполне вероятно, что он может снова совершить те же недружественные действия. Меня недавно спросили, что имеется в виду в Сутре 270, где сказано, что монахи легко прощают обиды внутри себя, но не на внешнем уровне – до тех пор, пока обидчик не сделает шаг в сторону примирения. Верующий, задавший этот вопрос, сказал, что ему пришлось пережить много физических и эмоциональных обид, а также словесных оскорблений от членов его семьи. Он простил их внутри себя, но не может решить, какими должны стать их взаимоотношения теперь, когда он достиг средних лет. Мы прощаем внутри себя, потому что знаем, что данный опыт является результатом нашей кармы, запущенной в движение в прошлом. Но всё же мы с дружелюбием сохраняем прочную стену между собой и обидчиком – иными словами, доброжелательно держим дистанцию, поскольку знаем, что в этом состоит и *кукарма* обидчика, которую можно примирить, попросив прощения и пообещав, что обидные действия больше не повторятся.

Исполненная симпатии отстранённость – вот в чём сила. Вот в чём мудрость. Но отстранённость не означает, что вы должны бежать от жизни либо бесчувственно и пассивно принимать ситуацию, когда вам или вашим близким причиняют вред. Если у нас есть способность отпускать обиды через прощение, в нас пробуждается больше теплоты, больше дружелюбия, больше целостности, человечности. Мы становимся ближе к родным и друзьям.

Обратное происходит, если мы демонстрируем привязанность, тая обиды на события прошлого. Представьте себе для примера подростка, который видит впереди многообещающее будущее, а затем в его жизни происходит ряд неприятных событий. Если эти неприятности не разрешить, в его подсознании начинает накапливаться негативная *прана*, создаются *васаны* и позитивное будущее исчезает из его поля зрения. Год за годом, по мере того как этот молодой человек подрастает, прошлое становится всё больше, а будущее – всё меньше. Наконец в нём накапливается столько обиды, что этот некогда весёлый молодой человек превращается в подавленного и отравленного горечью взрослого. В конце концов в нём развивается рак, и он умирает в одиночестве и страдании.

Чтобы обеспечить себе счастливое будущее в окружении родных и друзей, не игнорируйте трудности, возникающие между вами. Сядьте и обсудите ваши трения. Твёрдо стойте на своих двух ногах с высоко поднятой головой и открыто обсуждайте любые разногласия. Пусть окружающие знают, как вы относитесь к их словам и поступкам. Это особенно актуально в Азии: мы склонны так много всего «заметать под ковёр», мы не говорим о проблемах открыто, а позволяем им слёживаться и плесневеть без доступа света. Но в современном мире нам надлежит избавиться от всего этого мусора, чтобы уверенно вступить в более счастливое будущее. Фундаментальная основа Санатана Дхармы – *ахимса*, непричинение вреда ни на физическом, ни на ментальном, ни на эмоциональном уровне. Нам следует всегда помнить об этом.

## Среда

### УРОК 283

Прощать  
полезно для  
здоровья

Недавно мы узнали, что самым старшим человеком на планете является 118-летняя женщина из Канады – вегетарианка, между прочим. О ней довольно часто рассказывают средства массовой информации, и она внесена в Книгу рекордов Гиннеса.

Один исследователь, изучавший её жизнь, а также жизни других людей, которым перевалило за 110, всем им задавал вопросы: «Как вам удалось прожить так долго? Почему вы живы? В чём секрет?» Ответ в том, что эти люди – оптимисты. Они смотрят в будущее, и оно побуждает их жить дальше. Они добродушны, веселы, удовлетворены и склонны прощать всех людей, что бы те им ни сделали. Им удается следовать за жизненными событиями, но не держаться за обиды или застойную *прану*. Только тогда, когда ненависть и обида превращается в образ жизни, мы начинаем беспокоиться и задаваться вопросом, зачем нам эта жизнь. Прощать других полезно для здоровья!

Мудрецы дали нам эффективное лекарство – покаяние (*праяшчитту*), которое мы можем выполнить, чтобы избавиться от бремени прошлых обид и обрести опыт прощения, а также испытать прилив божественной энергии. Подробно опишите на бумаге все обиды, недоразумения, конфликты и неприятные ситуации, за которые вы держитесь. Завершив каждую страничку, скомкайте её и сожгите в костре. Когда ум увидит, как огонь пожирает бумажку, он интуитивно ощутит, что бремя ушло. При этом отступают эмоции, связанные с соответствующим опытом.

Обида – ужасная вещь. Она влияет на астральное тело, а затем и на физическое. Если у человека есть проблемы со здоровьем, вполне вероятно, что речь идёт о проблемах с прощением. Обида калечит астральное тело и коверкает эмоции. Обижаясь на человека, мы не можем изгнать его из своего сознания – а это значит, что мы крепко к этому человеку привязаны. Обида равномерно распределена по всему миру. Работники обижены на начальников. Начальники обижены на владельцев бизнеса. Владельцы обижены на правительство. Таково современное общество. Это всепроникающее невежество – а когда невеже-

ство накладывается на невежество, невежество усиливается. Обида прибавляется к обиде и накапливается в подсознании.

Начинать исцеление нужно с того, чтобы простить себя, востребовав своё духовное наследие и обретя новый образ себя как прекрасной сияющей души из яркого света. Тогда нам удаётся увидеть мир глазами Индуистской Дхармы. В *Яджурведе* («Брихадараньяка Упанишада», 3.7.14) сказано: «Кто живёт в свете, но отличен от света, кого свет не знает, чьё тело – свет, кто управляет светом изнутри – Тот есть душа внутри тебя».

Когда эта *васана-даха тантра* – очищение подсознания огнем – завершится, вы больше не будете чувствовать себя прежним. После этого духовного опыта, религия, Индуистская Дхарма, станет самым важным фактором в вашей жизни. Все другие дела – бизнес, светская и семейная жизнь – будут вращаться вокруг ваших новообретённых идеалов. У многих богатейших людей планеты религия стоит на первом месте, семья и бизнес – на втором, остальные дела – на третьем. Они всегда всё делают в своё время. Они притягательны и счастливы. Другим людям хорошо рядом с ними.

**Четверг**  
УРОК 284  
Правильно  
нацеленная  
сила воли

Сила воли есть у каждого. Она изначально входит в состав физического, астрального, ментального и эмоционального тел. Центр силы воли – *манипура чакра*, расположенная в солнечном сплетении. В отличие от других энергий, силы воли тем больше остаётся в нашем распоряжении, чем больше мы её используем. На самом деле, используя силу воли, мы накапливаем новую энергию в *манипура чакре*. Это происходит тогда, когда мы работаем чуть-чуть больше и чуть-чуть лучше, чем сами считаем возможным для себя. Прилагая эти дополнительные усилия, мы накапливаем немного больше силы воли, которая останется с нами навсегда – даже в следующей жизни, и в следующей, и в следующей. В действительности использование силы воли нам ничего не стоит.

Когда мы соотносим силу воли с конкретными действиями, обнаруживается, что адхармические, или несправедные, действия приносят нам некомфортные результаты, дхармические же действия приносят результаты комфортные. Если мы поступаем нехорошо по отношению к другим людям, то и люди склонны поступать нехорошо по отношению к нам. И тогда, если мы обладаем низшей природой, мы обижаемся и мстим. Это качество инстинктивного ума: «Ты нанесёшь мне один удар, я отвечу тебе двумя. Ты обидишь меня словом, а я стану распускать слухи у тебя за спиной. Буду выдумывать о тебе разные небылицы и настраивать против тебя людей». Мстительность – ужасная негативная сила. Когда мы используем свою силу воли, чтобы мстить людям, мы действительно наращиваем свой банковский счёт силы воли, потому что действуем изо всех сил. Но заодно мы пополняем и счёт негативной кармы, которая вернётся к нам в полную силу, когда мы меньше всего этого ожидаем. Если

мы будем заперты в невежестве на момент, когда это произойдёт, то снова обидимся и станем мстить человеку, который отыграл нам нашу карму, – и этот цикл будет повторяться снова, и снова, и снова.

Люди, живущие в высшей природе, ведут себя разумнее. Вера в карму и реинкарнацию – сильный фактор влияния в индуистском обществе. Южноиндийский святой Тируваллувар сформулировал очень просто: «Жалок тот, кто ранит людей ради мести; тот же, кто терпит стойко, подобен золоту. Как земля терпит тех, кто её копает, так и нам надлежит терпеть тех, кто презирает нас» (Тируккурал 155-151).

Тем не менее, мы наблюдаем, как общество калечит себя местью. Почтенные организации мстят своим лидерам, мстят друг другу. Целые страны делятся на лагеря и мстят. Политические партии мстят. Многие судебные процессы представляют собой профессионально исполненные акты отмщения. Мечь означает «подобное за подобное»: зло за зло, рана за рану, око за око, зуб за зуб. Нам кажется, что это в природе человека, – однако это негативная часть природы. Нельзя, чтобы данный подход преобладал. Он не духовен. Мы можем сказать, что он демоничен. Он асуричен. Мы можем сказать, что такое поведение не нужно, оно неприемлемо, это неправильное использование силы воли. Люди с сильной волей при желании могут очень эффективно мстить. Они могут сокрушить другого человека. Но помните, что применённая сила обратится против них тройне – значительно усиленная их собственной волей. Таков закон.

**Пятница**  
**УРОК 285**  
**Найти лучший путь**

Мудрец выбирает направление действия в соответствии с дхармой, которая достаточно чётко ориентирует нас относительно того, как нужно себя вести. Тот, кто склонен мстить при возникновении противоречий с другими людьми, должен знать, что он сам творит свою несчастливую судьбу, копает яму раскаяния, самоосуждения и уныния. И он упадёт в неё в отдалённом будущем.

Кто-то спросит: «Означает ли отказ от мести, что человеку не следует защищать себя, свою семью и общину?» Мы с вами сейчас говорим о мести, а не о самозащите. Одно дело противостоять действиям злоумышленника, который вломился к вам в дом или в дом ваших соседей, в тот момент, когда он совершает своё злодеяние. И совсем другое – выследить его и позже надругаться над его домом в отместку. Мы не можем причинить вред кому-то и избежать того, чтобы в будущем тем или иным способом вред был причинён и нам; чаще всего инструментом при этом служат совсем другие люди, вовсе никак не связанные с теми, кого обидели мы. Мы можем не сомневаться, что тот, кто совершает преступления против нас, неизбежно получит должное благодаря непогрешимости закона кармы. Если дело серьёзное, мы можем обратиться за защитой к закону своей страны. Если речь идёт об уголовном преступлении,

можно искать справедливости в суде. Неразумно брать дело в свои руки и самому становиться инструментом наказания, так как в этом случае мы пожнём такую же негативную карму, как и обидчик. В более широких масштабах мы наблюдаем отмщение в актах насилия толпы, в терроризме и гражданских войнах.

Поэтому очень важно развивать в себе силу сострадания, склонность к справедливой реакции, прощение, способность признавать собственные ошибки, а также противостоять желанию любой ценой вывернуть ситуацию таким образом, чтобы хорошо выглядеть в глазах других людей, либо унижить кого-то, лишь бы как-то возвыситься самому и спасти своё лицо. Это не то лицо, которое стоит спасать. Такое лицо недостойно спасения.

Кто принимает истину о том, что отмщение не является правильным поведением в жизни, даже если при этом ещё не может отказаться от склонности сводить счёты, – тот уже встал на дорогу исправления, особенно если он испытывает раскаяние по поводу своих порывов и действий. Благодаря божественному зрению душа видит в неразумных действиях, осуществлённых в состоянии низшей природы, препятствие на пути духовного прогресса. Покаяние, полученное от гуру или *свами* и должным образом выполненное верующим, направляет его душу к естественному состоянию блаженства. Божественные *дэвы* оказывают всю возможную поддержку тому, кто искренне выполняет покаяние. Гуру всех духовных линий постоянно слышат искренние исповеди своих верующих и назначают им надлежащее покаяние (*праяшчитту*). А затем они подтверждают божественное отпущение, убедившись, что покаяние выполнено должным образом, о чём свидетельствует тот факт, что внутренняя аура верующего делается столь же яркой, как у новорождённого ребёнка, лицо – счастливым, а внешние результаты покаяния указывают на истинное искупление.

### Суббота УРОК 286

#### Пример Далай-Ламы

Если говорить о воздержании от мести, то потрясающий пример смирения перед лицом агрессоров подаёт нам миролюбивый лидер тибетских буддистов Далай-Лама. Он неустанно ведёт кампанию по оказанию политической поддержки его народу с 1959 года, когда в пятнадцатилетнем возрасте ему пришлось бежать через Гималаи в Индию в поисках убежища. Даже сейчас он относится к китайцам с уважением и заботой, хотя и никогда не забывает о том, что китайцы в 1957 году захватили его страну и к 1972 году истребили 1,2 миллиона тибетцев. Этот смиренный человек никогда не устает служить примером дхармы сострадания, проповедуя «любовь даже к тем, кто причинил тебе вред». Однажды он написал: «Мой враг – мой лучший друг и лучший учитель, поскольку он даёт мне возможность учиться у неприятностей».

Если и существует в мире кто-то, у кого есть справедливые основания для яростной мести, так это Далай-Лама. Но он выбрал более высокий путь. Мы год за годом слышим, как он требует автономии для Тибета на международных конференциях в Оксфорде, Москве, Рио-де-Жанейро и Чикаго, но при этом никогда не отступает от принципов любви, доверия и сострадания, сохраняя полную уверенность в том, что божественный закон рано или поздно приведёт к справедливому разрешению ситуации – к некоему приемлемому исходу. Он также признаёт, что эти преследования представляют собой карму, которую его народ запустил в движение в прошлом. Он подаёт благородный пример достойного поведения на международной арене, где духовные люди могут выковать – и уже кууют – новые принципы всемирной дхармы.

На индивидуальном уровне каждый человек может стремиться к тому, чтобы отказаться от желания «поквитаться», следуя ведическому руководству: «Говорят, что человек состоит из желаний. И каково его желание, такова и его воля. А какова его воля, такова и его действие. Каковы же его действия, такие и плоды он пожнёт» (Шукла Яджурведа, «Брихадараньяка Упанишада», 4.4.5). Каждое верование порождает определённый настрой. Настрои же наши управляют действиями. Вера в карму, реинкарнацию и существование всепроникающего Божества во Вселенной порождает настрой почтения, благожелательности и сострадания ко всем существам. Индуист или буддист, который поддерживает осознанность в своей душе, знает, что он – путешественник во времени и вполне может инкарнировать, обрести тело из плоти в обществе, которому он прежде яростно противостоял, чтобы уравновесить свою ненависть и свои страхи, обретя большее понимание, ведущее к освобождению от невежества. Знающий индуист очень хорошо осознаёт все эти возможности.

*Ахимса*, которую столь мужественно олицетворяет Далай-Лама, несомненно, не имеет никакого отношения к трусости. Это мудрость. А мудрость – это весь комплекс знаний о существующих ныне божественных законах реинкарнации, кармы, дхармы, вездесущности и священности всех вещей. Это знание соединено в психике и в самой душе индуиста.

**Воскресенье** Шива – это Любовь, а Любовь – Шива. Люди часто спрашивают: «Как я могу поклоняться Богу, если не вижу Бога?» Жил  
**УРОК 287** на свете один молодой человек, испытывавший сильнейшую  
**Осознайте,** неприязнь к отцу, потому что тот был к нему слишком строг  
**что Бог есть** в детстве. Любые мысли об отце были связаны у него с чув-  
**Любовь** ством обиды и растерянности. При любой возможности молодой человек из-  
 бегал отца, и они нередко обменивались колкостями. Тем не менее, отец оплатил ему обучение в колледже. Когда молодой человек сломал ногу, играя в футбол, отец каждый день приходил к нему в больницу и полностью оплатил лечение. И всё равно сын обижался на отца за всё то, что происходило много лет

назад. Он не понимал, что папа любит его всей душой. Его внутреннее зрение, его чувства и эмоции были ослеплены горечью прошлых обид. Эта история служит иллюстрацией того, как ментальные барьеры мешают нам видеть людей, какие они есть в действительности. А если мы не в состоянии адекватно воспринимать окружающих, как можно ожидать, что мы разглядим Бога? Мы часто ослеплены собственным невежеством – нашей поразительной способностью не видеть.

Люди, которые ставят под сомнение существование Бога только потому, что они не могут видеть Его, вынуждены верить на слово тем, кто Бога видит. Если они не способны и на это, – очевидно, они заблудились в собственных иллюзиях и ошибках; им не удаётся даже увидеть и принять любовь самых близких. Скорее всего, они неверно оценивают всё вокруг – их взгляд на мир ограничен, затуманен обидами, накопившимися за годы.

Все мы смотрим на людей двумя глазами и вглядываемся в них сердцами. Когда сердце чисто, когда в нём нет обид, мы можем видеть человека третьим глазом. Если человеку сложно видеть Бога, ему следует начать с того, чтобы поклоняться матери и отцу как Божеству. Он может видеть их глазами и разумом. Эта *садхана* очистит сердце человека и приведёт его мысли, речь и действия в согласие с дхармой. Затем однажды он увидит, что Бог Шива – это воистину Жизнь в жизни каждого человека – да и всей Вселенной.

Слово «любовь» означает свободный обмен духовной энергией между людьми, между людьми и их вещами, между людьми и Богом, и богами. Наши писания совершенно определённо говорят: «Шива – это любовь, а любовь – это Шива». Таким образом, наша свободно протекающая любовь, или *бхакти*, – это и есть проявление нашей природы Шивы. Выражение этой любви – это благая изначальная форма жизни с Шивой, форма завершённая и целостная.



**Kṛtajñatām Pālaya Samabhāvo Bhava**

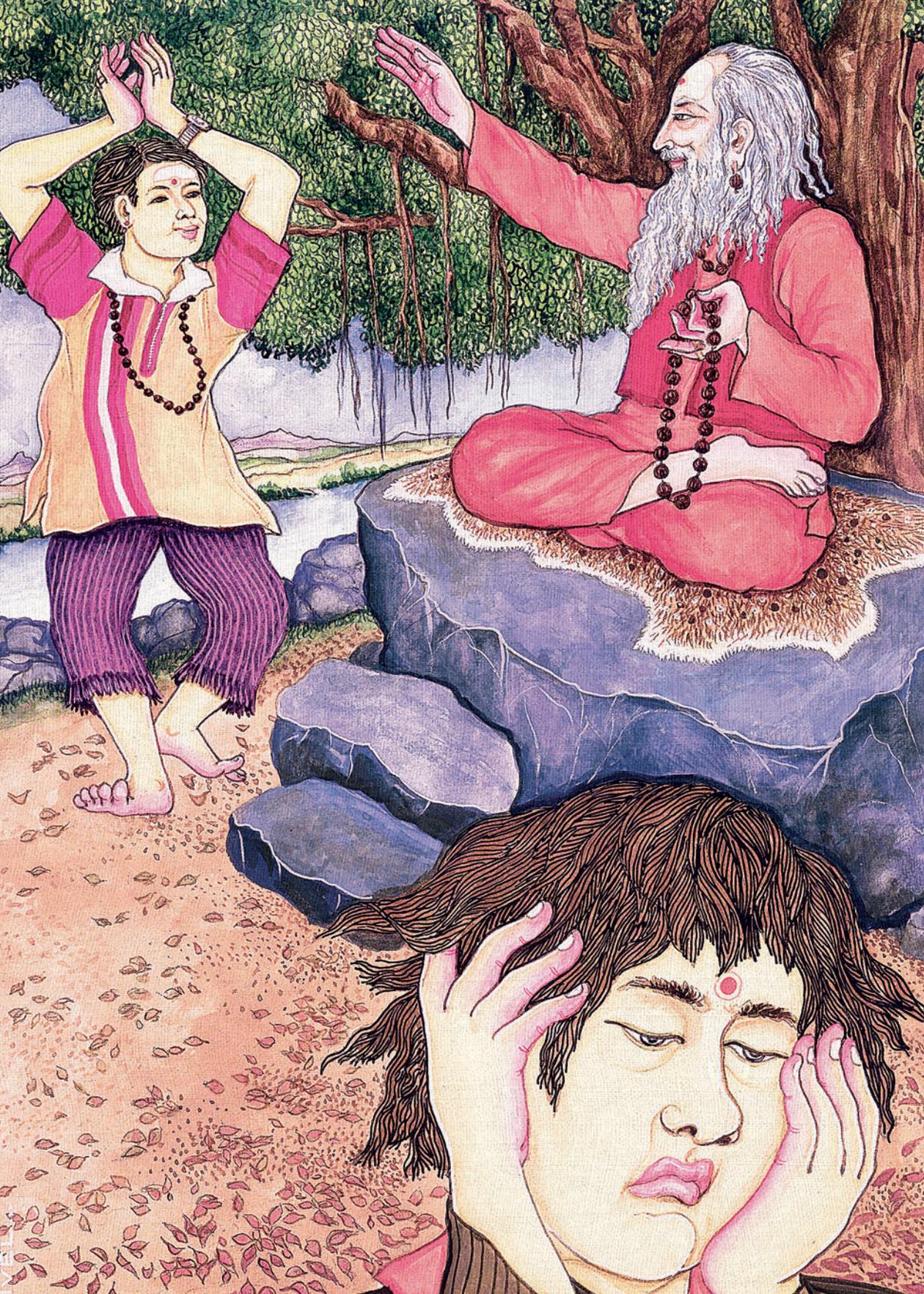
**कृतज्ञतां पालय समभावो भव**



## **Взращивайте благодарность, будьте учтивы**

Как аромат цветущего дерева распространяется далеко вокруг, так же распространяется и аромат благого деяния. Как искусный акробат, ступающий по лезвию меча, положенного над ямой, твердит: «Осторожно, осторожно, иначе я поранюсь и упаду в яму», – так и нам следует воздерживаться от неправды!

*Кришна Яджурведа, Маханараяна Упанишада*



**Понедельник****УРОК 288**

**Наполовину  
полон или  
наполовину  
пуст?**

В современной жизни очень активны процессы, направленные на умаление и дискредитацию общественных деятелей, групп, правительств, религий, корпораций и даже членов семьи. При таком негативном стиле жизни люди всегда чётко указывают на недостатки друг друга и игнорируют добродетели. Одна общественная деятельница с Гавайев недавно жаловалась нам, что люди выражают свои жалобы излишне жёстко. «Критика – нормальное явление, – сказала она, – но можно же делать это более доброжелательно!»

Здесь будет уместно повторить историю, которую я рассказал несколько десятилетий назад. Некий гуру сидел где-то в Индии с двумя своими учениками под развесистым баньяном. Старший из учеников поинтересовался: «Гуруджи, долго ли мне ещё ждать, пока я осознаю Бога?» Учитель ответил: «Просветление предсказать невозможно, но раз уж ты спросил, – тут он наклонился и зашептал ученику в правое ухо, – тебе осталось ещё двадцать жизней». «О, нет! – простонал молодой человек. – Не знаю, хватит ли мне сил ждать так долго!» Второй ученик, естественно, тоже заинтересовался и спросил, какое будущее ждёт его. Гуру прошептал: «Освобождение придёт через столько жизней, сколько листьев на этом баньяне!» Услышав это, ученик вскочил на ноги и пустился в пляс. Почему? К нему пришла уверенность в том, что в конце концов он освободится. Исполненный экстатической благодарности, он вышел за пределы ума и обрёл освобождение в тот же миг.

Первый ученик был склонен не замечать то, что он имел. Для него стакан был наполовину пуст. Второй шёл путем благодарности и высоко оценил то, что у него было. Для него стакан был наполовину полон. Верно говорят: «Некоторые жалуются на то, что Бог усыпал розы шипами. Другие же славят Его за сотворение роз среди шипов».

Благодарность – прекрасное качество души, доступное любому человеку в любых обстоятельствах. Все мы можем говорить спасибо за маленькие подарки жизни, испытывать благодарность за начало каждого дня, высоко ценить своё безусловно правильное место в мире – то самое место, куда поместила нас наша карма и Божья благодать. Положительная оценка дарует жизнь. Отрицательная оценка без положительной бессердечна и деструктивна. Однако слишком часто в наше время она становится привычным образом жизни. Когда кто-то творит добрые, полезные, исполненные любви дела, окружающие нередко этого не замечают или принимают как должное. Никто не одобряет эти

---

*Благодарность за дары Бога – признак духовности. Мудрец сказал двум искателям, что они будут жить столько жизней, сколько листьев на дереве. Один из них убежал прочь в отчаянии. Другой пустился в пляс, осознав, что освобождение неизбежно, – и в этот момент обрёл свободу от сансары.*

действия, не благодарит за них. Завидев же промах или недостаток, люди наперебой спешат указать на него!

Веды, «Тируккурал» и многие другие наши священные тексты указывают лучший путь. Мудрецы знали, что у всех людей есть свобода выбора и сила воли, чтобы её использовать. Сегодня эту свободу нередко используют неразумно, чтобы принижать других и себя. Кажется, что неведение стало таким же вездесущим, как Бог. Мы обнаруживаем его повсюду, в каждой ситуации. Но так быть не должно.

Благодарность – естественное качество души. Оно никак не зависит от того, сколь много мы имеем. Его противоположность – неблагодарность – является качеством нашего внешнего эго. Когда мы пребываем в сознании души, то говорим спасибо за всё, что у нас есть, сколько бы его ни было. Когда же мы пребываем в сознании эго, то никогда не испытываем благодарности или удовлетворённости, сколько бы ни имели.

## Вторник УРОК 289

### Сила признательности

Я верю в чистоту человека, в тот безошибочный «тихий голос души», который может услышать каждый, кто слушает. Мы изначально – чистые души, временно поселившиеся в физическом теле. Мы можем и должны использовать дар свободной воли, данный нам Богом с любовью, чтобы мы могли изменять что-то в современном мире – пусть даже совсем немного. Если все мы что-то изменим, в совокупности изменится очень многое. *Шивы* должны быть благодарны своим гуру, мужья – жёнам, жёны – мужьям, родители – детям, дети – родителям, ученики – учителям, а учителя – ученикам. Гораздо эффективнее хвалить людей и высоко ценить то, что у нас есть, чем придирается к людям и жаловаться по поводу того, чего у нас нет!

*Благодарность* и *признательность* – ключи к лучшей жизни. Они – волшебство, прогоняющее ненависть, обиду и печаль; они – лекарство, которое помогает выйти из субъективных состояний ума, восстановив самоуважение, уверенность в себе и чувство защищённости. Возможно, нам следует рассмотреть эти явления по отдельности и задуматься о практике, о *садханах*, каждого из них.

Вначале *благодарность*. Это чувство, надолго наполняющее наше сердце, когда на нас мощной волной накатывают воспоминания обо всём хорошем, что произошло в нашей жизни. Чаще всего люди вспоминают плохие события – возможно, потому, что они оставляют наиболее глубокий отпечаток в подсознании, и ещё потому, что они неожиданны. Хорошее мы ожидаем, а поэтому порой не замечаем.

*Садхана* тут может быть такая. Возьмите листок бумаги и ручку и составьте список всех хороших вещей, которые пришли в вашу жизнь за последние пять лет. Список будет расти по мере пробуждения памяти. Если вам не удастся вспомнить совсем ничего хорошего, тогда несколько раз напишите такую

аффирмацию: «Я духовное существо света, зреющее в океане опыта». Вскоре к вам придёт хорошее воспоминание, и не одно. Затем в вас начнёт пробуждаться текучее чувство признательности ко всем, кто причастен к этим хорошим событиям. Далее придёт прощение за всё плохое. Ровно в тот день, когда я записывал эти мысли, ко мне вдруг пришёл один из жителей острова Кауаи и вручил бумажку, на которой было записано мудрое высказывание католического мистика Майстера Экхарта: «Если слово *спасибо* – единственная молитва, которую ты производишь всю свою жизнь, этого вполне достаточно».

А теперь давайте рассмотрим *признательность* – внешнее проявление благодарности к людям в нашей жизни. *Садхана* признательности такова: подходить к людям, которым вы благодарны, и высказывать им в лицо, глядя прямо в глаза, как высоко вы их цените. Говорите конкретно. Вспоминайте подробности, чтобы каждый ваш собеседник понял, что это не просто формальный комплимент. Объясните каждому такому человеку, что именно он сделал, чтобы вдохновить вас на эту исполненную любви беседу, и убедите его, что вы совершенно искренни. Сам по себе вид широко улыбающегося лица с сияющими глазами, в которых отражается исполненное любви сердце, и, возможно, крепкое искреннее объятие – уже это может быть достаточно убедительно. Слова признательности – это не то, что люди слышат часто. Такое исполненное любви общение совсем не часто случается в современном мире – даже между друзьями и родственниками.

Исполненная любви признательность несет в себе силу, способную изменить жизнь, – и нам нужно её использовать. Давайте высокую оценку лидерам вашей общины, партнёрам по бизнесу, духовным наставникам, родственникам и друзьям – делайте это как можно чаще. Исполненная любви признательность – волшебная формула, работающая в обе стороны. Превознося другого человека, мы возвышаемся сами.

**Среда**  
**УРОК 290**

**От вас кое-что  
зависит**

Расскажу историю из жизни, которая иллюстрирует, насколько эффективным может оказаться своевременно выраженная признательность. Один юноша применил предложенную выше практику к своему довольно грубому работодателю, чьё сердце немедленно растаяло, едва он услышал слова: «Что я ценю в вас больше всего, сэр, так это ваш талант изобретателя. Вы очень многому меня научили». Сказав это и кое-что ещё, юноша тем самым побудил удивлённого старика дать чуть позже высокую оценку другому человеку. Тем же вечером старик общался со своим единственным сыном и несколько смущённо сообщил ему, что высоко ценит многие его черты и способности. «Я вообще-то не склонен ко всем этим телячьим нежностям, – сказал он, – и обычно держу сентименты при себе, а высказываюсь жёстко и грубо, ведь работа не позволя-

ет нам расслабиться. Но всегда помни, что я люблю тебя всем сердцем». Молодой человек расплакался: «Спасибо тебе огромное, папа. Ты не представляешь себе, как я рад это слышать! Это такое облегчение для меня! Я собирался завтра покончить с собой, поскольку мне казалось, что тебе на меня плевать, что ты терпеть меня не можешь. А теперь не стану». Никогда не предугадаешь, к чему могут привести твои слова признательности!

Чтобы подготовить себя к этой *садхане*, встаньте перед зеркалом, посмотрите себе прямо в глаза и скажите, как будто обращаетесь к другому человеку: «Я очень тебе благодарен. Для меня чрезвычайно важно, что ты есть в моей жизни». Затем подробно и многословно опишите себе всё то хорошее, что вы сделали за последние пять лет. Для стимуляции памяти можно заглядывать в список хорошего, который вы составили ранее. Вскоре вы увидите, что отражение в зеркале выглядит спокойнее и начинает улыбаться, впитывая добрые чувства, излучающиеся вместе со словами признательности. После того как вы отточите это искусство наедине с собой, можно начать высказывать свою признательность другим людям. Не стесняйтесь. Ведь злость свою люди выказывают без стеснения. Почему же мы робеем, когда хотим поделиться радостью, любовью и благодарностью?

Последователей дхармы на горизонте ждёт прекрасный новый мир, где мы добры друг к другу, доверяем друг другу и понимаем чувства окружающих, где мы осознаём свой долг перед другими людьми и выражаем благодарность – вначале в безмолвной глубине своего сердца, а затем и вслух. Благодарность – один из самых драгоценных жизненных ресурсов, несущий в себе силу, способную менять жизни людей. А противоположность благодарности – это болезнь, разъедающая нашу радость, наполняющая жизнь пустотой и отчаянием. За дело! Эти *садханы* благодарности и признательности сотворили немало чудес. Да, от каждого из нас немало зависит. Мир не стоит на месте, и мы можем менять его к лучшему, либо отдать его на откуп тем, кто меняет только к худшему. Выбор за нами.

Я глубоко признателен вам, читатели книги «Жизнь с Шивой», а также другим мужчинам и женщинам, мальчикам и девочкам, которые исповедуют индуизм в сотнях отдалённых общин, высоко неся Санатана Дхарму и служа маяками всем другим людям на пути. Именно вы вдохновили нас на создание этой серии книг о современном индуизме, – наводя нас на важные мысли и наполняя наши сердца радостью. Вы делаете очень важное дело уже тем, что реализуете в жизни дхарму, стремитесь к самотрансформации и говорите обо всех этих высоких принципах, которые столь важны для нас всех и для будущего человечества. Ведь совсем не трудно проявить немного доброты. А доброта исцеляет разум. В этот день и в этот век, когда столь многие люди разочарованы, озабочены и нуждаются в поддержке, признательности и поощрении, ваша до-

брота может очень помочь им. Критика и сплетни о людях причиняют боль им и вам самим. А высказанные вами добрые слова исцелят и вас тоже. Поэтому воспринимайте себя самого как существо, всегда распространяющее доброту. Как вы о себе думаете, таким и становитесь.

#### Четверг

##### УРОК 291

##### Как быть счастливым

Посмотрите в зеркало. Вы создали это лицо посредством многочисленных мыслей, накопившихся в продолжение текущей жизни. Спросите себя: «Счастлив ли я или жду, чтобы счастливым меня сделали другие?» Позвольте себе быть добрым; позвольте себе проявлять красивые качества вашей души. И тогда счастье будет идти изнутри, вместе с глубокой удовлетворённостью, внутренней умиротворённостью и радостью. Стоит только минутку подумать о ком-то с нежностью и запланировать помощь кому-то из близких – пусть совсем незначительную помощь, – и в вашей душе пробудится эта глубокая внутренняя радость, это ощущение уверенности и защищённости, к которому вы на самом деле стремитесь всегда. Если же вы позволяете своему уму постоянно вращаться в царстве критических оценок, в царстве сплетен, где нет и тени мыслей о том, чтобы помогать окружающим, то вы ощущаете себя неуверенно – и вы несчастны. Ничто не может принести вам внутреннее удовлетворение. Вы будете постоянно жаждать приобретений, но они не принесут вам радости. Почему? Потому что в вашем сердце не будет любви. Если вы обнаружите себя в этом состоянии ума, перезапустите энергию в обратную сторону, и вы найдёте внутренний покой – через доброту, через великодушие, через помощь другим людям. Такое поведение само по себе является наградой. Лишь когда сумеешь стать достаточно большим, чтобы объять жизненный опыт, через который проходят другие люди, лишь когда сумеешь стать достаточно высоким, чтобы не замечать многие, многие вещи, которые ты, возможно, считаешь сомнительными или даже неприемлемыми, лишь когда сумеешь постичь ту глубину, которая доступна только душе, – ты сможешь по-настоящему обрести внутреннее счастье и покой.

Отправьтесь на этой неделе в мир и позвольте своему свету просиять вашими добрыми мыслями, но при этом пусть каждая мысль проявится в физическом действии на благо другому человеку. Просто облегчите чуть-чуть чьё-то бремя и, возможно, неожиданно для себя самого, вы избавитесь от того, что тяготило и ваш ум. Через помощь другим вы очистите зеркало своего ума. Мы можем назвать это *карма-йогой* – глубочайшей практикой, в процессе которой через служение другим людям мы расплетаем эгоистичные себялюбивые *васаны* низшей природы, которые мы же создавали в течение многих жизней и которые удерживали наши души во тьме. Через служение и доброту вы можете прояснить подсознание и обрести чёткое понимание всех законов жизни. Сияние вашей души вырвется наружу. Вы сами превратитесь в это умиротво-

рение. Вы будете излучать внутреннее счастье и чувствовать себя воистину в безопасности – и для этого нужно просто проявлять доброту в своих мыслях, словах и действиях.

Верным признаком того, что природа вашей души проявляется на физическом плане, является внимание к чувствам других людей, учтивость к их состоянию ума, что выражается в признании их хороших качеств и готовности не придавать значения тем качествам, которые оставляют желать лучшего. Учтивый человек понимает. Неучтивый же не понимает, и не понимает даже, что он не понимает. Он не понимает, он не внимателен к окружающим, он не знает что такое признательность, потому что наглухо закутан в кокон собственного эго. Но при этом он ожидает, что все вокруг будут внимательны к нему.

### Пятница УРОК 292

#### Учтивость к другим

Учтивость напрямую связана с принципом *знания*. Противоположность учтивости напрямую связана с принципом мышления. «Я *знаю*, что он имеет в виду, и я *знаю*, что это хорошо для меня, но не *думаю*, что будет правильно мне делать это прямо сейчас». Так принцип мышления (*думаю*) вступает в нас в противоречие с принципом знания (*знаю*). Что получается в результате? Получается индивидуалист и эгоист.

Очень важно понять, что такое учтивость, и ещё важнее развить её в себе. Если вы не можете быть внимательны к чувствам другого человека, ваша душа словно бы заперта в клетке – она просто не может выбраться наружу, хотя, возможно, кричит, страстно желая проявить себя, и бьётся о стену из рационального ума, которому ничего не ведомо о качествах души.

Знание есть проявление вашей духовной воли. Учтивость – тоже проявление духовной воли. Когда ваша духовная воля бодрствует, вы внимательны к чувствам других людей. Когда ваша духовная воля бодрствует, вы легко отступаете от мелочей, и вам хватает сил держаться за то, что важно, – например, за соблюдение двадцати ограничений и предписаний Санатана Дхармы. Внутри вас пробуждена внутренняя культура.

Приходилось ли вам когда-либо просить человека о какой-то мелочи и получить отказ? Возможно, он отказывает просто потому, что недостаточно хорошо понимает ситуацию? Возможно, ему кажется, что, выполнив просьбу, он попадёт под вашу власть? Почему ему так кажется? Потому что он очень слабо владеет собой и увяз в мыслящем уме. Но если вы попросите о чем-то у человека другого склада, он выполнит вашу просьбу почти сразу – настолько он настроен на вас. Он внимателен к вашим чувствам. Он учтив до такой степени, что не хочет вредить вашей или своей собственной энергии, «создавая ситуацию».

Используя силу одного только принципа мышления, мы создаём для себя ситуации, с которыми нам потом ещё придётся столкнуться снова, поскольку

ку каждая такая ситуация принадлежит сфере влияния подсознательного ума, и она проявится в жизни позже. Учтивость рождается из принципа знания и является проявлением вашей духовной воли, а ваша воля сияет в полную силу, когда начинает раскрываться душа. Поэтому для того, чтобы проявлять учтивость, нужно активно применять этот принцип знания до тех пор, пока он не станет реализовываться в вашей жизни каждую минуту каждого дня. Так мы культивируем учтивость.

Как применять свою силу знания? Нам нужно смотреть на людей и спрашивать себя: «Что я знаю о своих друзьях? Что знаю об их глубинах? Насколько они глубоки?» Мы раздумываем: «Что я *знаю* о том, что читаю?» (Это важнее, чем «что я *думаю* об этом?») «Что я действительно знаю о том, что попадает мне в руки?» Принцип знания очень и очень силён. Мы изучаем свой ум: «Когда работает моя интуиция, знаю ли я, что это – интуиция? Если на мои действия влияет подсознание, знаю ли я, что привязан к этому состоянию ума?» Что вы знаете? Чего не знаете? Это очень важно знать.

Идти против того, что ты знаешь, – прямой путь в ловушку. Это следствие недостатка учтивости, недостаточной способности жить в гармонии с другими, гармонично вписываться в ситуации. Когда нам недостает учтивости, нам не удаётся следовать основному закону духовного развития: «Никогда не упускай возможности служить». Когда мы целенаправленно идём против того, что знаем, мы взваливаем на себя нежелательное бремя и страдаем под ним. Затем мы задаёмся вопросом: «Почему я совсем не ощущаю вдохновения? У меня всё было так хорошо. Я был таким духовным. Я чувствовал себя прекрасно. Казалось, все силы мира протекают через меня, и вдруг это всё прекратилось. Почему со мной это произошло? Я думал, у меня всё в порядке. Мне было так хорошо». Это то, что я называю «срывом».

## Суббота

УРОК 293

Эмоциональные  
срывы

У каждого человека время от времени бывают «срывы», когда он отрицает частицу Бога внутри себя, когда он отрицает свою силу знания – отрицает абсолютно, осознанно, позволяя своему принципу мышления (тому, что он и сам воспринимает как своё мелкое эго) взять на себя управление и устранить любые попытки души проявить себя – как будто некая губка вытирает эту надпись с жизненной доски.

Например, у вас в жизни всё хорошо, всё прекрасно, вы чувствуете себя потрясающе. Тут у вас возникает маленькая возможность служения, но вы её упускаете. Вы знаете, что нужно было бы её использовать, но вам кажется, что сейчас не слишком удачный момент, – хотя вы могли бы без малейшего труда сделать то, что вам, как вы сами знаете, сделать нужно. Вы думаете: «Сейчас это как-то не вовремя». У вас есть очень веские причины отказать – прекрасные причины, ведь мыслящий ум всегда полон прекрасных причин. Какое-

то время они видятся очень вескими, но очень скоро изнашиваются. Именно поэтому мы не задействуем свою память, хотя помним все причины своих действий.

Если спрошу, почему вы совершили те или эти неприглядные действия, вы ответите: «Да, я понимаю, о чём вы думаете. Тем не менее, тогда у меня была очень веская причина, хотя сейчас я не могу её вспомнить». Вы просто не хотите вспоминать причину, так как знаете, что это была только отговорка, достаточная на тот момент. Однако действие никуда не девается вместе с неубедительной причиной – и всё это живёт в вашем подсознании. Если вы припомните два-три таких случая, то довольно скоро у вас начнётся срыв – когда ничего не хочется делать и вам кажется, что никакие действия в духовном мире не имеют смысла, впрочем, как и в любом другом мире. Вы просто плетётесь и бормочете: «Ох, бремя жизни становится что-то уж совсем тяжёлым». В конце концов и это состояние изживает себя, и тогда вы пытаетесь вернуться назад и зажечь хоть какой-то огонёк внутри. Именно поэтому люди обращаются к стимуляторам, начинают злоупотреблять шоколадом, сладостями (бизнес на «мусорной пище» приносит миллионы именно потому, что у людей бывают такие срывы), а также различными возбуждающими напитками вроде кофе и колы, чтобы взбодрить своё физическое тело. Но тело может вынести ограниченное количество таких срывов, после чего закономерным образом его здоровье ослабевает. В конце концов оно поддаётся заболеванию – оно недоволено собой, потому что недоволено подсознание.

Если же вы не склонны отвергать этот внутренний источник души и делаете то, что, как вы знаете, вам надлежит делать, тогда вас наполняет возбуждающая жизненная сила. Ваша душа сияет на материальном плане. У вас не случается срывов. Вы становитесь одним из людей, которые не просто встают с места, чтобы сделать какое-то дело, но с готовностью вскакивают и рады любой возможностью служить. Но если вы отрицаете принцип знания, тогда любое дело даётся с трудом – даже попытка вспомнить как нужно реагировать на раздражители.

Многие люди знают, что им нужно выполнять определённые действия, чтобы помогать родным, близким, друзьям. Но день за днём, неделя за неделей они забывают делать то, что нужно, – потому что с самого начала и не хотели ничего делать. Они *думают*, что у них нет времени, они *думают*, что ничем не могут помочь, они *думают*, что это им не по средствам. У них слишком много ограничений. Такой человек посадил свою бедную старую душу в клетку. Простите, мне нужно сформулировать это несколько точнее. Он посадил свою бедную *юную* душу в клетку, потому что старые души проявляют внимательность. Юные души только учатся этому. И такая бедная юная душа забира-

ется в крохотную клетку и сидит там, как несмышлёный младенец, дожидаясь, пока размотается кокон подсознания, – которое заполнено негативными поступками, негативными мыслями, негативным подходом к жизни. Но для этого вначале должна намотать свой кокон душа – и она наматывает его в течение многих жизней, со всеми их негативными творениями, со всеми случаями, когда она сопоставляла мышление и знание, и мышление всякий раз побеждало. Затем кокон нужно размотать, и когда это происходит, знание становится сильнее мышления. Тогда мы замечаем духовное раскрытие. Тогда мы видим, как набирает силу наблюдение.

Знаете, как я определяю, что у человека началось духовное раскрытие? Когда я что-то предлагаю, а он просит меня объяснить моё предложение, и наблюдает, и думает о следующем шаге ещё раньше, чем успеваю о нём подумать я, – вот тогда я знаю, что он духовно раскрывается, потому что через своё наблюдение он производит знание, а через знание становится внимательным к другим людям – и ожидает такого же внимания от других.

## Воскресенье

УРОК 294

Будьте  
хозяином  
своего ума

Те, кто невнимателен, очень обижаются, когда кто-то не принимает во внимание их чувства. Почему? А потому что его чувства, его личностные черты торчат в разные стороны, как антенны, и их в любой момент может случайно задеть и покорёжить любой невнимательный или нелюбящий его человек. И при этом он не проявляет к другим такого же внимания, какого ожидает сам.

Именно этим порождается дурной сон – каждый ждёт, что все вокруг будут очень внимательны к его чувствам. Именно поэтому у нас есть книги по этикету, которые учат людей быть учтивыми к чувствам других людей. Учат тех, кто на самом деле не хочет быть учтивым, но вынужден учиться, потому что ему нужно делать карьеру, зарабатывать деньги, и он понимает, что не сможет добиться успехов на этом пути, если не научится проявлять внимание к людям, поэтому ему нужно приобрести соответствующие интеллектуальные навыки. Но всё это поверхностно. Есть специальное слово для человека, который не делает того, что, как он знает, ему следует делать, но притворяется, будто делает это. Мы называем такого человека лицемером.

Причём лицемерие не вредит никому, кроме него самого, поскольку всё, что мы посылаем в мир, возвращается к нам. Когда возвращается? Позже в жизни. Вполне возможно, что всё у него будет хорошо, пока его тело молодо и здорово. Он может вести себя сколь угодно лицемерно, но позже в жизни ему уже не будет так хорошо, потому что начнёт действовать кармическая отдача – начнётся откат. Отдача приходит от других людей, которые ведут себя лицемерно по отношению к нему. И ещё она приходит изнутри него же – в виде угрызений совести, когда он поймёт, что его прежнее поведение неправильно. Од-

нажды ему придётся страдать из-за всего этого – если только ему не посчастливится заняться йогой, которая поможет от всего этого избавиться (например, сжечь весь негатив в процессе *васана-даха тантры*). И страдания будут нешуточными.

Искусство проявления внимания – это воистину искусство, поскольку оно требует постоянного обучения. Действительно постоянного. Причём это обучение творческое. Искусство заключается не в том, чтобы просто ладить с людьми; искусство заключается в том, чтобы реализовать свою судьбу через следование принципу знания внутри себя.

Когда вы встали на путь Самореализации, вам нужно прекратить цикл обид и сожалений. Просто прекратить! Вам нужно научиться применять свою силу знания, чтобы отдавать себе отчёт: «Если я сделаю то-то, результат будет таким-то. Если же я сделаю то-то (что противоречит моим представлениям о надлежащем поведении), мне тоже известно, каким будет результат». У любого нашего действия есть последствия. И вам надлежит сесть и проработать такие вещи в процессе медитации. Именно для этого и нужна медитация. Медитация на начальных этапах призвана помочь вам овладеть низшими состояниями ума, чтобы вы смогли взять их под контроль. В результате вы сами пользуетесь своим мозгом, а не сдаёте его кому-то внаём.

Если кто-то заставил вас сделать то, что вы не хотели делать или считали неправильным, это означает, что вы сдали ему свой мозг внаём. Если кто-то может заставить вас целый день испытывать неприязнь к нему, потому что он утром отнёсся к вам неправильно, этот человек пользуется вашим мозгом, так как именно он включил это чувство. Он запустил внутри вас процесс, с которым вы не можете справиться. Если же в момент инцидента вам удаётся уравновесить энергию ваших взаимоотношений с этим человеком, проявив понимание к его чувствам, значит, вы пользуетесь своим мозгом сами – как и должно быть. Возможно, он молодая душа и долго ещё не научится быть учтивым к другим людям, так что мы пока и не можем ожидать от него этого. Поэтому вам и нужно медитировать; поэтому вам и нужно разобраться во всех этих вещах – кто есть кто на шкале эволюции.

Помните следующие три принципа. 1. Ваше мышление будет бороться с вашими знаниями. Оно будет бороться всё время. Вы знаете, что вам нужно делать определённые вещи, но, возможно, вы их делать и не станете, потому что у вас есть на то причины, которые вы скоро забудете, поскольку они годятся только в качестве отговорки. 2. Если вы позволите знанию взять верх, это даст вам возможность реализовать духовную волю. Вы будете живым. Будете активным. Через вас будут протекать духовные силы. 3. Если вы применяете духовную волю, это даёт вам огромную силу наблюдения и власть над собственным умом. Никто не будет думать вместо вас.

После того, как вы пробудили свою наблюдательность, ваша душа сияет в полную силу, и тогда после медитации вы входите в состояние созерцания. Вам может показаться, что вы входите в высокие состояния духовного сознания, но для подлинного продвижения нужно, чтобы ваша душа начала проявлять себя во всём, что вы делаете на Земле, постоянно. Итак, вот надлежащие шаги. Не позволяйте мышлению взять верх над знанием. Не позволяйте мышлению руководить вашей силой воли. Тогда вы будете человеком духовным.



**Vaiṣamyam Prati Asahiṣṇutvam**

**वैषम्यं प्रति असहिष्णुत्वम्**



## **Нетерпимость к дисгармонии**

Едино ваше намерение, едины ваши сердца, пусть и души ваши  
будут едины, чтобы жили вы вместе долго в единстве и согласии!

*Ригведа, 10.191.4*



**Понедельник**  
**УРОК 295**  
**Волшебная**  
**баржа**  
**философов**

Говорят, что сотни лет назад в городе Мадурай, который из-за его огромного культурного влияния называют индийскими Афинами, в огромном пруду при храме Минакши и Шивы Со-масундарешвары соорудили волшебное судно под названием «Баржа философов». Туда приходили *риши* с Гималаев, *пандиты* со всех уголков Индии и скромные *бхакта-сиддхи* с юга, чтобы посидеть вместе, беседуя о жизни, о просветлении и об освобождении от уз смертного существования. Единственным волшебным свойством этого судна была способность увеличиваться, чтобы принять любое число людей, желающих общаться в атмосфере уважения и гармонии. Но каким-то загадочным образом оно сжималось всякий раз, когда между спорщиками возникала враждебность. Виновники конфликта немедленно оказывались за бортом, и им оставалось только в смущении плыть к берегу. По-видимому, в храме Шивы были позволены только споры без противостояния.

Сегодня у нас уже нет волшебных судов... или есть? Во время последнего паломничества в Индию я разговаривал о неприемлемости поведения, сеющего дисгармонию, со многими верующими, включая несколько сотен *садху* из Содружества Сваминараяна. Все сочли мои идеи уместными, но трудно-осуществимыми, ибо на всей Земле нет ни одного человеческого сообщества, для которого гармоничное сосуществование с окружающими не составляло бы проблемы в тот или иной период времени. Но верно и то, что в моей монашеской общине любые проявления дисгармонии считаются абсолютно неприемлемыми.

Гармония – первое и основное правило жизни во всех сферах, но в особенности в духовной работе, где она абсолютно необходима. Стремление к гармонии начинается дома и затем распространяется на все сферы жизни, идя на пользу всем взаимоотношениям между верующими и наполняя их возвышенной радостью. Каждый старается быть добрым и внимательным в своих мыслях, словах и делах, проявляя наивысшие качества души. Каждый старается говорить только правдивые, добрые, полезные и нужные слова. Великий тамильский святой Тируваллувар дал нам мудрый совет: «Произносить грубые слова там, где нужны нежные, – всё равно что есть незрелые фрукты, когда можно взять спелые», («Тируккурал» 100). Да, таков идеал. *Свами* в Гуджарате спрашивали меня снова и снова: «Но что делать, если конфликт или спор всё же возник?» Я отвечал, что в нашей общине мы в таких случаях прекращаем работу и немедленно обращаемся к возникшей проблеме. Этому мудрому пра-

---

*Духовная семья считает совершенно неприемлемыми любые проявления дисгармонии. Индуисты-супруги спорят на фоне башен храма Минакши. Но они улаживают свои противоречия, прежде чем отправиться ко сну. Супруги держатся за руки, и это свидетельствует о том, что между ними восстановилась гармония.*

виду обязаны следовать все. Нет более контрпродуктивного и глупого поведения, чем продолжать работу – особенно религиозную работу – в условиях конфликта, поскольку конфликт означает высвобождение демонических сил, и их необходимо разогнать, иначе никакие усилия не принесут благих плодов в долгосрочной перспективе. Любую брешь в ангельском силовом поле дома, монастыря или рабочего места необходимо латать незамедлительно.

Наш подход прост. Мы все практикуем одну *садхану*, суть которой в том, что любые проблемные чувства надлежит разрешить до отхода ко сну, дабы они не положили начало внутриспихическим спорам, не превратились в семя и не проросли в виде нежелательных вредоносных *васан*, подсознательных впечатлений, которые невозможно полностью устранить, но можно лишь смягчить и нейтрализовать через мистический процесс искупления. Дисгармония – это возмущение в гармоничном потоке *праны*: гнев, споры, злословие, склонность раздраженно прерывать дискуссию, злые высказывания, обиды. *Веды* дают нам молитву: «Да будут наши умы двигаться в согласии. Да пребудет наше мышление в гармонии: общая цель и общее желание. Да будут наши молитвы и богослужения подобны между собой, а наши приношения одинаковы» (Ригведа, 10.191.3). Один из принципов гармонии заключается в том, что приверженность гармонии должна быть сильнее, чем приверженность любой отдельной проблеме или вопросу. Проблемы меняются, но поддержание гармонии должно оставаться наивысшим приоритетом. Это концептуальный инструмент, который надлежит использовать всякий раз при возникновении противоречий.

## Вторник УРОК 296

### Садхана разрешения проблем

Если не разрешить противоречия до ближайшего отхода ко сну, то создаётся *кукарма пхала*, плод прегрешения. Оскорблённые чувства и внутренние споры продолжают терзать человека до тех пор, пока вопрос снова не будет поднят на поверхность, открыто рассмотрен и решён. Если проблему не разрешить в течение 72 часов, она прорастает, подобно семени, и тогда ею должны заняться старейшины под должным духовным руководством. Если все решили уклониться от решения проблемы, значит, требуются какие-то более серьёзные меры.

Разрешение во всех случаях происходит посредством *хри праяшчитты*, которая включает в себя принесение извинения, демонстрацию раскаяния, беседу в узком кругу и обмен подарками в знак примирения. Ключевым принципом тут является совесть и смирение. Надлежит искренне принести извинения за участие в споре или ссоре, даже если кажется, что повинны в его возникновении не вы: в любом случае была определённая карма, которая создала эту ситуацию. Гармония восстанавливается, когда мы искренне принимаем извинения, прощаем и забываем обиды с твёрдым намерением никогда

больше не поднимать данную тему. Неприятие дисгармонии основывается на общем понимании того, что через совместную работу на прочном фундаменте любви и доверия мы все можем продвинуться в деле религиозного служения и поклонения. Благодаря этим усилиям мы целенаправленно создаем *сукарма пхалу*, то есть плод благого деяния. Когда *ишиши* садятся вместе, чтобы устранить дисгармонию, порой бывает полезно, чтобы при этом присутствовала и нейтральная третья сторона, пусть даже безмолвная, – просто для уравнивания энергий.

*Садхана* – индивидуальная трансформация через работу над собой – это волшебный бальзам, успокаивающий нервную систему и дающий каждому *ишише* силу относиться к людям снисходительно, а к ситуациям – терпеливо. Когда *ишишья* пренебрегает *садханой*, жди проблем. Членам одной семьи становится трудно смотреть друг другу в глаза. Когда люди слишком ориентированы вовне, негативные чувства возникают даже при самых простых и добронамеренных взаимодействиях.

В наших монастырях царит естественное состояние гармонии, которое стараются воспроизводить и семьи. В повседневной деятельности у нас редко возникают споры, потому что существует чёткая иерархия, основанная на старшинстве. Это первый благой результат поддержания гармонии в группе. В наших семьях и монашеских сообществах используется традиционная иерархическая система управления, установленная ещё во времена создания *Вед*. В рамках этой системы старшие с любовью направляют младших. Поэтому нас всегда окружает атмосфера уважения, гармонии и единодушия. Никогда не слышно брани, никогда не бывает обид и споров, искренние вопросы никогда не остаются без ответа. Здесь «дух закона – любовь», и старшие всей душой стараются защитить и поддержать тех, кто и сам когда-то будет в числе старших. Мы строим безопасное, исполненное любви общество, в котором разум преобладает над противоречиями, а единственным жестким правилом является мудрость. Таким образом поддерживается и непрестанно наращивается пранический магнетизм семьи или монастыря для обеспечения успеха и духовного роста.

Основываясь на опыте, я могу уверенно утверждать, что нетерпимость к дисгармонии – это абсолютно эффективный закон и *садхана*, которую надлежит принять всем духовным группам и индивидуумам. Мой *садгуру* Шива Йогасвами говаривал: «Чтобы оставаться счастливым всё время, требуется немалое мужество». Похоже, большинство людей предпочитают оставаться несчастными. Подумайте об этом. Они идут по жизни, испытывая душевную боль, обижаясь на то и на это, нанося обиды другим людям в нескончаемом цикле неразрешённых волнений. И при этом без конца задают риторические вопросы, на которые заведомо нет ответа. Присмотритесь к сред-

нестатистической современной семье: это собрание глубоко озабоченных индивидуумов.

## Среда

### УРОК 297

#### Сохранение магнетизма

Сегодня более чем когда бы то ни было родители во всём мире озабочены поддержанием единства семьи. Я обнаружил, что ключом тут является поддержание гармоничного потока *праны*. Настоящая семья – это альянс людей, которые любят друг друга; иными словами, их объединяет магнетизм позитивной *праны*. Когда в семью приходят зятя и невестки, их *пранический* магнетизм вливается в поле семьи и семья гармонично расширяется, особенно в том случае, если существует хорошая джьотиша-совместимость между женихом и невестой, а также между невестой и свекровью. Этот магнетизм поддерживается через нетерпимость к негармоничным состояниям – только тогда *прана* в доме протекает позитивно и с любовью. Это означает, что если в течении *праны* есть какое-то нарушение, обусловленное межличностным конфликтом – спором, злым словом или чем-то похуже, – проблему между участниками нужно разрешить, прежде чем они отправятся ко сну, даже если для этого нужно не спать всю ночь.

Что такое *прана*? *Прана* – это жизненная энергия. У ума есть три фазы: инстинктивная, интеллектуальная и сверхсознательная. Они составляют три различные разновидности *пран*, присутствующие в каждом человеке: инстинктивные *праны*, интеллектуальные *праны* и утончённые сверхсознательные *праны*. Инстинктивные *праны* участвуют в переваривании пищи и поддерживают функции физического тела. Кроме того, они порождают такие эмоции, как страх, гнев, ревность, зависть, и поддерживают низшие инстинкты. Инстинктивные энергии влияют на ум, эмоции и поведение. При отсутствии хорошо развитых интеллектуальных *пран* ум пребывает под властью низшей природы и легко поддаётся негативному влиянию других людей. Вот почему в годы формирования за детьми нужно пристально присматривать и направлять их – до тех пор, пока не разовьются их интеллектуальные *праны* в виде хорошей памяти, способности к распознаванию и силы воли. Сверхсознательные *праны* отвечают за творчество, вдохновение и интуицию. Это энергия, обретаемая и питаемая через различные формы богослужения и *садханы*.

Почти в каждом доме работают все три вида *пран*. Маленькие дети функционируют преимущественно в инстинктивных *пранах*. Ученики и студенты – в интеллектуальных. Родители в оптимальном случае функционируют в духовных *пранах* (по крайней мере, иногда), привлекая в дом космические активные лучи души и одновременно уравновешивая внутри себя все три разновидности *праны*.

Обязанность главы семьи и его жены – заботиться обо всех трёх видах *пран* в своём доме и обеспечивать их гармоничное протекание день за днём. Как

это делается? Посредством молитвы и ежедневной *садханы*, осуществляемой рано утром, когда люди приносят в дом мудрость и другие тонкие актинические *праны* из сверхсознательного ума. Когда все связаны любовью, дела в доме идут относительно гладко.

#### Четверг

##### УРОК 298

##### В мире с самим собой

Старших детей и молодых взрослых нужно учить тому, что они тоже обязаны следить за гармоничным протеканием *праны* в доме, чтобы защищать маленьких детей и младенцев. Молодые взрослые, которые только что вырвались из инстинктивного ума, пробивают преграды, отделяющие их от интеллектуального уровня, постигают на опыте новые *праны* и начинают думать своей головой. Это то самое время, когда старшим надлежит знакомить их с философией нетерпимости к дисгармонии. Молодые люди, которые переняли соответствующие концепции, с наибольшим уважением относятся к взаимоотношениям, основанным на любви. Они прошли всё это на личном опыте и убедились: «Да, нам действительно следует контролировать свой инстинктивный ум». И: «Нет, мы не позволим инстинктивному уму бесчинствовать в нашем доме, среди друзей либо в обществе». Они будут активно поддерживать гармоничное протекание *пран*.

Следующий шаг начинается самым естественным образом изнутри – с нулевой терпимости к дисгармонии внутри себя. Это возвращает нас к мудрому совету моего гуру: пробудить свою силу, позволяющую преодолеть несчастье, отказаться терпеть беспорядок внутри себя. Как это осуществить? Нам надлежит твердо заявить: «Я не позволю инстинктивному уму, с которым я хорошо познакомился в детстве, руководить мною. Я не позволю гневу поднимать голову. Я не позволю ревности и зависти управлять моим мышлением и заставлять меня чувствовать, что я ниже или выше кого-то другого. Я не позволю страху заполнить мою ауру».

Затем ежедневно до отхода ко сну нужно решать любые нерешённые внутренние проблемы, выполняя *васана-даха тантру*, «очищение подсознания огнём». *Васаны* – это подподсознательные черты, комплексы или наклонности, которые, работая как движущие силы, окрашивают и мотивируют наши отношения и действия. *Васаны* – это совокупности подсознательных впечатлений, или *самскар*, которые формируются посредством повторяющегося или особенно сильного опыта. Слово *даха* означает «сжигать», истреблять огнём, а *тантра* – это метод, или техника. В данном случае метод состоит в том, чтобы выразительно описать все проблемы, а также эмоциональные события, безрадостные или радостные, которые активны в подсознательном инстинктивно-интеллектуальном уме. Когда глаза, используя интеллектуальный ум, или сознательный ум, видят, что проблема изложена на бумаге, эмоции, связанные с соответствующим воспоминанием, начинают ослабевать.

Тогда вам нужно скомкать бумажку и сжечь её в обычном огне – например, в камине или в мусорной бочке, – чтобы полностью освободиться от тягот, осевших в подсознании, и рассеять подавленные эмоции, когда огонь пожирает бумагу.

Эта простая *тантра* устраняет *васаны* из памяти и эмоциональных тайников вместе с эмоциями, обидами и недоразумениями. Вскоре сверхсознательные *праны* начинают своё течение, пробуждается наше естественное мирное «я», и мы начинаем удивляться: «И что это я так волновался из-за всех этих мелочей?»

А что происходит, если мы не прорабатываем источники дисгармонии в себе до ближайшего отхода ко сну? Данное состояние превращается в семя, и те *вритти*, или волны ума, что были пробуждены в процессе создания ситуации, формируют *васаны*, которые дадут ростки позже – возможно, много лет спустя или в другой жизни. Понятно, что такой ежедневный уход за умом требует дисциплины. Вам может показаться, что намного проще просто завалиться в кровать, ощущая злость, зависть, вину, подавленность или жалость к себе.

Да, нетерпимость к дисгармонии можно практиковать – как внутри себя, так и в семье или любой другой группе людей. Эту практику можно утвердить одним из двух способов. Можно начать с себя, а затем переносить это отношение на других. Либо же можно начать со своих отношений с окружающими, всякий раз смягчая *праны*, едва они немного разбушуются, а затем уже перенести это же отношение и на себя, убедившись, что именно так и нужно жить. Неприятие дисгармонии, несомненно, является единственным жизненным путём для того, кто полностью принял базовые принципы Санатана Дхармы: наличие всеобъемлющей энергии в мире, закон причины и следствия, идею о возвращении в мир в процессе физического перерождения до тех пор, пока не будут оплачены все счета.

Помните вдохновляющие слова из *Атхарваеды*: «Да будет согласие внутри нашего народа и согласие с чужими народами. Ашвины, создавайте сердечное единство между нами и чужаками. Да будем едины мы, да будем едины в своих целях, и да не станем сражаться против божественного духа внутри нас» (7.52.1-2).

**Пятница**  
**УРОК 299**  
**Исцелить все раны до ближайшего отхода ко сну**

Когда в жизни искателя возникает дисгармония, в его уме образуется плотная тёмная завеса, препятствующая процессу внутреннего поиска. Следует ли нам оставить всё как есть и не обращать ни на что внимания, позволяя жизни просто протекать своим чередом? Это, вне всяких сомнений, лишь временное решение – лишь временное, так как неблагоприятная карма в любом случае вернётся к вам в другой раз в виде ещё более плотной и тёмной завесы, ко-

торая сделает поиск совсем невозможным. Лишь на этом втором этапе искатель наконец осознаёт следствия прежних поступков и начинает усердно выполнять *джану*, *пранаяму* и такие религиозные практики, как покаяние и *кавади*, моля Господа Шиву убрать гибельную завесу.

Мудрый искатель старается убрать эти завесы, как только он осознаёт, что сами они никуда не денутся, если оставлять проблемы, как есть. В то же время он понимает, что через них проявляются некоторые препятствия, свойственные его текущей жизненной модели. Поэтому мудрый искатель не оставляет проблемы без внимания, но искусно прорабатывает их и волшебным образом исцеляет все раны, пока они не начнут гноиться. Чтобы быть мудрейшим на пути просветления, необходимо обладать *сиддхами* смирения.

Когда в доме вспыхивает спор между матерью и отцом, он влияет на всех детей. Они питаются *пранами* из *иды* и *пингалы* родителей. Мудрые родители разрешают свои разногласия до ближайшего отхода ко сну, даже если этому приходится посвятить всю ночь. Если людям не удаётся разрешить разногласия перед сном, это означает, что между ними пролегла первая трещина.

Домашнее насилие – сложная проблема, но нам надлежит открыто обсудить её. Я призываю всех вас твёрдо и последовательно настаивать на том, что мужу не дозволено грубо обращаться с женой, равно как родителям не дозволено грубо обращаться с детьми. Нужно прекратить это. Чтобы разрешить противоречия, время от времени возникающие в браке, оба супруга должны идти на уступки. Это лучше всего делать у стоп своих богов в храме или в алтарной комнате. Другого решения нет. Это единственный путь. А для того, чтобы пойти на уступки, проблему нужно обсудить. Тут очень важно увидеть точку зрения партнёра и обнаружить среди возникших противоречий те моменты, в которых согласие между вами всё-таки есть. Согласие – это ключ. Гармоничные отношения между мужем и женой, которые одновременно являются (или должны стать) отцом и матерью, гораздо важнее различий в их мнениях. Некоторые взаимоотношения складываются проще, некоторые сложнее. Но ваша цель – разрешить любые противоречия до отхода ко сну. Некоторым парам приходится трудиться над этим больше, чем другим.

Через повторение одних и тех же событий формируются привычки. Чему бы ни научили вас слова и дела ваших родителей, родственников, соседей, друзей или общества в целом, разрешайте свои разногласия, прежде чем отойти ко сну, даже если на это уйдёт вся ночь. Если вы станете делать это снова и снова, у вас выработается новая привычка. Не ложитесь спать в тоске, пока вы ещё цепляетесь за злость, страх, растерянность или дурные чувства. Некоторое неудобство, связанное с этой мудрой процедурой, заставит вас обоих в течение дня более внимательно относиться к своим словам, мыслям и действиям.

**Суббота****УРОК 300****Много уровней  
любви**

Тем людям, которые не понимают, как можно проявлять терпимость к дисгармонии и разногласиям, нужно просто понять, что человек естественным образом снисходительно настроен по отношению к тем, кого любит. Хорошая мать терпимо относится ко всем маленьким трудностям, которые ежедневно доставляет ей обожаемый малыш. Любящая жена терпимо относится к недостаткам и промахам своего мужа. Настоящий друг терпимо относится к страхам и даже грубым словам своего друга. Если мы научились любить, это автоматически означает, что мы научились и проявлять терпимость к любимым людям. Древний «Тируккурал» (805) напоминает нам: «Если друг своими действиями причинил тебе боль, объясни это непониманием или признай его право так действовать как одну из привилегий дружбы».

Любовь приходит к нам во множестве разных форм. Есть физическая любовь, плотское влечение. Это двойственная любовь: если второй человек откликается, то вам становится очень хорошо, а если не откликается, то он перестает вам нравиться. Это не всеобъемлющая любовь. Это очень ограниченная разновидность любви. Эмоциональная любовь – вторая разновидность – уже немного шире. Вы любите человека потому, что он доставляет вам радость, либо же вы проявляете любовь, чтобы доставить радость человеку. Но если кто-то перестает доставлять вам радость или вы пытаетесь порадовать человека, а он не рад, то он перестает вам нравиться. Это тоже двойственная разновидность любви. Она не всеобъемлюща. Физическая и эмоциональная любовь – взаимодополняющие формы.

Есть ещё интеллектуальная любовь, которая приходит и всё это ломает. В сфере интеллекта, если вы любите человека, а он с вами не соглашается, то он перестает вам нравиться. Это означает крушение физической и эмоциональной любви. Начинаются споры, обмены саркастическими замечаниями. Таковы разновидности частичной любви. Люди имеют с ними дело ежедневно.

Четвёртый вид – духовная любовь. Она даётся не так легко. Это любовь тела души. Духовная любовь выходит далеко за рамки любви физической, эмоциональной и интеллектуальной. Она выходит за пределы любых чувств. Ей свойственно своё особое чувство, которое называется блаженством. Это энергия Шивы, безостановочно протекающая через ваше тело, ваш ум, ваши эмоции. Захваченный этим неостановимым потоком энергии, вы можете искренне сказать всем: «Я тебя люблю». А что означает «тебя»? «Тебя» означает «Шиву», потому что вы видите Шиву во всех людях. На что вы смотрите, когда произносите эти слова? Вы смотрите не на тело. Вы не даёте высокую или низкую оценку интеллекту. Вас также не интересуют и эмоции – нравитесь вы или не нравитесь кому-то, – потому что вы видите Шиву, лучащегося из глаз, лучащегося из ауры, лучащегося из кожи. Шива тут, и вы живёте с Шивой.

Этот Высший Бог всех богов ограничен лишь в одном смысле: Он не может изъять Себя из вас или из кого бы то ни было. Поэтому скажите мысленно: «Я люблю тебя», а затем задайте себе вопрос: что означает «тебя»? Означает ли «тебя» тело этого человека? Нет. Эмоции? Нет. Интеллект? Нет. Имеете ли вы в виду, что любите кого-то лишь в том случае, если этот человек всё время радует вас, всё время соглашается с вами, никогда не огорчает вас и никогда не отдаляется от вас? Нет. Это означает, что вы любите душу данного человека. Это означает, что вы любите Шиву в нем. Свет в его глазах – это свет Шивы. Свет, озаряющий его мысли, – свет Шивы, и именно его вы любите. Эта любовь всеобъемлюща. Это не частичная любовь, не половинчатая любовь – это не тот случай, когда вы дарите человеку чуточку любви, если вам это по нраву. Это любовь не плотская и не интеллектуальная. Вы не предъявляете к человеку абсолютно никаких требований. Ничего не ждёте взамен. Это любовь ради любви.

Жаль, что в английском языке нет специального слова для духовной любви. В санскрите есть особое слово, обозначающее божественную любовь: према. Поэтому нам нужно перенастроить своё мышление, чтобы при произнесении слов «я тебя люблю» речь шла об этой всеобъемлющей прекрасной любви, которая озаряет всю Вселенную – безупречную Вселенную, в которой все вещи пребывают в гармонии и порядке. И даже если кажется, будто в чём-то гармонии нет, вы понимаете, что она есть, ибо вы пребываете в том состоянии сознания, где есть гармония, есть умиротворение, есть блаженство. Так религия *шайва-сиддханти* может оказывать воздействие на вашу повседневную жизнь.

## Воскресенье

УРОК 301

Надежда мира –  
любовь

Вы можете жить своей религией *шайва-сиддханти* каждый миг дня и ночи. Всё, что нужно, – это решить для себя, требуете ли вы какой-то отдачи от людей за то, что вы делаете. Всё, что вам нужно, – это решить, какую часть человека вы любите. Если вы любите его душу – значит, любите всего человека, независимо от того, что он делает, что говорит, независимо от того, знаете ли вы его или не знаете, ибо он – свет Шивы, энергия Шивы, любовь Шивы, пребывающая на Земле в человеческом облиции. Именно такая любовь позволяет вам пребывать в гармонии со всеми людьми.

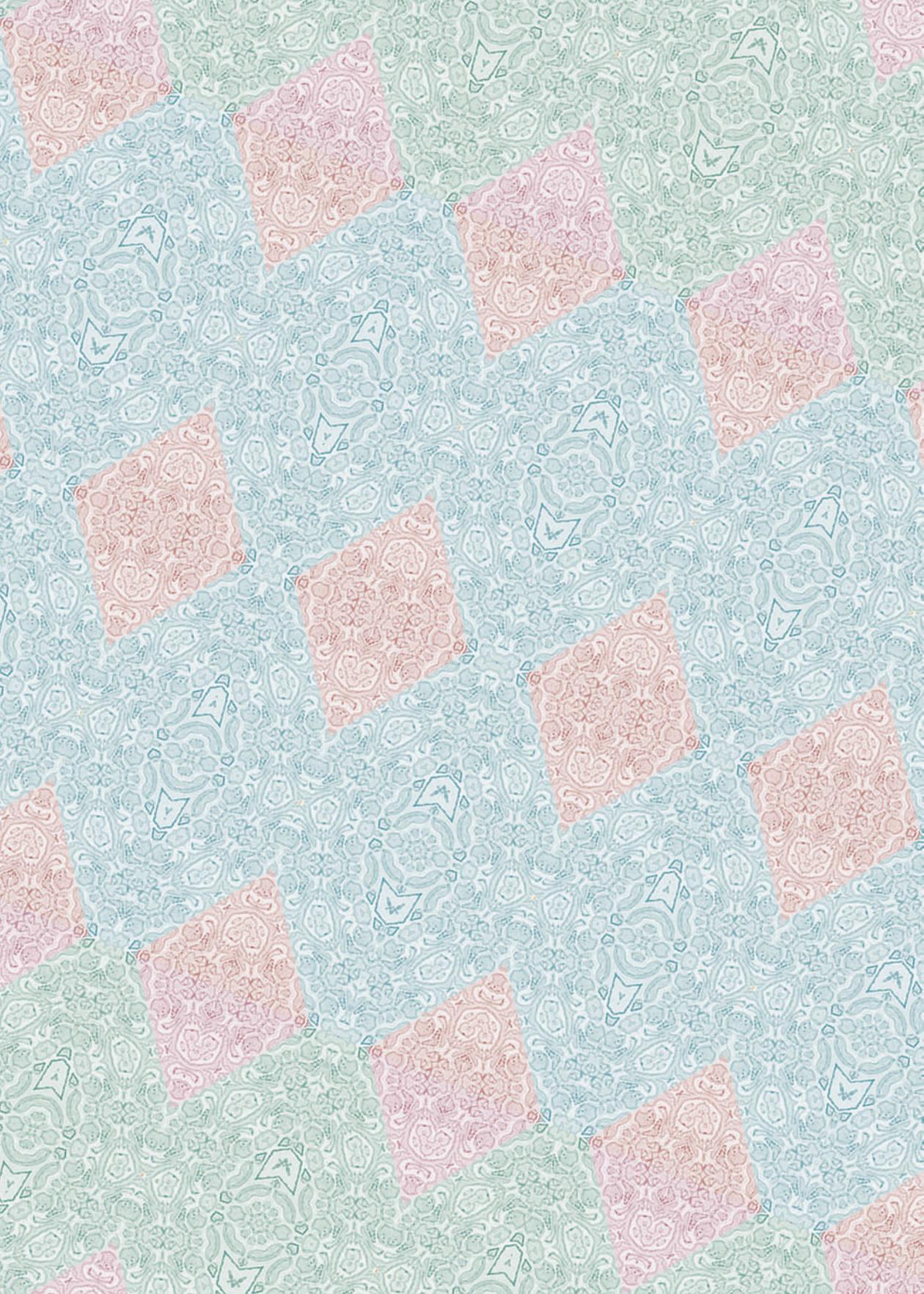
Любовь проявляется многими разными способами. Это сила, энергия, с которой нужно работать, чтобы она протекала. Каждому из нас свойственны человеческие эмоции, инстинктивные эмоции. Любовь управляет этими эмоциями. Любовь – это признание ценности, которое можно выразить через благодарность, через добрые слова и особенно через добрые мысли, поскольку недобрые мысли порождают недобрые слова, а те в свою очередь порождают недобрые действия, – но всё начинается с мысли. Любовь есть внутреннее счастье, которое вы хотели бы взрастить и в ком-то другом. И если вы

начнёте работу над тем, чтобы взрастить в ком-то это счастье, оно придёт и к вам. Если вы работаете над тем, чтобы взрастить внутреннее счастье в себе самом, это получается не так хорошо. Это эгоистичный подход – и, скорее всего, вы пробудите в себе эгоистичные эмоции и воспоминания о прошлом, особенно о нехороших событиях прошлого. Выражая свою любовь, человек должен явственно отдавать себе отчёт в том, что это – процесс строительства, и тут нужно тщательно избегать недобрых слов, недобрых мыслей и сарказма. Сарказм – первый разрушитель взаимоотношений. Попытки изменить характер другого человека столь же разрушительны для взаимоотношений. Нужно принимать других такими, какие они есть. Люди изменяются, следуя примеру других людей. Дети учатся в первую очередь на основании примера, который подаёт им окружающие, а не со слов. Они подражают и следуют усвоенным моделям всю жизнь. Все восхищаются героями, всем нам нужен пример для подражания. Поэтому, если хотите кого-то изменить, сделайте для него примером. В конце концов человек станет таким, как вы, но на это нужно время. Учитесь прощать, потому что любовь – это также и прощение. Сострадайте, потому что любовь – это также и сострадание, а ещё благодарность и умение выражать признательность.

Любовь говорит: «Прости». Любовь говорит: «Благодарю». Любовь – это ещё и щедрость, ведь вы щедры по отношению к тем, кого любите. Вы щедры: вы даёте, даёте и даёте. А по великому закону кармы вы не можете давать без того, чтобы ваши дары не возвращались к вам. Если вы дарите любовь, она возвращается вдвойне, и тогда вы уже не знаете, куда её девать, поэтому снова щедро раздаёте её, и она снова возвращается вдвойне, и вы снова раздаёте, и она снова возвращается – вся ваша жизнь наполняется благодатью. И жизнь всего сообщества наполняется благодатью.

За пределами всех философий, всех изысканий в области психологии человека, надежда мира – это любовь. В один прекрасный день мы все увидим, что надежда мира – любовь. Вы сами найдёте способы выражать любовь. Любить означает украшать дом, приносить цветы в дом, расставлять цветы в доме. Любить означает готовить вкусную еду и подавать её. Любить означает прибираться в доме, проветривать дом, чтобы все, кто к вам заходит, испытывали воодушевление от того, что заглянули к вам. Любить означает ухаживать за домашним святилищем, приносить в него свежую воду, свежие цветы и зажигать благовония, протирать статуи божеств, чтобы они были чистыми и сияющими, надевать на них новые облачения, чтобы видящие их и получающие их *даршан* испытывали воодушевление. Существует много способов физического проявления любви. Любить означает вести всю семью в храм в благоприятные моменты. Любить означает ежедневно общаться с семьёй, решать текущие проблемы, делиться, беседовать, понимать мысли и состояние сознания друг дру-

га. Любить означает проявлять терпение к людям, у которых проблемы, и поддерживать их до тех пор, пока проблемы не закончатся. Любить означает уважать старших. Любить означает уважать также и себя, ибо если вы не уважаете себя, если не думаете о себе хорошо, то вам трудно уважать и других. А если вы не любите и не уважаете других, вам наверняка будет трудно обрести гармонию с окружающим миром.



**Saddharmāvaśyakatā**

**सद्धर्मावश्यकता**



## **Зачем нам нужна религия**

При помощи гимнов достигаем этого мира, при помощи жертвенных формул – пространства между мирами, при помощи священных воспеваний – мира, явленного провидцам. Опираясь лишь на слог Аум, мудрец достигает того, что исполнено покоя, того, что неподвластно ни времени, ни смерти, ни страху, – достигает Высшего.

*Атхарваведа, Прашина Упанишада, 5.7*



**Понедельник**  
**УРОК 302**  
**Веданта**  
**как горная**  
**вершина**

Для продвижения на духовном пути нам требуется чёткое интеллектуальное понимание маршрута, а также знание о том, что нужно уметь и иметь при себе, чтобы успешно завершить путешествие. Для начала давайте обсудим *веданту* и *сиддханту*, монизм и плюрализм, *адвайту* и *двайту*, а также ту роль, которую традиционно играет йога в Индуистской Дхарме.

*Веданта* – это философия и идеал. Она направляет свой взгляд на горные вершины и твёрдо заявляет, что эти вершины – истинная обитель человека. *Веданта* говорит, что обычный жизненный путь человека основан на незнании нашей истинной природы. Мы словно породистые животные, которые валяются в грязи, поскольку уверовали, что они – свиньи. Мы божественные существа, уверовавшие, что мы – всего лишь люди. Но стоит нам осознать свою истинную природу, и мы восстанем из грязи, чтобы навсегда отказаться от своего прежнего невежественного образа жизни. *Веданта* ни на шаг не отступает от своих позиций. Она не принимает никаких оправданий тому, чтобы не соответствовать её идеалам. Никакие человеческие слабости не могут считаться уважительной причиной, чтобы не достичь цели. Они – всего лишь задачи, которые надлежит решить.

*Веданта* считает всех людей равными. Она провозглашает одну истину всем людям, независимо от их способностей. Инстинктивному человеку, интеллектуальному человеку, духовному человеку, преступнику и проповеднику *веданта* передаёт одно и то же послание: что он сам и есть Истина, которую ищут все люди, а в основе этого мира и человеческого положения в мире лежит незнание об истинной природе человека, о том, что он сам и есть Бог, Абсолют.

*Веданта* – это слово мудрецов, рассказавших об истинах, которые они осознали. Слово это не ориентировано на потребности их отдельных учеников, и оно – не практическое средство, чтобы достучаться до последователей. *Веданта* есть цель сама по себе, конечная истина, доступная человеку. Величественный гималайский пик поднимается высоко над окружающим ландшафтом, пронзает тучи и стоит особняком, безмолвно заявляя о собственном великолепии. Мы можем видеть эту вершину с отдаленной равнины. Мы можем многое узнать и понять о ней. Возможно, мы даже захотим подняться на неё. Но при этом она остаётся очень далёкой и не даёт нам никаких подсказок о том, какой путь может привести нас наверх. Это *адвайта-веданта* во всей её чистоте – горная вершина, воистину величественная, но настолько далёкая и неприступная, что большинству из нас она внушает лишь почтительное благоговение перед недостижимыми высотами.

---

*Сестра и брат живут в Германии, о чём свидетельствует вид Берлина на заднем плане. Пока неверующая молодежь занимается вандализмом, молодые индуисты испытывают благодарность за своё религиозное воспитание, обеспечившее их правильными ценностями и нравственными принципами и научившее ценить мирную жизнь.*

*Веданта* как идеал и как философия может и, возможно, должна просто оставить нас там, где мы есть, дав лишь величественное видение нашего потенциала, но не практическое средство для его достижения. Практическое же средство – тщательно обдуманый подход, осуществляемый под руководством опытного наставника, – принадлежит к совершенно другой сфере опыта. Эту сферу мы называем религией. Долг и задача религии – распознать возвышенную цель, реалистически оценить возможности, потенциал и нынешнее состояние искателя, стремящегося к цели, и предложить ему разумный и надежный путь к цели: такой путь, который позволит сильному подняться на вершину и в то же время не заведёт слабого в гибельную ловушку. Религия – это путь, единственный верный путь.

**Вторник**  
УРОК 303  
Коротких  
путей нет

Мысль о некоем «пути напрямик», который в обход религии быстро приводит человека на вершину, – ошибочна. Мы слышим и читаем многочисленные истории о мудрецах, которые якобы перескочили из долины на вершину силой величайшего аскетизма или строжайшего контроля над умом. Некоторые из нас слышали о Рамане Махарши или о Рама Тиртхе, великих мудрецах Индии, живших в недалёком прошлом. Мы помним, что оба они вскарабкались на высоты ведантических истин ещё в молодости и, казалось бы, не были ограничены рамками каких бы то ни было религиозных традиций. По крайней мере, так нам о них рассказывают. Да, это правда, что они оба были молоды, когда обрели духовное просветление. Но их взаимоотношения с традиционной религией нуждаются в некотором прояснении. На самом деле оба эти мудреца прошли через религию, а не обошли её.

Если новоявленный ведантист надеется избежать религии, полагая, что он следует пути Раманы Махарши или Рамы Тиртхи, он уподобляется первокурснику, который бросил учёбу и решил, что он исправно следует примеру любого выпускника. Да, между ними есть нечто общее: и выпускник, и бросивший учёбу – оба покинули стены университета. Однако бросивший учёбу не сумел впитать и реализовать университетскую науку и не годится для тех дел, которые требуют знаний, превосходящих программу средней школы. Выпускник же не только овладел наукой, но и является её живым воплощением. Мы можем сказать, что и Рамана Махарши, и Рама Тиртха получили «красный диплом» по индуистской религии. Многие ли люди в пятнадцатилетнем возрасте – как Рамана Махарши – утруждали себя тем, чтобы ежедневно ходить в деревенский храм и простираться перед образом Бога, со слезами моля, чтобы Господь даровал ему благодать прожить жизнь в соответствии с самыми высокими духовными идеалами религии? Многие ли из нас – подобно Рама Тиртхе – с самых юных лет ежедневно приходили на службы в храме, непрестанно воспевали хвалебные гимны богам, увлечённо читали священные писания и были настолько охвачены любовью к Богу, что подушка поутру была мокрой от слёз

восторга, пролитых во время безмолвной молитвы? Это были люди, настолько глубоко окунувшиеся в свою религию, что каждый из них стал живым воплощением и зримым свидетельством той силы, которую несёт в себе религия.

И это касается всех религий и тех святых, которых они дали миру. Не существует истинного пути, ведущего прочь от религии. Трудолюбие, прилежность и усердие в религиозных практиках составляют духовную основу жизни всех великих святых в мире. Мы, индуисты, для обозначения религии, её богословской основы и практик используем слово *сиддханта*. *Сиддханта* – это путь, который приводит человека к мистическому видению *веданты*. Когда мы читаем о *бхакти-йоге*, *карма-йоге* и *раджа-йоге*, то обучение у гуру, следование дхарме и храмовое богослужение становятся частью пути, частью *сиддханты*.

**Среда**  
**УРОК 304**  
**Веданта и**  
**единство**  
**религий**

На Запад философское учение *веданты* пришло из Индии в таком виде, как будто оно существует отдельно от религии. Естественно, людям рассказывали о некоторых индуистских религиозных практиках как о способах осознания истин *веданты*.

Но никто не заострял на них внимания – об этих практиках говорили таким образом, чтобы избежать конфликта с западными религиями. И это было тактически правильно. Но в результате в умах людей, искренне пожелавших дотянуться до истин *веданты*, сложились некоторые ложные представления. Запад решил, что *веданта* – это мистический путь, независимый от религии. Слово *йога* использовалось для обозначения некоего «внерелигиозного» духовного пути к Богу. И эту *йогу*, по идее, мог принять каждый, независимо от его прошлых или нынешних отношений с религией. И это стало проблемой: многие люди начали ошибочно полагать, что религия вообще не нужна, а то и мешает просветлению, в то время как на самом деле *йога* – неотъемлемая часть нашей древней религии. Ни сейчас, ни когда-либо прежде она не была отделена от породившей её религиозной традиции. *Йога* – высокий путь индуистской религии, которая видит цель человека в осознании истин *веданты*.

Есть важная причина, по которой многих людей на Западе привлекли *йога* и философия *веданты*. Сама идея духовного пути, отделённого от религии, очень близка к тому идеалу, на который ориентировались и до сих пор ориентируются очень многие. Этот идеал – единство религий мира. Его проповедают многие *свами*, утверждающие, что между всеми религиями есть много общего, что между ними существует даже полное согласие по поводу некоторых фундаментальных духовных истин. И возникает впечатление, что мы можем пренебречь менее важными сферами, где у нас есть противоречия, и в один голос провозгласить те истины, которые признаём мы все. Говорят, что *йога* и *веданта* и представляют собой ту самую область соприкосновения всех религий.

Но на самом деле, если разобраться, духовный путь, отделённый от религии, не отвечает идеалам единства религий и вообще не является духовным пу-

тём. Он остаётся всего лишь философией, умственным построением. Почему? Потому что, во-первых, каждая религия прекрасно знает, насколько важны её многочисленные, казалось бы, малозначимые практики и ритуалы. Нам известно, что для большинства людей тщательное исполнение этих практик является важнейшим фактором, обеспечивающим устойчивость их духовной жизни. Любая теология или философия, не говоря уже о мистицизме, просто недоступны мышлению некоторых людей. Всё, что они могут, – да и всё, что им нужно, – это выполнение простых религиозных ритуалов, плоды которых позже в этой жизни или в другой жизни помогут им подняться на более высокие уровни духовного пути. Исключение этого аспекта религиозности означало бы просто разрушение религиозной жизни миллионов людей.

Во-вторых, даже те люди, которые, казалось бы, переросли потребность во внешних религиозных практиках и склонны принять некий «внерелигиозный» духовный путь, в конце концов обнаруживают, что они оказались на весьма шатком основании, – и тому есть много причин. У каждой религии есть своя иерархия святых, ангелов и архангелов, которые на внутренних планах помогают верующим проходить через трудности, откликаются на молитвы и выполняют просьбы. Покидая лоно религии, мы лишаем себя благого влияния этих великих сущностей и фактически открываемся для намного более низких влияний, которые могут разрушительно отразиться на нашей жизни. Духовная жизнь – особенно жизнь, подразумевающая прохождение целого ряда этапов мистического опыта, – представляет собой очень тонкий процесс. В нас пробуждаются могучие силы, которые мы не всегда в состоянии контролировать в полной мере.

## Четверг

### УРОК 305

#### Единство на вершине горы

Если вернуться к нашей аналогии с вершиной горы, то путь на неё – религию – можно уподобить хорошо протоптанной тропе. На ней вы встретите много людей, готовых при необходимости помочь. Кроме того, в каждой религии есть те немногие, которые прошли весь путь, поднялись на вершину и могут служить проводниками для других. Те, кто занимается йогой, философией или мистицизмом, не опираясь ни на какую традиционную религию, подобны одиноким скалолазам, продирающимся через нехоженые территории и карабкающимся на неисследованные кручи. Теоретически они тоже могут взобраться на вершину. Но на практике им это не удаётся. Бури в горах, пересекающие путь расщелины, тупики и другие непредвиденные опасности и препятствия в конце концов останавливают этих горе-искателей. Многие срываются в пропасть интеллектуальной ригидности и высокомерия.

Путь дхармы (что в Индии означает «религия») – верный и проверенный путь. Его называют Вечным Путём – Санатана Дхармой. Истинная религия не отвергает мистический опыт. Каждая истинная религия порождает своих мистиков. И именно они на практике реализуют единение религий. Учитель дзэн,

христианский мистик, каббалист, суфий, синтоистский шаман, индуистский мудрец и отшельник-даос – все они могут говорить о единстве. Все они могут заглянуть друг другу в глаза и убедиться, что никаких различий нет – есть лишь единство духа. Ибо у горы есть лишь одна вершина, пронзающая облака. И все настоящие искатели, независимо от религиозной принадлежности, должны найти путь на эту вершину внутри себя, порой даже выходя за рамки религии, доставшейся им от рождения. Единство всех религий – в мистическом опыте.

*Веданта* – это попытка описать опыт мистиков. Но многие ли действительно достигают этих предельных высот реализации? Многие говорят о них, но мало кто их достигает, поскольку очень немногие готовы пройти через трудный процесс очищения. Немногие готовы лицом к лицу встретиться с каждой своей ошибкой и слабостью собственной природы. Немногие готовы принять писание своей религии, слова своего духовного наставника и свое собственное интуитивное знание достаточно близко к сердцу, чтобы применять и практиковать свою религию день за днем, час за часом, минуту за минутой. Но требуется именно это – именно такой уровень преданности, именно такие неослабные усилия.

Мистик, которого мы видим на вершине Богореализации, – это человек, некогда прошедший через весь тот опыт, через который ныне проходите вы. Он ничего не пропустил, ничего не обогнул. Ему пришлось иметь дело с теми же сомнениями, теми же страхами, теми же неопределённостями. Ему приходилось сталкиваться с теми же ситуациями, когда кажется, что всё вокруг против тебя, и ты, чувствуя себя безмерно одиноким, задаёшься вопросом: «Почему именно мне приходится сталкиваться с этими неразрешимыми проблемами, с этими совершенно невысказанными обстоятельствами?» И он не отступил перед этой бездной сомнений. Когда казалось, что надежды уже нет совсем, он бросился к стопам Бога. И надежда появилась. Он проявлял настойчивость, он старался изо всех сил, он принимал решения, которые виделись ему наиболее осмысленными перед лицом неопределённости, – и всё это время продолжал выполнять *садхану*, продолжал выполнять духовные практики, до тех пор, пока завесы смятения не развеялись одна за другой, и ясность стала неизменной. Он – тот самый человек, который, не жалея сил, прорабатывал каждую мелочь жизни и с тем же рвением трудился над решением великих задач. Он просто делал – не говорил, но делал! То, что надлежит делать и вам тоже, и вы об этом знаете. Мы сами – скульпторы собственного будущего. Благодатный и любящий Бог всегда награждает нас благословением за наши усилия.

## Пятница

УРОК 306

Монистический  
теизм

Духовные традиции Индии в последние десятилетия или даже дольше делятся на два основных направления мысли. Одно из них на санскрите называется *адвайта*, что можно перевести как «монизм», а другое – *двайта* или теизм. Наша собственная традиция, известная под разными названиями

(монистический теизм, *адвайта-сиддханта*, монистическая *шайва-сиддханта*, *адвайта-шиваравада*), в полной мере охватывает оба направления. Я обнаружил, что пути монизма и теизма объемяют всю жизнь. Как объяснял мой *садгуру*, это – путь в его целостности. В качестве примера он приводил оркестр и его аудиторию. Играть в оркестре и быть среди слушателей – два разных опыта. Слушатели без оркестра неполноценны. Они просто сидят и ничего не слышат. Музыканты без слушателей тоже неполноценны. Они никого не радуют. Поэтому данное явление принадлежит миру двойственности. Нам нужно практиковать двойственность разумно. Садгуру Йогасвами обладал полным адвайтическим осознанием «Я», Самости, Парашивы, но в то же время и полной адвайтической преданностью Богу, богам и своему гуру.

В городе Джафна в Шри-Ланке жил один очень напыщенный ведантист, который свысока смотрел на двойственность и на практику храмовых богослужений. Он не очень-то ладил с Шивой Йогасвами, который постоянно так и эдак над ним подтрунивал. Однажды Йогасвами увидел этого ведантиста на рынке и, подойдя сзади, похлопал по плечу. Тот обернулся и спросил: «Кто здесь?» Йогасвами воскликнул: «Что значит кто здесь? Не ты ли твердишь, что есть только одно?» Йогасвами продемонстрировал тому ведантисту, что мы не можем отделять вершину горы (наивысшее осознание истины) от её подножия (повседневной жизни в миру). Он показал, что тот человек поднялся на вершину лишь интеллектуально, через рассудочное постижение ведических истин. Поэтому, в соответствии с законами того же рассудочного процесса, ему пришлось отвергнуть подножие горы, чтобы поддерживать свои аргументы. Это упрощённая философия *веданты*, которую иногда называют «путём слов» (*вак марга*). Её исповедуют люди, способные красноречиво объяснить учение *веданты*, но не имеющие личного духовного опыта. Они развили в себе навык жить совершенно обыкновенной жизнью в качестве безупречно философски подкованных адептов *анава марги*.

На примере собственной жизни Садгуру Йогасвами продемонстрировал, что, достигнув вершины посредством познания, провидец не может отринуть никакую часть горы, потому что помнит свой опыт у её подножия, свой опыт на середине и опыт на вершине. Йогасвами учил, что мы не можем отвергать прямой опыт. Никто не может отнять его у нас. Он навсегда записан в акаше. Поэтому *познание* – не синоним *понимания*.

Когда оркестрант играет на своём инструменте, он переживает опыт движения пальцев и рук. Музыкант слышит то, что он играет, а также то, что играют все остальные. Каждый исполнитель осознает единство всего оркестра. Это опыт монизма – чудесного единства. Слушатель в зале не слышит только один инструмент, он слышит весь оркестр, играющий в унисон. Но он получает этот опыт только ушами. Это опыт теизма – чудесной двойственности.

Оркестр может существовать без аудитории, но аудитория как таковая не может существовать без оркестра. Именно поэтому монаист может продолжать свои практики даже в отсутствии поблизости храма, где он мог бы совершать свои богослужения. Он может выполнять свои практики и без изображения Бога. А теист этого делать не может. Когда нет изображения Бога или храма, им овладевает растерянность.

Монистические теисты – практические философы. Они объединяют оркестр и аудиторию. Они проживают величественный опыт полноты жизни. Они наслаждаются и вершиной горы, и её подножием. Они привносят монизм в теизм и теизм – в монизм. Они – полноценные личности на этой планете. Все великие йоги и мудрецы путешествовали из храма в храм, осуществляя богослужение на внешнем уровне, а в ходе своего внутреннего богослужения осознавали Бога и богов в себе.

### Суббота

УРОК 307

Монизм

без теизма?

Любой монаист, если с ним побеседовать, рано или поздно признаёт, что Ганга – великая река, а Кайлас – священная гора. Признавая это, он в этот момент проявляет себя и как теист. Индуисты верят, что Ганга и Кайлас – высшие храмы. Большинство монаистов хотят, чтобы после смерти их прах высыпался в

Гангу. Любой агамический священник скажет нам, что гора Кайлас находится на макушке головы и на вершине мира. Он объяснит, что именно там пребывает Бог – в *сахасрара чакре* и над ней. Это знание содержится непосредственно в *пудже*-литургии, которую он служит. Поэтому, если мы встретим монаиста, который не признаёт тот факт, что он в некоторой степени является и теистом, то нам нужно задуматься о том, не опираются ли его монистические воззрения лишь на интеллектуальные построения, клише и логические аргументы.

Да, следуя монизму без теизма, достаточно сложно примирять различные стороны жизненного опыта. Но существует очень мало настоящих монаистов. Многие монаисты, проходя мимо храма, непременно на миг склоняют голову, даже если они готовы с пеной у рта отрицать, что там кто-то живёт. Что касается тех редких нерелигиозных монаистов, которые глубоко погрузились в монизм на уровне опыта и переживаний, то теизм порой приходит к ним изнутри и становится подлинной наградой. Именно это произошло со Свами Вивеканандой, который всю свою жизнь отрицал существование богов и богинь, а затем изменил свою веру, когда на закате жизни ему в видении явилась Богиня, Шакти.

Если вы хотите по-настоящему понять теизм и монизм, нужно, чтобы один и тот же учитель объяснил вам каждое из этих учений по отдельности. Нельзя позволять ученику делать выбор между ними. Когда ученик поймёт обе концепции и у него не останется никаких вопросов, учитель должен соединить их в сознании верующего, требуя, чтобы тот практиковал внешнее и внутреннее богослужение. Теистические дисциплины – это богослужение внешнее, а монистические – внутреннее.

Мы находимся на безопасном пути йоги, если способны интернализировать внешнее богослужение, то есть направить его внутрь. В ином случае, если такой способности нет, верующий просто выполняет интеллектуальную умственную гимнастику, которая не ведёт вообще ни к каким достижениям. Его натура делается только жёстче, вместо того чтобы смягчаться. В философских дискуссиях он становится ограниченным и неуступчивым. Когда мы добавляем монизм в теизм и теизм в монизм, натура верующего становится мягче, в нём пробуждается любовь, начинается духовное пробуждение. По мере своего духовного созревания человек становится всё мудрее и всё охотнее помогает другим. Такие люди сострадательно относятся к чужой точке зрения, а все наилучшие качества их души выходят на передний план на радость окружающим.

Монистический теизм – очень подробная карта сознания, очень широкая и философски принимающая все состояния сознания. Монистический теист не отворачивается от внешнего мира. Он знает, что совершенство Шивы – повсюду в этом мире. Он старается расширить своё сознание, чтобы ощутить гармонию всей природы. Он старается поддерживать единство с безупречной Вселенной Шивы, старается жить с Шивой. Монистический теист является совершенным индуистом – совершенным во всех отношениях.

Большинство ведантистов способны полностью описать ту «страну сознания», в которой они находятся. Но, поскольку они не практикуют йогу достаточно настойчиво, их сознание недостаточно всеобъемлюще, чтобы понять другие страны на планете ума. Поэтому их карта ума – не вполне завершённая. Они склонны проводить прямые линии и вырезать ими квадраты, отгораживаясь от того, что они не понимают. Монистические же теисты чертят круги, охватывая ими всю Вселенную – всё во всём.

## Воскресенье УРОК 308

Свобода и  
ответственность

У человека есть двойственная и недвойственная составляющие. У него есть убеждения. У него есть вера. У него есть любовь. Однако разочарование может отнять все эти прекрасные качества. Его вера есть вера в незримое. Предмет его убеждений не всегда может быть рационально обоснован. Любовь направлена на то, что нежно и прекрасно. Все эти замечательные качества и многие другие, действуя совместно, возвышают сознание в направлении высшей реальности вне времени, вне причин и вне пространства. Нет ни одного человека на этой планете, кто рано или поздно не усвоит подход монистического теизма. Дело в том, что он изначально заложен в психике человека. Каждый в том или ином смысле является монистическим теистом.

Исторически мы всегда наблюдали с одной стороны монистов, а с другой – теистов. Единый путь, объединяющий тех и других, – это монистический теизм. Он объёмлет оба лагеря. И он даёт решение многих проблем, с которыми сталкиваются сегодня люди. *Шайва-сиддханта* является итоговым учением

для адептов, и она включает в себя истинные принципы *веданты*. Завершённое учение может быть лишь одно, и это монистический теизм.

Проблема в том, что *веданта*, как её преподают сегодня, предлагает привилегию без дисциплины, давая интеллектуальную *джняну* вместо осознания. Эта привилегия воспринимается как дар теми, кто мало чего достиг духовно. Свобода без ответственности – ещё одна из даруемых привилегий. И её тоже используют недисциплинированные люди; между тем следовало бы овладеть дисциплиной и ответственностью, прежде чем заниматься сколь-нибудь серьёзным изучением высшей философии и соответствующей практикой. Новичка не следует учить рассуждать о природе человека и Вселенной на основании того, что он механически запомнил. Его нужно ввести в индуистскую культуру и общину и позаботиться о том, чтобы он утвердился на пути религиозной жизни, демонстрируя преданность и дисциплинированность, прежде чем двигаться далее. Нам нужно понимать, что неоиндуистский подход к веданте и вправду очень нов. Истинные ведантисты, достигшие максимальных высот осознания, достигли этих высот благодаря тому, что следовали путём монистического теизма. Современная же *веданта* даёт привилегию без дисциплины, а современные течения Нью-эйдж – свободу без ответственности. Есть ли между ними принципиальная разница?

Монистический теизм не даёт привилегий. Он проповедует более прагматический подход к жизни. *Шайва-сиддханта* формирует характер индивидуума – на духовном, социальном, культурном, экономическом, кармическом и дхармическом уровнях. Её адепты должны выполнять целый ряд программ – ежедневных, ежемесячных, ежегодных. Воистину, монистический теизм – путь к *мукти* и слиянию.

Бхакта монистической *шайва-сиддханты* может понять и по достоинству оценить точку зрения любого человека, потому что его любовь к Сущности Шивы значительно расширяет его коммуникационные способности. Он может беседовать с любым философом на уровне этого философа. Когда это происходит, присутствует ощущение, что собеседники делятся друг с другом и преподносят один другому дары. *Бхакта* достаточно мудр, чтобы знать, что собеседник, зачастую, не в состоянии понять его точку зрения. Эта способность – прекрасный барометр, позволяющий оценить продвижение любого *бхакты*. Спокобен ли он действительно обрести единство – сопереживание на уровне сердца и ума в состоянии любви и доверия – с богачом, бедняком, нищим, вором, врачом, юристом, священником, не проводя между ними различия в сердце своём? Таков истинный *бхакта* Шивы. Таков истинный последователь монистического теизма. Таков истинный последователь *шайва-сиддханты*. Таков истинный последователь *адвайта-шиваравады*, который проживает слова: «Господь Шива есть Жизнь в жизни каждого», – проживает их как факт, а не как метафору.



Devālayāḥ

देवालयाः



## Дворцы богов

Ритуалы жертвоприношения, о любящие истину, составленные мудрецами на основании священных стихов, обстоятельно изложены в тройственной *Веде*. Выполняйте их с неизменной тщательностью. Это ваш путь в мир священнодействия.

*Атхарваведа, Мундака Упанишада, 1.2.1*



**Понедельник**  
**УРОК 309**  
**Ангельские**  
**помощники**

Добрый вечер! Как чудесно оказаться на Маврикии и убедиться, насколько силён здесь шиваизм! У вас есть преимущество, какого нет в таких странах, как Шри-Ланка и Малайзия: шиваиты составляют большинство населения этой прекрасной островной страны. Это даёт вам возможность служить примером всему миру, отважно и активно преподавая и проповедуя шиваитскую веру в ваших храмах и не только. Я надеюсь, что именно это вы и делаете, тем самым способствуя распространению шиваизма в наш технологический век.

Сегодня я хочу говорить о великих богах нашей древней религии и о святых храмах, где мы собираемся и общаемся с этими духовными сущностями. Индуистский храм – такой, как этот, в котором мы находимся, – полнится миллионами *дэвов*. Когда человек рождается в индуистской семье или официально присоединяется к индуистской религии позже в своей жизни, ему назначают *дэвы-хранители* из незримых миров, которые должны автоматически защищать его и вести по земной жизни. Эти *дэвы-хранители* из небесного мира невидимы физическому глазу, но их могут видеть те, кто умеет пользоваться психическим зрением третьего глаза. Тем не менее, все вы можете ощутить их присутствие в вашем доме. Они окружают вас, помогают вам и общаются с великими богами нашей религии, ведя вас по жизни.

Есть три мира существования. Третий Мир – это тот мир, где живут в сияющих телах из золотого света наивысшие существа, такие, как Господь Ганеша, Господь Муруган и Великий Бог Шива. Третий Мир называется Шивалока. Второй Мир существования, или астральный план, называется Дэвалока. У великих богов есть миллионы помощников в Дэвалоке, и они помогают каждому из нас. Один или более из них назначаются для того, чтобы помогать вам в этом Первом Мире – мире материального, или физического существования, который называется Бхудока. Покидая своё физическое тело по ночам, мы отправляемся в Дэвалоку, Второй Мир, и общаемся там с *дэвами*. Также мы можем общаться с богами нашей религии в Шивалоке, Третьем Мире.

Самый священный атрибут шиваизма – святой пепел. Он является важным религиозным символом, и мы наносим его себе на лоб как знак чистоты. Более того, *дэвы*, пребывающие в Дэвалоке – во Втором Мире, – могут видеть эту священную субстанцию на нашем лбу. Они также слышат, как вы поёте священные гимны – *дэварамы*. И ещё они видят пламя, которое вы проносите перед образом, символизирующим Божество. Именно поэтому мы наносим себе на лоб этот чистый белый пепел – чтобы *дэвы* знали, что мы принадлежим к этой

---

*Индуистские храмы – это дома богов и культурные центры. Храм, изображённый здесь, находится в лесу на одном из гималайских склонов. В его главном святилище, а также в меньших святилищах, разбросанных по лесу неподалёку, мы видим Шивалингам. Ниже мы видим алтари Натараджи, Ганеши, Кали, Вишну и Брахмы.*

религии. Знак *вибхути* – это наш способ сказать: «Мы ждём от вас помощи, мы ждём от вас благословения». Увидев пепел, *дэвы* могут разглядеть и наше лицо. Когда они вглядываются в этот мир, он видится им словно бы за вуалью. Они видят нас не слишком отчётливо. Поэтому мы используем знаки и символы, чтобы привлечь их внимание, заслужить их расположение и благословение. Вот почему так важно – особенно при посещении храма – наносить на себя священный пепел: чтобы великие существа из незримых миров видели нас и обращали на нас внимание. Они отзовутся. Они исцелят все наши душевные раны.

Зачем мы наносим себе *потту* – красную точку между бровей?

## Вторник

### УРОК 310

Точка на лбу  
у индуистов

Эта точка на лбу – знак того, что человек является индуистом.

На хинди она называется *бинди*, на санскрите – *бинду*, а на тамильском языке – *потту*. В прошлом этот знак, как и серьги, носили все индуисты – и мужчины, и женщины. В наши дни этой традиции более верны женщины. Точка-*бинду* имеет мистическое значение. Она символизирует третий глаз духовного зрения, который видит вещи, невидимые физическому глазу. Индуист стремится пробудить своё внутреннее зрение при помощи йоги. Точка на лбу служит напоминанием о необходимости пользоваться духовным зрением, чтобы воспринимать и лучше понимать скрытые процессы жизни – видеть вещи не только физически, но и «внутренним оком». Третьим глазом мы можем заглянуть в будущее. Третьим глазом мы можем заглянуть в соседний мир, Дэвалоку. Третьим глазом мы можем заглянуть и в Третий Мир, Шивалоку. Третьим глазом мы можем заглянуть в прошлое. Этот глаз есть у нас от рождения, и он бодрствует всегда, однако мы обычно не осознаём его многочисленные функции. У большинства людей он затуманен интеллектуальным невежеством и замутнен в результате неверного использования. Когда мы пребываем в состоянии медитации, и ум наш полностью сосредоточен на области третьего глаза между бровями, перед нашим взором начинает формироваться красный огонёк. Когда мы наносим на лоб красную точку – *потту* или *бинду*, – как нас учили делать дома или в храме, это обостряет зрение нашего третьего глаза, подобно тому как очки помогают лучше видеть обычными глазами.

Помимо простой точки, есть много разновидностей налобных знаков (*тилака*). Каждый такой знак принадлежит определённому направлению или конфессии нашей обширной религии. У нас есть четыре крупнейших направления: шиваизм, вишнуизм, шактизм и смартизм. Индуисты-вишнуиты (*вайшнавы*) наносят на лоб глиной U-образную *тилаку*. Сложные *тилаки* чаще наносят к религиозным праздникам и церемониям, тогда как простую *бинди*, которая обозначает нашу принадлежность к индуизму, многие носят ежедневно и повсеместно. Эти обозначения дают нам знать, во что верит человек, и тем самым подсказывают, как наиболее уместно начать и поддерживать с ним беседу.

Для женщин-индуисток точка на лбу также является украшением, подобно тому как европейские и американские женщины некогда рисовали «родинку» на щеке. Красная *бинди* может также означать замужество. Чёрную бинди нередко носят до брака, чтобы уберечься от дурного глаза. Иногда *бинди* подбирают под цвет сари женщины – и тогда эта точка также играет роль декоративного элемента.

Во многих религиях принято обозначать свою религиозную принадлежность при помощи определённых символов. Часто эти символы освящают в храмах, церквях или синагогах. У иудеев мужчины носят особую шапочку под названием *ермолка*. Христиане носят крестик или медальон на шее или на лацкане пиджака. В некоторых странах мусульманки до сих пор прикрывают лицо.

Поэтому без колебаний наносите *бинди* на лоб в США, в Канаде, в Европе – в любой стране мира. Этот знак выделит вас среди других людей как человека особого – индуиста, знающего вечные истины. Вас никогда ошибочно не примут за представителя другой религии или человека совсем не религиозного. Мальчики и девочки, мужчины и женщины могут наносить большую или малую точку в зависимости от обстоятельств. Недавно в одном канадском документальном фильме *бинди* назвали «крутой точкой». Времена меняются, и ныне с гордостью носить символ, который выделяет и определяет нас среди других людей, – это действительно круто!

**Среда**  
УРОК 311  
**Природа**  
**Бога Шивы**

Самое важное учение Бога Шивы заключается в том, что у Него есть три совершенства. Он не просто вне времени, вне форм и вне пространства. Тут речь идет об Абсолютной Реальности, Парашиве, – и это лишь одно из совершенств Бога Шивы. У него также есть всепроницающая форма, протекающая через все вещи, – *Саччидананда*. Он пронизывает собой все формы. Нет такого места, где не было бы Шивы. И есть у Него ещё одно совершенство, а именно золотое тело света в Третьем Мире – совершенное тело, в котором Он является нам в качестве нашего Господа и Творца, самого прекрасного и любящего Существа, какое мы только можем себе представить. В храме, когда мы призываем Бога Шиву, Он приходит в этом золотом световом теле и благословляет людей. Он видит вас. Он слышит ваши молитвы. Он создал все души на этой планете и на всех других планетах Вселенной – так говорят наши священные писания.

Бог Шива присутствует во всех вещах и везде одновременно, в каждый момент времени. И в то же время Шива как Махешвара, Божественный Танцор, Натараджа имеет тело, похожее на ваше и моё, – тело, в котором Он может говорить, может думать, может видеть вас, а вы можете видеть Его, видеть Его тело с руками, с ногами. В этом теле Он танцует свой вечный танец. Однажды мне было видение танцующего Шивы Натараджи. Я слышал, как звенят коло-

кольчики на Его лодыжках. Видел Его ноги и стопы. Он – прекрасный танцор, и танцует Он в Третьем Мире.

Бог Шива очень близок к нам. Он ближе, чем наше дыхание, ближе, чем наши собственные ладони и стопы. Да, Он – самая сущность нашей души, и в то же время у Него есть тело в точности как у нас, тело, пребывающее в Третьем Мире. В этом теле из света Он может прийти в святое святых Храма и посмотреть на нас – а мы можем ощутить Его *шакти*, Его энергию и присутствие. Он – наш великий Бог, правитель этой Вселенной.

Иногда нам приходится слышать ложное утверждение: дескать, если вы поклоняетесь Богу Шиве, Он отнимет у вас всё. Это не верно. Это антишиваитская пропаганда. Бог Шива даёт нам всё, потому что Он – вселенский Бог, описанный в *Ведах* как Жизнь нашей жизни. Эта негативная пропаганда, особенно активная на севере Индии, но распространившаяся повсеместно, утверждает, что Шива – это только Рудра, Разрушитель. Пропагандисты заставляют людей бояться Шивы. Но бояться Его нет никаких причин. Он – Бог любви, Бог сострадания ко всему, что Он создал.

Бог Шива никогда ничего не разрушает, кроме как в том смысле, что Он творит, постоянно изменяет формы Своих творений и поглощает их обратно в Себя. Разве конечное поглощение по прошествии эонов времени – это не то же самое, что конечное разрушение всего того, что было когда-то создано? Разве не в том состоит цель, чтобы все мы слились воедино с нашим Богом Шивой? И в результате этого мы не разрушаемся. Мы осуществляемся! Он отнимает у нас лишь то, что может навредить нам. Бог Шива отнимает у нас жадность и дарует изобилие. Бог Шива отнимает у нас похоть и дарует удовлетворённость. Бог Шива отнимает у нас гнев и дарует любовь. Бог Шива отнимает ревность и зависть и дарует уверенность в себе и ощущение безопасности. Бог Шива – вечно осуществляющий Бог.

**Четверг**  
УРОК 312  
Храмовая  
метафизика

Наш Всевышний Бог Шива создал *махадэвов*, богов, чтобы они помогали нам, защищали и вдохновляли нас. В их числе – Господь Муруган, Господь Ганеша и многие другие. Ганеша – это Бог, великий Махадэва, которого надлежит прежде всех других призывать перед каждым начинанием; молитвы и служения, обращённые к нему, особенно уместны, когда в нашей жизни происходят перемены, когда мы переходим от старых утвердившихся устоев к новым. Господь Ганеша всегда готов укрепить наш ум и открыть необходимые двери, когда мы эволюционируем и продвигаемся вперёд. Он никогда, никогда не допускает промахов. Он всегда приходит на помощь, когда мы в Нём нуждаемся. Господь Муруган был сотворён посредством *шакти* Бога Шивы. Шива дал ему копьё-вель духовной проницательности – скальпель божественного разума. Молитесь Господу Муругану, чтобы раскрыть великие тайны Вселенной. Мо-

литесь Господу Муругану, чтобы обрести духовность. Молитесь Господу Муругану, чтобы он направил вас в объятия Господа Шивы, даровав вам больше знаний о шиваитской религии.

Понимание реальности Бога и богов может помочь вам оценить важность молитвы и богослужения. Возьмём для примера наши гимны и воспевания – наши *дэварамы* и *бхаджаны*, наши *джапы* и многие другие средства, при помощи которых мы славим Бога Шиву и выражаем свою любовь к Нему, живущую в наших сердцах. Тонкие существа слышат эти гимны. Вокруг нас парят *дэвы* из Второго Мира и с наслаждением слушают наши воспевания. Если мы вдохновлены и увлечены пением достаточно глубоко, то над *дэвами* парят также *маха-дэвы* из Третьего Мира в своих величественных телах из света, щедро одаривая поющих своим благословением.

Возможно, вы не видите этих тонких сущностей, но вы можете ощутить их присутствие, ощутить священную атмосферу вокруг себя. Я уверен, что многие из вас чувствовали это – возможно, в тот момент, когда пели «Аум Намах Шивайя». До тех пор, пока кто-то поёт «Аум Намах Шивайя», шиваитская религия живёт на этой планете в полную силу. Проснувшись утром, скажите: «Аум Намах Шивайя, Аум Намах Шивайя». Отходя ко сну, скажите: «Аум Намах Шивайя, Аум Намах Шивайя», – и ночью вы покинете своё физическое тело, чтобы отправиться в путешествие по небесным сферам, где все мы пребываем вместе – учимся, медитируем и растём духовно.

На этом земном плане у богов есть особый дом – святой храм. Богу проще всего проявиться именно в освящённом храме, где должным образом регулярно выполняются *пуджи*. Нередко бывает так, что мы входим в индуистский храм обеспокоенные, объятые ревностью или гневом, – а выходя оттуда, уже недоумеваем: что это нас так терзало? Ведь теперь мы полностью освободились от любого душевного груза и ощущаем уверенность в себе. Вот как сильны божественные психологи – боги нашей религии, живущие в Третьем Мире и нисходящие из Третьего Мира в этот мир, где наши жрецы выполняют *пуджи*, призывая богов, чтобы те явили своё присутствие над изваянными из камня образами.

Индуисты не поклоняются каменным идолам. Не верьте тому, кто пытается вас в этом убедить. Это абсолютная ложь. Кто это говорит, тот не понимает мистические процессы, протекающие в храме, либо же он высмеивает нашу религию, потому что не слишком уверен в своей собственной. Индуистские священники призывают богов, чтобы те пришли и проявились на какое-то время в храмовом святилище. И божества действительно приходят в своих тонких телах из света. Они парят над каменными изваяниями и благословляют прихожан. Если вы экстрасенс, если у вас открыт третий глаз, вы можете увидеть Бога в храме и получить Его *даршан*. Многие из наших древних шиваитских

святых, равно как и современные верующие, имели такого рода видения – видели богов. Они по личному опыту знают, что Бог и боги существуют.

В результате посещения храма наш ум наполняется *шакти* соответствующего Божества. Храмовая *шакти* наполняет каждый нервный канал нашего тела, вселяя в нас глубочайший трепет. По возвращении домой мы зажигаем масляную лампу, в результате чего энергия храма приходит в дом. Это простое действие призывает *дэвов* из Второго Мира в наш дом, где они могут даровать благословение всем тем членам семьи, которые, возможно, не ходили в храм. Посвятив некоторое время изучению шиваитского мистицизма, мы можем легко понять, каким образом незримые миры действуют через нас и внутри нас.

## Пятница

### УРОК 313

#### Беседа с Богом во время пуджи

Многим интересно, о чём поёт священнослужитель на санскрите – языке *дэвов*, небесных существ. Когда он в святилище воспевает священные гимны и выполняет *пуджу* с использованием воды, цветов и других подношений, у вас может возникнуть вопрос о смысле, вкладываемом в эти сложные ритуалы.

Священник должен быть искусен – это очень важно для того, чтобы храм оказывал должное влияние на нашу жизнь. Он должен быть чист и строго следовать установленному порядку богослужения, чтобы привлечь Бога в святилище. Своими воспеваниями он обращается к Богу и богам, говоря: «О Боже, я собираюсь провести эту *пуджу* в таком-то храме, расположенном в такой-то точке Твоей Вселенной форм, и эта *пуджа* проводится с такой-то целью. Я надеюсь, что Ты сочтёшь это богослужение благоприятным и преисполнишь его благодати, удовлетворишь наши потребности, и исполнишь желания, и принесёшь всё самое хорошее в жизнь всех членов нашего сообщества. Я молюсь, чтобы мы могли принести Тебе радость своим богослужением, совершив его без ошибок и не забыв сделать ничего из того, что должно быть сделано. Но если мы всё же допустим ошибку, Господи, пожалуйста, прости нас и даруй нам такое же благословение, как если бы эта *пуджа* была проведена безупречно, без ошибок. Мы молим Тебя прийти в этот храм и побыть здесь, паря в теле из света над каменным образом и благословляя верующих. Вот я подношу Тебе рис. Я подношу Тебе фрукты и цветы. Я подношу Тебе то хорошее, что есть у нас, чтобы Ты пришёл и немного побыл с нами».

Вступительные воспевания священника направлены на то, чтобы сообщить Богу о месте и цели данного богослужения. Он произносит нараспев: «Мы надеемся, что мы достаточно чисты в своём выполнении *пуджи*, и нам удастся освятить атмосферу этого места, чтобы Ты смог прийти и стать нашим почётным гостем в этом храме». Затем он омывает образ Божества, наряжает Божество в хорошие одежды и преклоняется перед Божеством, чтобы Бог из Третьего Мира пришёл в это ограниченное тело в Первом Мире – в тело, сделанное из камня. Наши тела сделаны из костей, но мы – не кости. Тело

Бога в храме сделано из камня, но Он – не каменное тело. Его форма в Третьем Мире – тело света. Он – великая душа, точно так же, как и мы – души.

В кульминационный момент *пуджи* Бог приходит в храм вместе со всеми Своими *дэвами* – небесными помощниками. Они устраняют проблемы и заботы из вашего ума, гармонизируют потоки вашего тела и рассеивают все ваши трудности. Когда это происходит, вы выходите из храма с ощущением, что получили благословение и забыли все те тревоги, с которыми пришли.

Если вы договоритесь об *арчане* – индивидуальной пудже, которая обычно проводится между главными *пуджами* дня, – то священник упомянет и ваше имя. Он пропоёт имя вашей «звезды рождения», или *накшатры*, и должным образом представит вас Богу. Он скажет: «О Господи, этот верующий смиренно просит о благословении для решения определённой проблемы или проведения определённого мероприятия. Пожалуйста, услышь его молитвы, когда он принесёт их к Твоим священным стопам в надежде, что Ты поможешь ему достичь наилучшего возможного результата». У вас может возникнуть вопрос: «А будет ли польза, если священник пропоёт все это по-английски?» Будет! В мыслях своих вы можете обращаться к Богу по-английски или на любом другом языке – и Он поймёт. Но в санскрите присутствует особая сила, духовная энергия. Это древнейший из языков, и он намного более тонко, чем другие, приспособлен для выражения духовных идей и смыслов. Именно поэтому так приятно слушать древние мантры – даже если мы их не понимаем.

## Суббота УРОК 314

### Приближаясь к храму

Верующие иногда спрашивают: «Зачем нам обходить храм по кругу?» Когда мы подходим к храму – из мира, с улицы, – мы часто окутаны негативной энергией, которую даже можно разглядеть в нашей ауре. Наша нервная система может быть изрядно расшатана, особенно сегодня, в технологическую эпоху, когда нас нередко преследуют стресс, усталость и неуверенность в завтрашнем дне, обусловленные стремительными переменами в мире и динамичным ритмом жизни. Чтобы подготовиться к встрече со святилищем храма, мы очень медленно по часовой стрелке обходим храм. Таким образом мы подготавливаем свой ум. Мы сознательно отбрасываем прочь всё мирское, отпускаем все свои страдания, отпускаем тревоги, в меру своих сил приводим в порядок ум и стараемся обратиться как можно глубже внутрь себя, где вечно пребывает мир. Обходя вокруг храма, мы стараемся максимально пробудить свои небесные качества, чтобы вступить в общение с небесными сущностями, обитающими внутри храма.

Храм Шивы символизирует соглашение между Богом Шивой и людьми Земли, являясь местом встречи, где могут осознано общаться три мира. Это дом Господа Шивы и многих других богов. Специальным образом освящённый, он является источником луча духовной энергии, соединяющего Первый Мир с Шивалокой. Мой *садгуру* Шива Йогасвами из Шри-Ланки однаж-

ды воскликнул: «О Господь, о Изначальный, дающий благословение верующим и ставший воплощением Любви, о Всевышний Господь, о Трансцендентный, обитающий в храме, сделай так, чтобы я жил здесь, как Бог. В этом мире мы можем обрести многочисленные *сиддхи*, но никогда не сойдём с пути *бхакти* и никогда не пренебрежём словами *бхактов*». К святому храму Шивы надлежит приближаться с великим почтением и смирением, ибо в храме пребывает Бог. Входите в храм так, как вы приближались бы к великому царю, правителю, президенту великой страны: с трепетом предвосхищая личную аудиенцию.

Богослужение в храме формирует культуру страны. Богослужение в храме формирует богатство страны. Богослужение в храме порождает следование божественному закону Бога Шивы, Шайва Дхарме. Древнее писание «Тирумантирам» предостерегает: «Когда богослужение в храме Шивы приходит в упадок, правитель терпит ущерб, мало идёт дождей, процветают воровство и грабежи» (518). Величайшие храмы в мире – это дома Бога Шивы, и в них есть также личные покои и святилища Господа Ганеши, Господа Муругана и других из числа 330 миллионов богов нашей шиваитской индуистской религии. Молитесь Богу Шиве. Стекайтесь в Его храмы, и Бог Шива щедро вознаградит всех и каждого из вас, кто участвует в Его богослужениях.

Мы только что посетили великий храм в Чидамбараме, где танцует Шива. Не так давно священники этого храма позволили учёным исследовать святилище, *гарбхагриху*. Приехали учёные с Запада, сделали некоторые замеры и обнаружили в святилище радиацию, а также аномально сильную гравитацию – самую сильную на планете. Да, предметы в святилище намного тяжелее, чем в любом другом месте храма или вокруг храма. И ещё там присутствует радиоактивный фон. Вот какая огромная энергия накопилась в этом месте за тысячи лет богослужений.

Почему американцы обращаются в шиваизм? Потому что они сами наблюдали подобного рода загадочные явления даже в новых храмах, возводимых ныне на Западе, либо же имели некоторые переживания во время медитации. Они действительно видели Бога, который пришёл в храм и парил над Своим образом в Первом Мире. Они ощущали лучи *шакти*, исходявшие от святилища и пронзавшие их тело, пронзавшие их ауру, в результате чего их ум очищался, а вся их жизнь менялась; даже сами атомы их тела претерпевали внутренние изменения. Поэтому американцы, которые хотят получить всё, желают также получить ценнейшую из вещей – благословение Бога Шивы.

Поклоняйтесь Богу Шиве, и вы преисполнитесь любовью.

**Воскресенье**      Станьте членом всемирного союза шиваитов, члены которого  
**УРОК 315**        любят друг друга и заботятся друг о друге – в Англии, Юж-  
**Эмиссары**        ной Африке, Непале, Северной Америке, Южной Америке, на  
**Господа Шивы**    Маврикии, в Малайзии, на Яве, на Фиджи, в Тринидаде и Тоба-

го, Гайане, Суринаме, Шри-Ланке и Индии. Именно этот *шивасамбхандам*, эта внутренняя близость шиваитов во всём мире даёт шиваиту силу, где бы он ни оказался. В наш технологический век эта внутренняя связь должна также перерасти и во внешний союз.

Я призываю всех шиваитов, верующих в Бога Шиву, служить Ему как Богу Любви и тем самым превращаться в носителей любви. Великие святые нашей религии были *бхактами* Шивы. Они изменяли мир силой своей любви к Богу. Им не требовалась мощная организация, чтобы распространять своё послание. Им не нужны были несметные богатства или тележки с книгами, чтобы распространять своё послание. Им не нужно было радио, телевидение и Интернет. Их послание расходилось по миру, потому что ум их был наполнен прямым знанием, прямым опытом соприкосновения с Богом Шивой. Их послание расходилось по всему миру, хотя, возможно, они никогда и не выезжали из родной деревни. Они просто эволюционировали там, где жили. Вы тоже эмиссары Господа Шивы, и ваша любовь к Нему – ваше величайшее послание. Просто любите Бога Шиву, и пусть эта любовь излучается в мир.

Мы не можем забывать о том, что Господь Шива – это несотворённый Бог. Он ближе всего к вам. Он ближе, чем ваше дыхание. Он ближе, чем биение вашего собственного сердца. Он – ваше сокровенное «Я», и это касается каждого. Шиваиты любят Шиву точно так же, как своё собственное «Я». Пребывая в каждый момент времени во всех вещах одновременно, Бог Шива присутствует в ваших пальцах. Он в ваших глазах, Он в вашем сердце, Он в вашем уме. Как сказал наш великий Садгуру Шива Йогасвами, «Господь Шива не может лишь одного. Он может всё, но есть одна вещь, на которую Он не способен. Он не может отделить Себя от меня». Это единственное, чего не может Бог Шива. Он не может отделить Себя от вас.

Есть три дела, которые мы должны совершать: ежедневно выполнять или посещать домашнюю *пуджу*, раз в неделю посещать храм и раз в год совершать паломничество. Эти три дела – основа нашей *шайва-сиддханти*. К этому служению добавляются ещё медитация и определённые *садханы* – для тех, кто в состоянии выполнять всё это. Внешнее богослужение накапливает внутри нас особую энергию, и энергия эта переносится ещё глубже, в глубокую медитацию, – переводя богослужение на внутренний уровень, когда вы поклоняетесь Богу и богам внутри себя и вступаете в контакт с ними в высших *чакрах* до тех пор, пока не осознаете, что вы и сами всегда были всепроницающей энергией, которая наполняет собой Вселенную.



**Daiva Prārthanā Preṣaṇam**

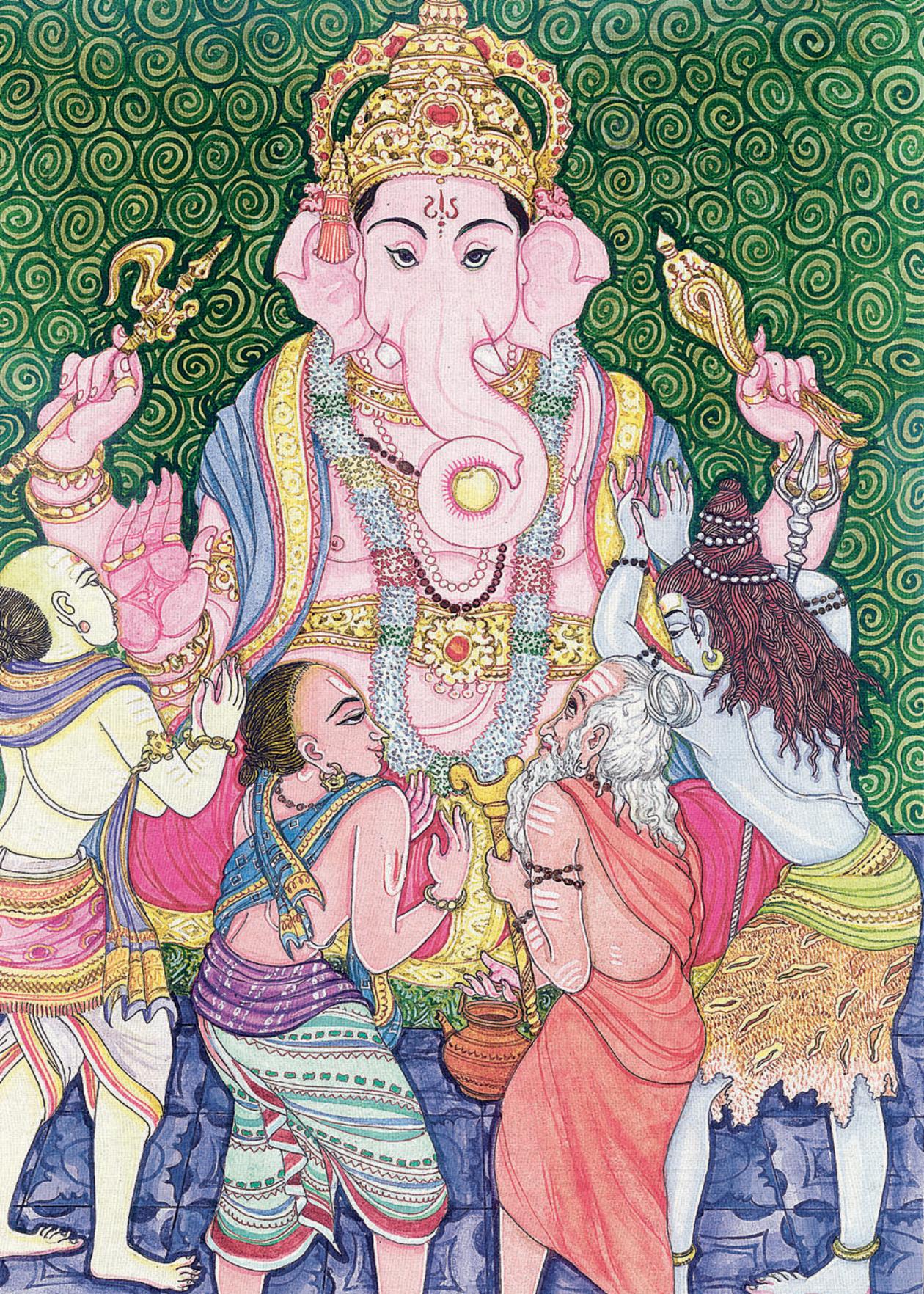
**दैवप्रार्थनाप्रेषणम्**



## **Вознесение молитв к богам**

Всё готово для разжигания священного огня, мы славим тебя, Господи, своими стихами, моля о Твоей щедрой благодати во славу Твою, о Господь, достигший высочайших небес, мы слагаем песнь свою, стремясь обрести Твоё божественное сокровище!

*Ригведа, 5.13.1-2*



**Понедельник**  
УРОК 316

Благо  
написания  
молитв

Вскоре после того как Божество Кадавуль Натараджа прибыло из Индии в Кауаи-Адхинам – в наш монастырский храмовый комплекс на прекрасном острове-саде, – нам было даровано чудесное благо общения с внутренними мирами посредством письменных молитв. Вместе с этим шестифутовым (1 метр 80 см) бронзовым образом Господа Танца пришли десятки тысяч *дэвов*. Нам было открыто, что эти дэвонические помощники, хоть мы и не видим их своими физическими глазами, очень искусны в деле исполнения молитв. Мы с радостью обнаружили, что можно передавать им письменные молитвы через священный огонь, который постоянно горит у святых стоп Господа Натараджи. Мы убедились, что получили этот волшебный дар в первые же дни после открытия первого храма Шивы в США, – и, осознав это, мы почувствовали себя воистину благословлёнными. Мы приносили письменные молитвы через священный храмовый огонь, и вскоре они оказывались исполнены! Прихожане укреплялись в вере. Храмовая *янтра* активировалась полностью.

Но была и проблема. В порыве чувств некоторые верующие записывали свои молитвенные обращения не слишком разборчиво, и прочесть их оказывалось нелегко. Искатели полагали, что их просьбы и мольбы о помощи или утешении и так известны богам и *дэвам*, которые, несомненно, знают каждого из нас, а поэтому не слишком старались чётко формулировать свои молитвы; некоторые даже забывали проставить своё имя и дату. Вскоре мы разобрались: если молитва остаётся без ответа, то, скорее всего, причиной служит недостаток данных или неразборчивое написание. И ещё мы обнаружили, что нам следует в достаточной мере обосновать свою просьбу, чтобы помощники с внутренних планов оказали адекватное содействие.

Именно поэтому при написании молитв нужно быть предельно точным в формулировках. Астральный образ каждой молитвы, которая направляется во Второй Мир, или на астральный план, является точной копией оригинала на физическом плане, но несколько менее отчётливым: что-то вроде дубликата, сделанного под копирку. Поэтому, если на физическом плане молитва составлена неразборчиво, то на астральном плане понять её ещё сложнее. Она расплывается – как если бы близорукий пытался читать без очков. Нам стало известно, что даже астральные дубликаты письменных документов, напечатанные мелким шрифтом, сложно поддаются прочтению во внутренних мирах.

Чтобы решить проблему разборчивости посланий, сами *дэвы* предоставили новый алфавит, который пришёл к нам с внутреннего неба в начале 1970-х годов в Париже. *Дэвы* назвали эту письменность *тьеиф* (или *тьяф*). Текст, запи-

---

*Наш любящий Ганеша, пышнотелое божество, почитаемое всеми индуистами, выслушивает мольбы и просьбы четырёх верующих в традиционных одеждах, принадлежащих к четырём основным конфессиям Санатана Дхармы. Слева направо: шиваит, вишнуит, смартист и шактист.*

санный этим алфавитом, должен выглядеть, как листья бамбука, расположившиеся замысловатым узором. Всего в нем 135 букв, или «образов», из которых первые 26 соответствуют буквам английского алфавита. Вот как выглядит само слово «*тьеиф*» (Tuëif), записанное азбукой *дэвов*: .

Записывать свои молитвы на бумаге, а затем передавать их в Дэвалоку через священный огонь, – древняя практика Натха сампрадаи. Сегодня этот способ передачи сообщений применяется в синтоистских и даосских храмах Японии, Китая, Сингапура, Малайзии и других странах Юго-Восточной Азии. Верующие письменно излагают свои молитвы и помещают листки бумаги в храмовый огонь. Когда бумага сгорает, астральный дубликат молитвы возникает в Дэвалоке. Затем молитву читают *дэвы*, которые и исполняют просьбу верующего. Эти храмовые *дэвы* искренне стремятся помочь всякому, кто входит в двери храма и делится своими эмоциональными, ментальными и физическими проблемами.

Однако для меня совершенно ясно, что молитвы в Дэвалоку можно отослать только через освященную *хавана-кунду*, относительно которой заключен специальный договор с *дэвами*.

**Вторник**  
УРОК 317  
Тантры  
общения

В нашей Кайласа парампаре есть похожая, но в то же время несколько отличная и уникальная методика прямого общения между внутренним и внешним мирами. Гуру, который был гуру гуру моего гуру, известный как Гималайский Риши, семь лет просидел в медитации в чайной лавке в Бангалоре (Южная Индия), не произнес ни одного слова и ни разу не пошевелившись. Верующие стекались к этому необычному мудрецу, принося с собой груз проблем, вопросов, молитв и нужд. И хотя люди высказывали эти просьбы только мысленно, затем они с изумлением обнаруживали, что ответы приходят на бумажных свитках, спускающихся из незримого источника над головой *риши*. Верующие подбирали эти послания и находили в них точные ответы на свои невысказанные просьбы. Наши молитвы, сожжённые в священном огне, движутся в противоположном направлении, а ответы приходят более тонким не столь прямолинейным образом – и мы убеждаемся, что наша молитва услышана, лишь когда получаем желаемое.

В наш век коммуникаций на Западе всё более прочно утверждается знание о реинкарнации, астральных путешествиях, ченнелинговых посланиях от усопших, об аурах и многих других духовных тайнах. На Востоке же все эти явления известны с древнейших времён. Общение с богами и их *дэвами*, искусство призывать ангелов и *дэвов*, оказывать им знаки внимания и доставлять им радость в домашних святилищах – всё это является фундаментальной составляющей почти всех религий мира с самого их начала.

Существует множество методов общения с нашими *дэвами*-хранителями, их друзьями и партнёрами, а также теми богами, которым они так верно служат.

Вот некоторые из этих методов: спиритическая доска, автоматическое письмо, сеансы материализации духов, работа с маятниками, извлечение информации из кристаллов, отправка посланий и даров через священный храмовый огонь, ясновидение, яснослышание, утренние сновидения, послания и предсказания медитаций в состоянии транса, чтение тонких знаков, толкование звуков, издаваемых ящерицами и воронами, обращение к духовным наставникам, предсказателям, хиромантам, астрологам, священникам и шаманам, глубокая медитация и многое другое. Всё это – *тантры* общения. *Тантра* – это метод, дающийся через обучение, для использования которого часто (но не всегда) требуется инициация.

То, что мы с вами оказались вместе, не случайно, как и то, что вы взяли в руки эту книгу и дочитали её до этого места. Книга, которую вы сейчас держите в руках, сопровождается великой мыслеформой и несколькими *дэвами*. Именно они обратили на неё ваше внимание, и сейчас эти *дэвы* находятся рядом с вами – ваш внутренний разум и их внутренние умы пребывают в процессе общения, когда вы читаете. Эта книга несёт в себе сильный заряд, и она является порталом к внутренним уровням бытия. Кладите её под подушку, когда ложитесь спать. Изучайте её в течение дня и впитывайте внутреннее знание.

**Среда**  
УРОК 318  
Как отвечают  
на молитвы

Боги, их *дэвы* и ваши собственные *дэвы*-хранители – все они всегда готовы откликнуться на просьбу о помощи и наставлении. Вы можете спросить: «Как приходит ответ на молитвы?» Хорошо известно, что у религиозных людей есть *дэвы*-хранители, или ангелы-хранители, помогающие им на земном

пути. Древние семьи, насчитывающие многие поколения, веками привлекают в свои домашние святилища одних и тех же *дэвов*. В наш технологический век сложно поддерживать такого рода единство и преемственность в семье, равно как и должным образом содержать домашнее святилище. Поэтому нужно прибегать к другим методам общения с *дэвами*-хранителями.

Если человек ходит молиться в храм Шивы, он постепенно получает доступ к царствам *дэвов* и богов, и один или двое из бесчисленных дэвонических разумов нередко приходят с таким верующим к нему домой. Когда это происходит, в доме сразу же воцаряется ощущение наполненности. Именно эти *дэвы*-хранители первыми получают письменную молитву верующего, когда тот направляет её в Дэвалоку через священный огонь. Они внимательно прочитывают каждую молитву. Если исполнить её сразу не представляется возможным, молитву передают *дэве*-«диспетчеру» вместе с некоторыми рекомендациями от *дэвы*-хранителя, касающимися того человека или семьи, от которых поступила молитва. Диспетчер передаёт молитву вместе с рекомендациями той группе *дэвов*-хранителей, которые могут отреагировать на неё наилучшим образом.

Существует много групп *дэвов*, которые сидят в кругах-*сангамах* и телепатически общаются между собой. Когда они получают, прочитывают и уясняют

для себя молитву, их групповой ум в состоянии консенсуса начинает работать над её исполнением. Как только каждый из присутствующих прочтёт и поймёт молитву, она поступает в его внутренний ум. После того как это происходит, до их сведения доходит кармически подходящее решение. Далее один или несколько *дэвов* отлучаются из группы и отправляются в путешествие по внутреннему пространству, чтобы исполнить просьбу. Поскольку время на Земле и время в астральном пространстве протекают по-разному, весь процесс занимает около трёх земных дней – начиная от момента, когда произнесена молитва, и заканчивая моментом, когда она исполнена.

Такие *сангамы* представляют собой круги из 6, 12, 24 и 36 *дэвов*. Они выполняют запросы разного типа – связанные с бизнесом, здоровьем, личной жизнью, творчеством, с проблемами брака, касающиеся ума или эмоций. Существуют *сангамы* из *дэвов*, специализирующиеся практически в каждой жизненной области. Эти *сангамы* служат нуждам верующих во многих храмах и святилищах Китая, Японии, Юго-Восточной Азии, Гавайев, Индии, Африки, Северной Америки, Европы и других областей нашей планеты.

Прежде чем *дэвы* и боги смогут отреагировать на вашу просьбу, им нужно проанализировать отрезок времени, простирающийся на 99 лет в прошлое и на 99 лет в будущее. Затем они распределяют возможные решения на девять групп, чтобы выбрать направление помощи в соответствии с вашей кармической моделью. Их долг состоит не в том, чтобы манипулировать вашими кармами, изменяя время прохождения через них или само содержание соответствующего опыта, но в том, чтобы помочь вам пройти через естественные кармы, а также облегчить, аннулировать и смягчить последствия карм прошлого, которые влияют на вас в настоящем, – независимо от того, хорошие ли они, смешанные или плохие. Поэтому, когда вы пишете молитву, важно обозначить, в каком состоянии ума вы пребываете.

*Дэвы* вокруг всех храмов и святилищ *натхов* лучше всего откликаются именно на письменные молитвы. Боги и *дэвы*, как правило, не читают ваши мысли, а только мысли, направленные непосредственно к ним. И они никогда не вмешиваются в естественные кармы людей, приходящих в места богослужения. Индуисты часто говорят: «Богу известны мои потребности. Он их удовлетворит». В целом это верно в отношении людей, обладающих достаточной ментальной отвагой, силой мысли и внутренним огнем, пылающим в *манипура чакре*, в сердечной *чакре* и в голове. Но в наших обычных повседневных состояниях сознания наиболее плодотворный подход – ясно и чётко сформулировать свои мысли в письменной форме. Это прекрасный дар, который преподносят храмы *натхов*, – прямое, изысканно-лаконичное двустороннее общение между этим миром и высшим внутренним миром.

**Четверг**  
**УРОК 319**  
**Послания**  
**любимым**

У вас может возникнуть вопрос, можно ли посылать письменные молитвы алфавитом *тьеиф* своим любимым людям, которые отошли во внутренний мир. Ответ: да, можно. Ваш *дэва*-хранитель вручит молитву любимому человеку – родственнику или близкому другу. С ними вполне можно общаться. Через такие молитвы многие верующие, которые страдают из-за того, что они недостаточно хорошо относились к умершему члену семьи при жизни, могут попросить прощения за те проступки, которые они допустили во время земной жизни этого человека. Они пишут письмо, используя магический алфавит *тьеиф*. Это письмо принимает *дэва*-хранитель и безотлагательно передаёт адресату. Во внутреннем мире всё происходит весьма быстро и эффективно. В Японии и других странах Азии люди пересылают с помощью священного огня не только письма, но и подарки – например, автомобили из картона, деньги, пищу и другое. После того как картонный автомобиль или другой предмет сгорает в огне, он сразу же появляется в астральном мире.

Те, кто покинул своё физическое тело недавно, легкодоступны, потому что они большую часть времени всё ещё находятся близко к земному сознанию и им доставляют радость весточки от близких людей в форме письменных молитв. С душой, которая достаточно давно обосновалась во внутреннем мире, но уже подготовилась к следующей инкарнации, тоже легко выйти на связь этим способом. Те души, которые обрели *мукти*, свободу от перерождений, но пока ещё не собираются выходить на высшие уровни, где они больше не будут участвовать в общении с теми, кто пребывает в земном сознании (они не уходят на эти высшие уровни потому, что пока ещё продолжают помогать верующим достичь наивысшего потенциала в этой жизни), тоже могут получать послания от любимых людей на Земле. Многие *чела* общаются таким способом со своими усопшими гуру.

Существует обширная внутренняя сеть *дэвов*-помощников, которые трудятся, не покладая рук, и никогда не спят. Они питаются *праной* самых чистых областей сознания Шивы. Они никогда не делают перерыва даже для того, чтобы перекусить. В Дэвалоке присутствует непрерывность сознания, которую мы не ощущаем в наших земных телах. В мире богов и их *дэвов* массовое сознание движется силами эволюции этого самого сознания – эволюции *майи*, эволюции непрерывных взаимопереплетённых действий творения, поддержания и распада. Эта могучая группировка внутренних воинов, учителей дхармы, владык кармы активна всегда – они постоянно готовы служить тем, кому нужна их помощь.

Когда мы посылаем молитвы во внутренний мир через священный огонь, это просто средство общения с этими могущественными существами, не имеющими физического тела. Пользоваться алфавитом *тьеиф* так же просто, как написать обычное письмо, а потом отослать его по электронной почте или по факсу. Подобным же образом мы можем общаться при помощи *тьеиф* и с чело-

веком, который всё ещё живет в физическом теле, но находится далеко. Он получит ваше письмо от диспетчера во сне, когда будет пребывать вне этого физического тела, но при этом сознательно действовать на астральном плане. Это воистину магический канал доступа к внутреннему миру, позволяющий выйти на связь с друзьями и родственниками, оказавшимися в далёких краях.

Вы также являетесь внутренней душой, и вас могут видеть *дэвы*, пребывающие в своём мире. Они видят вас в вашем теле души. Люди с экстрасенсорными способностями, живущие в физических телах, тоже нередко могут видеть *дэвов*.

### Пятница УРОК 320

#### Дхарма молитвы

Вы можете задаться вопросом, приносят ли *дэвы* только пользу людям или могут также испытывать и наказывать нас. Каждый *дэва* находится в распоряжении одного из богов. Когда вы пишете молитву, обращённую к Господу Ганеше, некоторые из его *дэвов* идут решать вашу проблему. То же самое касается и Господа

Муругана. Господь Шива является создателем, хранителем и разрушителем всего сущего, но и у него есть десятки сотен тысяч *дэвов*, которые служат Его поклонникам. Все храмы Шивы исполнены *ахимсы*, исполнены милости. Храмовые *дэвы*, отвечающие на молитвы, представляют лишь две энергии Шивы – созидательную и сохраняющую. Невинные просьбы, в которых нет злого умысла против кого бы то ни было, считаются благими и приемлемыми. Просьба не будет исполнена, если человек просит плохого – смерти для своего врага, неудачи для одного человека, чтобы другой мог преуспеть, вынужденного переезда для соседа, крушения бизнеса для конкурента, боли для того, кто причинил боль вам, гибели для неверного, отмщения за обиды («око за око, зуб за зуб»). Первый же *дэва*, который прочтёт такую просьбу о месте, наполненную *химсой* и стремлением причинить боль, автоматически переместит эту записку в другой священный огонь для выполнения *хомы* во внутреннем мире – и отправитель тотчас ощутит в сердце своим языки пламени, которые зажгут в нём огонь *тапаса*, который призван смягчить его сердце и поднять его юную душу к более высокому уровню сознания, прочь из асурических сфер, где он ныне обитает. Нет, священный огонь в храме Шивы невозможно использовать для чёрной магии, серой магии или для манипуляции жизнями других людей ради личной выгоды. Следует избегать причинения вреда, *химсы*, иначе в человеке, стремящемся к *химсе*, вспыхнет пламя *тапаса*, запустив процесс очищения, к которому тот может быть не вполне готов.

Не стоит бояться *тапаса*, хотя иногда бывает довольно больно видеть, как на человека обрушивается зло, которое он пожелал другому. Так действует Шива в режиме разрушения: это благодать, сжигающая злую волю и смягчающая сердце. Человеку нужно обратиться лицом к собственной злобе, преодолеть её и уничтожить. Когда начинается *тапас*, он выжигает весь шлак, накопившийся в результате злодеяний, совершённых в многочисленных прошлых жизнях, и в конце концов душа поднимается к высшему сознанию. Именно поэтому мы называем выс-

шее сознание «сознанием Шивы». Но *тапас* – болезненный процесс, и его лучше избегать, не пытаться причинить кому-то вред при помощи священного огня.

Вы можете безболезненно очиститься, избежав при этом обжигающего огня *тапаса*, если будете следовать правилам религиозной жизни шиваитов и выполнять *садханы*, такие как *ямы* и *ниямы*, *панча-нитья кармы*, изучение писаний и другие личные дисциплины, которые дали вам *садгуру* Кайласа парампары. Благодаря этим практикам ваш огонь *тапаса* будет тёплым, а не обжигающим, и вы достигнете той же цели – хоть на это и уйдёт больше времени.

## Суббота

### УРОК 321

#### Бамбуковый шрифт тьеиф

Несколько лет назад мы разработали шрифт *тьеиф* для компьютера, чтобы верующим было легко писать читабельные молитвы. Вы можете загрузить себе этот шрифт с нашего сайта [www.HimalayanAcademy.com/fonts](http://www.HimalayanAcademy.com/fonts). Если вы научитесь читать письмо *тьеиф*, это позволит вам развить свою способность к концентрации, однако если у вас есть компьютер, то в этом нет необходимости, если только вы не собираетесь писать этим шрифтом от руки – а многие так и делают. Самый простой способ составить молитву на компьютере – набрать текст английскими буквами любым популярным шрифтом, а затем выделить текст и преобразовать его в шрифт *тьеиф*. Этот шрифт сам по себе является своего рода гарантом конфиденциальности. Вы можете оставить молитву, набранную в *тьеиф*, на рабочем столе. Поскольку людей, умеющих бегло читать такой текст, ничтожно мало, можно не опасаться, что кто-то узнает её содержание.

Если вы отправились в путешествие и не прихватили с собой компьютер, всегда можно написать свою молитву шрифтом *тьеиф* по старинке – от руки. Надпись может получиться очень красивой, если вы выполните её мягким фломастером, а ещё лучше – японской каллиграфической кистью. Если вы хотите выполнить её в современном стиле, используйте чёрную ручку с тонким пером. Шрифт *тьеиф* выглядит хорошо независимо от того, каким пером вы пишете. Многим верующим нравится писать шрифтом *тьеиф* от руки вертикальными строчками сверху вниз. При написании от руки это вполне приемлемо. Всегда пользуйтесь чёрными чернилами, а не цветными. Чёрное преобразуется во внутреннем мире в белое или серое – цвета там меняются на обратные. Белая бумага становится чёрной, а чёрные буквы – белыми. Лишь усилиями двух или трёх *дэвов*, которые держат письмо и направляют на него свои *праны*, оно снова становится чёрным по белому, как это и было при отсылке. *Дэвы* делают это только в том случае, если хотят сохранить документ, чтобы изучить его. Многие молитвы настолько просты, что их можно легко запомнить, когда они только появились, написанные белым по чёрному, поэтому нет смысла тратить на них энергию, чтобы привести в вид, пригодный для хранения.

Если вы пишете свои молитвы на цветной бумаге и цветными чернилами, то ваши слова будут нечитабельными даже при использовании алфавита *тьеиф*. Цветная бумага во внутреннем мире видится тёмной сине-лиловой, приблизительно

как пепел только что сгоревшего листка бумаги – всё ещё целостный, но практически нечитаемый и готовый рассыпаться от малейшего прикосновения. Поэтому записывайте свои молитвы алфавитом *твиф* чёрными чернилами на белой бумаге.

Отпечатанные на принтере документы – только с одной стороны листка – тоже вполне подходят для внутреннего мира и могут быть без труда прочитаны, если шрифт не слишком мелкий. Машинописные тексты (опять-таки, только с одной стороны листа) на английском или любом другом языке тоже вполне приемлемы для *дэвов*, как и написанные от руки чётко и разборчиво. Не забудьте подписаться под молитвой и проставить дату.

Написать молитву можно несколькими способами. Каждый верующий может написать свою собственную молитву, изложив в ней личные вопросы, потребности или проблемы. Можно молиться о другом человеке, о группе людей, о разрешении той или иной ситуации в группе или сообществе и даже о решении государственных или мировых проблем. Ни одна молитва не остаётся без ответа, хотя, возможно, этот ответ окажется непонятен и непостижим для нас. Никто не остаётся без внимания.

Прежде чем предпринять какие-либо действия, боги и *дэвы* очень внимательно вглядываются в карму верующего. Поэтому всегда стоит описать два или более варианта ответа на вашу молитву, вместо того чтобы настаивать лишь на одном решении. Дело в том, что наиболее привлекательный для вас вариант может оказаться невозможным в вашей кармической ситуации, либо же он может оказаться худшим из доступных вам вариантов. А в таком случае ответом на вашу молитву будет отсутствие ответа. Поэтому разумно указать два или более альтернативных варианта в вашей просьбе. Например, если вы просите о помощи в поиске работы, то можно перечислить три места, куда вы хотели бы устроиться, указав, какой выбор для вас наиболее предпочтителен, какой на втором месте и какой на третьем.

## Воскресенье

УРОК 322

### Как составлять молитвы

Помните, что не нужно просить о том, что *дэвы* и так постоянно делают. Например: «Помогите мне, пожалуйста». Или: «Благословите меня, *дэвы*». Все это личные *дэвы*-хранители каждого верующего делают и так, без напоминаний. Когда *дэвонические сангамы* не отвечают на запросы, они через *дэвов*-хранителей посылают верующим свои *праны* вместе с намерением помогать и исцелять. Они буквально переполняют *дэвов*-хранителей *пранами*, чтобы те использовали их для благословения дома и для защиты подопечного в повседневной жизни в физическом мире. Это обычное служение, о нем не нужно просить. Тут речь идёт о потоке пранической энергии к верующему, и никакой особый запрос здесь не требуется. Получить такого рода благословение – это совсем не то же самое, что получить благословение для осуществления некоего конкретного проекта.

*Дэвы*-помощники нередко прекрасно знают, что нужно верующему, но они ограничены дхармическим законом, который предписывает осуществлять

какие-либо действия лишь в ответ на просьбу. Их сдерживает справедливый закон о невмешательстве в дела тех, кто не молится. Молитва означает просто вежливую просьбу. Этот древний закон формулируется так: «Верующий должен первым сделать шаг по направлению к гуру. Затем гуру делает девять шагов по направлению к верующему». Многие *дэвы*-хранители, поддерживающие связи с группами-*сангами дэвов*, являются гуру кармы с внутреннего плана. И если их попросить, они охотно сделают свои девять шагов и преподнесут щедрые дары.

Для того чтобы *дэвы* откликнулись на прошение, в полной мере удовлетворив верующего, нужно, чтобы просьба была чёткой и ясной. Если дело сложное, могут потребоваться весьма подробные пояснения. Следует также включить имена и адреса всех вовлечённых сторон. Помимо молитвы, можно также отослать распечатанные документы, копии контрактов и так далее – для пояснения вопроса. Тем самым вы заботитесь о том, чтобы боги и их *дэвы* знали подробности вашей проблемы и могли решить её наилучшим образом.

Отошлите свою молитву по почте или факсом в храм, который знает, каким образом их лучше всего переправить адресату через священный огонь. В наших храмах мы постоянно принимаем молитвы для священного огня от индуистов, ибо у каждого из них есть индуистские *дэвы*-хранители, которые готовы удовлетворить их потребности. У неиндуистов есть *дэвы*-хранители, принадлежащие к другим традициям, и мы не рекомендуем им обращаться молитвы к индуистским *дэвам*. Молитвы для священного огня можно направлять в Церковь Шайва-сиддханты по следующему адресу: Kadavul Hindu Temple, 107 Kaholalele Road, Капаа, Hawaii, 96746-9304, USA. На обратной стороне конверта напишите слово *prayer* (молитва). Все молитвы совершенно конфиденциальны – священнослужители храма никогда не читают их. По традиции принято преподнести благодарственный дар, если молитва получила отклик, – но не раньше. Если вы желаете с любовью прислать подношение за исполнение предыдущих молитв, то присылайте его отдельно, не кладите в конверт с вашей текущей молитвой, поскольку конверты не вскрываются – молитва отправляется в священный огонь запечатанной.

Одно предостережение: не годится рассчитывать на то, что *дэвы* из внутреннего мира будут делать за вас всё. Полагая так, вы сильно ослабляете свою позицию. Вы и сами можете сделать очень и очень много, чтобы решить свои проблемы и выстроить хорошее будущее. Есть поговорка: «Когда пробуждается воля, покоряются даже боги». Вам нужно вначале задействовать свою силу воли и постараться наилучшим образом сделать то, что вы можете. И тогда вы получите всё возможное содействие со стороны *дэвов*. Не стоит просто посылать молитвы с просьбой: «Сущности из внутреннего мира, проживите мою жизнь вместо меня. А я ничего делать не буду. Буду просто сидеть, поджав ноги, и смотреть, как вы суетитесь». Ничего из этого не получится.



**Guru Śakti**

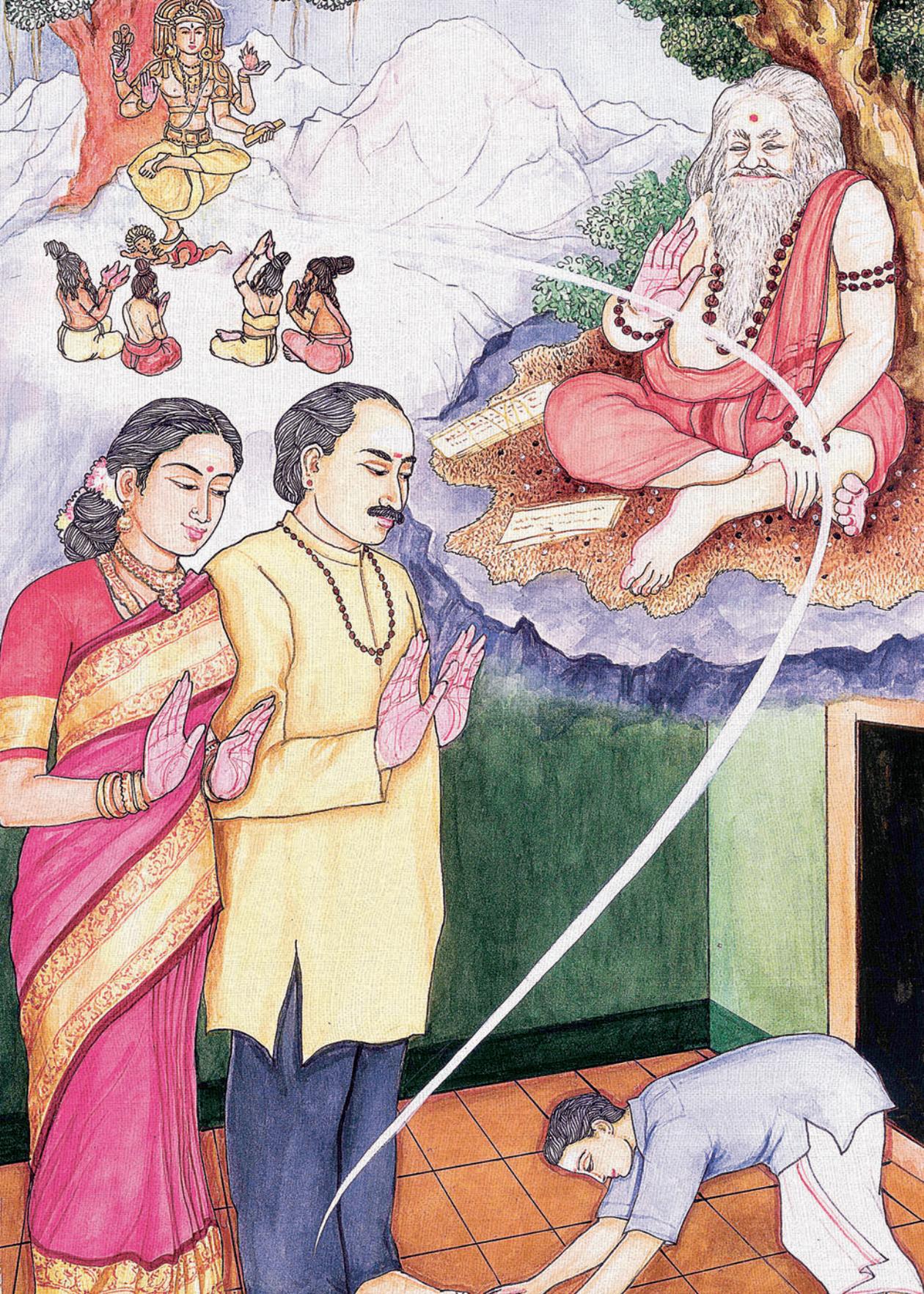
**गुरुशक्ति**



**Дух гуру**

В трёх мирах нет никого более великого, чем гуру. Именно он дарует божественное знание, именно ему надлежит поклоняться с величайшей преданностью.

*Атхарваведа, Йогашикха Упанишада, 5.53*



**Понедельник**  
**УРОК 323**

**Традиция гуру**

В традиционной шиваитской семье мать и отец являются первыми учителями, или гуру, для своих детей. Они учат малыша личным примером, объяснениями, советами и наставлениями до тех пор, пока ребёнок не станет достаточно взрослым, чтобы направить его к следующему гуру, который станет обучать его искусствам, точным наукам, медицине и общеобразовательным предметам. Те семьи, у которых есть *садгуру*, нередко направляют наиболее религиозного из своих сыновей в *ашрам* для изучения религии, чтобы он впоследствии стал *санньясином* или семейным *пандитом*, в зависимости от того, как сложится его жизнь. В данном случае мать и отец (первые гуру) полностью передают судьбу своего сына в руки *садгуру*, который становится для ребёнка матерью и отцом – как в его собственных глазах, так и в глазах родителей.

Индуисты традиционно воспитывают своих детей в атмосфере уважения к родителям. Они следуют определённым домашним поведенческим и общекультурным правилам. Поэтому азиатскому мужчине несложно жить в *ашраме* и соблюдать монастырские правила, основанные на уважении к старшим. Истинная *бхакти*, религиозность, начинается с отца и матери. Именно с этого нужно начинать, если вы хотите выстроить отношения с Богом и богами. Как только все проблемы с папой и мамой решены, любовь к отцу и матери переносится на Бога, богов и гуру. Это, конечно, не означает, что ребёнок больше не любит отца и мать. Как раз наоборот! Любви у него становится больше, и любовь эта становится глубже – ко всем людям. Перенос любви с семьи на гуру вовсе не означает, что человек перестает любить родных, – речь о том, что он включает гуру в их число. Любовь на духовном пути ориентирована на то, чтобы охватывать, а не исключать.

Для шиваита, верного традициям, гуру – это всё. Садгуру Шива Йогасвами любил напевать: «Мама и папа – Шива. Братья и сёстры – Шива». А значит и гуру – Шива. И всё остальное тоже, поскольку Шива – это всё. Но *садгуру* – это не ваш бизнес-партнёр, и не ваш психоаналитик, и не ваш психолог, и не старший брат, как к нему могли бы относиться жители Запада. Западные люди не следуют у себя дома строгим правилам, обеспечивающим гармонию в семье, а поэтому они должны соблюдать особую осмотрительность, чтобы не перенести на своего гуру непослушание и соперничество, которое они, возможно, позволяли себе в отношении родителей. Дети учатся на примерах, и во многих западных семьях они учатся скорее тому, как не следует себя вести, чем тому, как следует. И если человек воспитан в таких условиях, ему сложно

---

*Первые гуру ребёнка – его родители, к чьим стопам он прикасается в знак уважения. Позднее он обретёт садгуру, учителя Санатана Дхармы, и тот будет вести его духовным путём. Великие гуру получают вдохновение (изображенное в виде луча света) от Господа Шивы, который здесь изображён в виде Дакшинамурти под гималайским баньяном.*

выстраивать взаимоотношения с традиционным гуру. Он не приучен уважать старших. Он не приучен к восприимчивости.

От своих учеников в монастыре я ожидаю внимания – острого, как бритва. Я ожидаю от них предвосхищения. Это означает, что *шишиья* должен читать мысли своего гуру и давать ответ на любой вопрос без запинки. Он должен продемонстрировать чувствительность и способность к предчувствию. Это не такие отношения, как в школе: пять часов занятий, а потом домашнее задание. Это взаимоотношения, не прерывающиеся двадцать четыре часа в сутки. Я рассчитываю видеть своих монахов во снах. С верующими из числа *грихастхов* существуют другие взаимоотношения. Я ожидаю, что они станут соблюдать Шайва Дхарму в той мере, в какой её понимают в сообществе, к которому они принадлежат. И ещё я ожидаю, что их дети мужского пола будут служить от шести месяцев до двух лет в Кауаи Адхинаме, готовясь к взрослой жизни. Кроме того, я ожидаю, что члены общины будут по четыре часа в неделю выполнять *кармайогу* в течение всей своей жизни.

Все мы задействованы в «Нандинатха сутрах», которые являются результатом совокупных усилий всех гуру нашей *парамтары*, осуществляемых с благословения самого Махариши Нандинатхи. Эти афоризмы отражают систему верований и поведения во всех областях жизни для всех, кто встал на путь Кайласы. Великий ученик Нандинатхи Риши Тирумулар показывает нам в «Тирумантираме», как хорошо обучил его гуру, и как хорошо он сам сумел выполнить свою миссию, отправившись в Южную Индию, чтобы возродить монистический теизм *шайва-сиддхантхи*. Богатейшие знания, содержащиеся в «Тирумантираме» (который является результатом проработки *Агам* и *Вед* и чрезвычайно органично сплетает их воедино), свидетельствуют о том, что автор много времени посвятил глубокой медитации, работе над собой и йогической практике. Кроме того, они указывают на величие духа автора: он сумел сделать то, что ему было назначено сделать, благодаря чему сейчас, 2200 лет спустя, у нас есть этот великолепный трактат. Это указывает нам на неразрывную преемственность – чего? Интеллектуального знания? Нет. Духа. Духа гуру.

## Вторник

### УРОК 324

#### Преемственность духа

До изобретения книг информацию традиционно передавали из уст в уста. Этот процесс называется *сампрадая*. *Сампрадая*, устное учение, – это метод, который использовали все *садгуру*. *Садгуру* может дать своему *шишиье* лишь столько, сколько способен удержать ум этого *шишии*. Если *шишиья* приходит с пустым сосудом, то гуру наполняет этот сосуд. Если же *шишиья* приходит с полным сосудом, то гуру уже не может добавить в него ничего.

Многие гуру работают со своими верующими незримо. Они обладают способностью настраиваться на энергию верующего, где бы ни находилось его физическое тело на этой планете, чувствовать то, что чувствует он, и посылать

благословение, даруя защиту и наставление. Система обучения, существующая между гуру и *шишиьей*, – прямая и личная. Очень многое между ними происходит без слов, настолько тонко сонастроены их души. Традиция соблюдения *брахмачарьи* способствует стабилизации этих отношений.

У развитого *шишиьи* интуиция пребывает в полной гармонии с интуицией гуру. Эта гармония, однако, ещё не возникает на начальных этапах, когда будущий ученик только прощупывает учение гуру, ища в нём ответы на свои вопросы. Лишь после того как он обретёт власть над колеблющимися волнами своего рационального ума, возникает внутренний поток гармонии, который отчётливо ощущают и гуру, и *шишиья*. От *шишиьи* ожидается, что он станет упорно работать, чтобы привести в порядок как внутреннюю жизнь, так и внешнюю. Чем более он искренен и последователен в своей внутренней работе и в построении взаимоотношений с внутренними друзьями – Богом, богами и гуру, – тем более уверенно и благостно он ощущает себя в жизни. Ваши взаимоотношения с гуру крепнут прямо сейчас, когда вы глубже познаете себя, постигая эти ежедневные уроки.

Индуистские храмы поддерживают индуизм во всём мире. Писания постоянно напоминают нам о том пути, по которому мы идём, и о пути, по которому нам надлежит идти, – но только от гуру вы можете получить *дух-шакти*, поддерживающий дух, чтобы всё это ожило внутри вас, чтобы храм обрёл особый смысл, чтобы писания полностью раскрылись перед вашим взором – взором третьего глаза. Иначе всё это – лишь слова.

Путь *натхов* – не путь слов. Риши спустился с Гималаев в Бангалор. Что он сказал? Никто не знает. Повлиял ли он на целые толпы людей? Возможно, но в действительности ему было необходимо воздействовать лишь на одного человека, на Кадайтсвами, чтобы голос его донёсся до мира. Кадайтсвами уловил дух этого *риши*, который сумел уловить дух предыдущего *риши*, уловившего дух предыдущего *риши* и всех, кто предшествовал ему. Это тот самый дух *сампрадаи*, который наполняет смыслом традиционное учение и даёт нам силу различать между тем, что в учениях реальное, что наносное, а что – полная чушь. Именно этот дух даёт нам способность соединить *сиддханту* с *ведантой*, *Веды* с *Агамами*.

Нерушимый дух гуру влечёт за собой всех *шишиьев*. По существу, единственный дар, какой может преподнести гуру, – этот прочный неколебимый дух. Ему не нужно передавать знание, поскольку оно уже записано. Ему не нужно строить храмы, потому что храмов уже более чем достаточно на всех. Тот редкий драгоценный дух, который он может передать, – это внутренний дух его религиозного наследия. Это его уникальный дар миру.

*Натхи* не идут путями этого мира. Кадайтсвами говорил со многими людьми. Кто знает, что он сказал? В те дни ещё не было магнитофонов, и мы точ-

но знаем, что он не писал трактатов, однако дух перешёл через него к Челлапагуру, который вообще говорил не так уж много. Он тоже не следовал путём слов. Он выразил только божественную сущность философии. Он не написал 3000 стихов, в отличие от Риши Тирумудара. И он не читал лекций перед толпами, в отличие от Кадайтсвами. Он передал свой дух Садгуру Шиве Йогасвами, который, в свою очередь, передал свой дух многим и многим верующим.

Мы должны помнить, что во времена британского правления всем гуру приходилось держаться в тени, и великая работа Йогасвами стала достоянием широкой общественности лишь после ухода британцев из Шри-Ланки. Он передал свой дух многим верующим, включая меня. Если бы я не отправился в путешествие на север Шри-Ланки и не посещал бы там шиваитские храмы, и не молился бы в них, и не получил бы посвящение от Йогасвами, разве я вернулся бы в Америку и построил бы шиваитский храм здесь, и помог бы основать ещё более пяти десятков шиваитских храмов по всему миру? Нет. Была бы у нас здесь община монахов? Нет. Была бы международная Церковь Шайвасиддханты? Нет. Была бы Гималайская академия? Нет. Был бы Фонд индуистского наследия? Нет. Был бы журнал «Индуизм сегодня»? Нет. Были бы семейные миссии по всему миру? Нет. Сидели бы мы здесь сегодня? Нет. Лишь благодаря существованию одного *садгуру* в этой глубокочтимой линии преемственности гуру я перенял дух; и именно через этот дух проявляются слова, и верующие держатся этого прямого пути, и дисциплина приносит плоды, и приходит внутренне видение, и, придя, остаётся. Без *садгуру* у нас были бы только храмы и писания. Без *садгуру* у нас не было бы духа, а значит, люди перестали бы ходить в храмы и перестали бы читать писания.

## Среда УРОК 325

### Поддерживать связь

*Садгуру* не требуется много слов, чтобы передать дух другому человеку. Но *шишиья* должен открыться и оставаться открытым. Канал духа протягивается от *садгуру* к *шишиье*, подобно нежному волоконцу, тонкому волоску, который легко разорвать. Связь понемногу крепнет, и вот между ними протягивается два волоконца, затем три, четыре... Постепенно они сплетаются воедино через служение, и со временем между гуру и *шишиьей* протягивается вполне прочная ниточка. Со временем образуются всё новые ниточки, и они сплетаются в канат, достаточно прочный, чтобы тащить тележку. Вы видели в Индии эти толстые канаты, которые тянут храмовую колесницу. В этом конечная цель взаимоотношений гуру и *шишиьи*.

Через эту связь между гуру и *шишиьей* проходит дух *парампары*, дух *сампрадаи*. Он помогает всем произнесённым словам проникнуть глубоко-глубоко. Они не отскакивают от интеллекта – послание проникает глубоко в человека. Духовная сила не возникает сама собой. Это процесс передачи, процесс наследования. Точно так же и развитие рода человеческого не произошло внезап-

но. Это был процесс наследования, протекавший через многих и многих отцов и матерей, через многие инкарнации, в результате которых мы и пришли сюда. *Парампара* – это духовная сила, которая движется от человека к человеку. Я не говорю о современной идее передачи энергии *шакти*, когда один человек получает небольшой толчок, платит немного денег – и на этом установление связи с учителем завершается. *Парампара* – это когда гуру как бы даёт верующему один конец тонкой шелковой нити. Если верующий бросит свой конец нити, любой опыт прекратится, а сохранятся только слова – цепочки слов. Верующему останется только оценивать глубину философии на основании глубины собственного невежества. Какие ещё мерилы у нас есть? Построение взаимоотношений с гуру подобно прядению: одно волокно сплетается с другим, потом добавляется следующее, и следующее и следующее – примерно так же прядут нити для одяния *кхадди кави*, которое носят представители нашего ордена. Каждое волоконце соединяется с другим, и у нас получается нить. Множество нитей между гуру и *шишией* сплетаются в прочную верёвку, которую уже нельзя так просто порвать, даже если двое будут изо всех сил тянуть в разные стороны. Это *сампрадая*. Это *парампара*. Такова волшебная сила *натхов*.

Когда мы смотрим на эту великую линию преемственности *садгуру* – начиная с Самого Господа Шивы, далее через Нандинатху (и бесчисленное множество учителей, которые были до Нандинатхи) к Риши Тирумугару и к бесчисленным *риши* после него вплоть до Риши в Бангалоре, далее к Кадайтсвами, Челлапагуру и Йогасвами, – мы наблюдаем протекание одной и той же духовной силы. Мы видим последовательность отважных людей, воспринимавших любые трудности как дар богов, благодаря которому можно смести в одну кучу все накопленные кармы, чтобы проработать их все сразу. *Натхи* не бегут от трудностей и не жалуются на них. Они вбирают их в себя посредством медитации, работают с ними и растворяют их в ясном белом свете внутри себя – каждую крохотную частичку. Даром богов считают они то обстоятельство, что всё это пришло разом, а не растянулось на многие годы. У загадочных *натхов* есть свои собственные способы справляться практически со всеми проблемами, и многие из них раскрываются в «Нандинатха сутрах». Эти *сутры* содержат в виде коротких стихов всё знание нашего катехизиса и наше мировоззрение, всё знание наших монашеских «Святых обетов», всё знание, воплощённое в нашей шиваитской культуре, в нашем пути *брахмачарьи* и во всех книгах и уроках, которые мы публиковали и распространяли по миру на протяжении многих лет. Они содержат кодексы поведения и образ жизни, и ориентиры для продвижения, и способ мышления, а также другие ключевые пункты монистической *шайва-сиддханты*, как её преподавали в нашей Кайласа парампаре на протяжении многих эпох.

**Четверг**  
**УРОК 326**  
**Почему**  
**необходим**  
**гуру**

Многие из вас учатся со мной десять, двадцать или тридцать лет. Я хочу, чтобы сегодняшний день вы посвятили размышлениям о духе *садгуру*. Представьте, что у вас нет *садгуру*. Вас вел бы дух вашего интеллекта, дух вашего инстинкта либо энергии неопределённости. У *садгуру* лишь одна задача: удерживать верующих на правильном пути. Мы не идём дорогой слов, которая есть повторение заученных наизусть стихов из писаний, сопровождающееся бессодержательным интеллектуальным толкованием их смысла. Мы следуем путём духовной трансформации и раскрытия. Мы следуем *маргой* (путём) *садханы* и *тапаса*. *Шииши* переходят с одной стадии духовного раскрытия на другую по мере того, как продвигаются через различные лепестки высших *чакр* и переживают внутренние пробуждения – одно за другим. Им не следует успокаиваться на одной из *чакр* с мыслью: «Жизнь наладилась. Мне нравится этот этап раскрытия, так что дальше я стремиться не буду». Они просто не могут сделать это, потому что дух гуру влечёт их вперёд. Этот дух постоянно является в мыслях и говорит: «Этого недостаточно. Ты способен на большее».

Разве Челлаппагуру когда-нибудь говорил Йогасвами: «Ладно, ты уже достаточно сделал. Не хочешь ли дальше жить обычной жизнью?» Нет, он продолжал ходить с ним и кормить его, ходить с ним и кормить его, ходить с ним и кормить его, – до тех пор, пока наконец Садгуру Йогасвами сам не стал ходить и кормить других, чтобы и они затем делали то же самое. При передаче этого духовного качества у нас не возникает особых проблем. Нам не приходится решать проблемы при помощи слов. Люди решают проблемы словами, когда они следуют путём слов. Это может быть очень долгий и утомительный процесс. Но когда есть духовная пробужденность, мы решаем проблемы посредством повышения уровня сознания. И проблема уходит – уходит сама собой. Это процесс типа «сделай сам» – мистическая *тантра*, которой не следует пренебрегать.

Каждому индуисту требуется *садгуру*, наставник. *Садгуру* – такая же органичная часть индуизма, как храмы, как *Веды* и другие наши великие писания, потому что не каждый способен видеть сам. Людям нужен тот, кто видит много дальше вперёд и может вести их верным путём и в правильном настроении. Людям требуется наставник. Год за годом я слышу от мзвестных гуру одно и то же замечание: «Тебе нужен духовный наставник. Если я тебя не устраиваю, найди кого-то другого, но тебе нужен наставник, который поведёт тебя через жизнь». Это может быть ваша бабушка, это может быть ваш дедушка, ваш астролог, священник в храме, заезжий йог или *свами* из вашей общины, *садху*, *пандит* или *садгуру* – кто-то, кого вы будете слушаться и за кем будете следовать. Выбор нужно делать обдуманно, после того как вы побеседуете с родителями, посоветуетесь со старшими и прислушаетесь к своему сердцу. Когда вы-

бор сделан, не меняйте его. Будьте верны и дарите ему всю любовь и всю преданность, на какую вы только способны, – и ещё больше. Принимайте советы и наставления как драгоценные сокровища и уверенно двигайтесь вперёд. Многие блага придут к вам благодаря его руководству на пути дхармы – на пути к плодотворной и приносящей удовлетворение жизни.

И это нелёгкая ноша для наставника. Ему нужно добиваться определённых результатов – снова и снова. Наставники – не артисты развлекательного жанра, которым достаточно аплодисментов и хвалебных возгласов восторженной публики. Их задача – улучшать жизнь последователей, облегчать их кармическое бремя, делать крепче семью и брак, а также искать потенциальных религиозных лидеров и обучать их. Им нужно отслеживать кармы каждого индивидуума и каждой семьи год за годом и быть готовыми прийти на помощь верующим, когда тем это особенно нужно. Они должны демонстрировать *шанти* и купаться в блаженстве духовных достижений. Они должны быть духом, ибо дух жив.

**Пятница**  
УРОК 327  
**Наставление**  
**и рост**

Когда у людей нет наставника, они бестолково бродят туда-сюда, натываясь друг на друга. Они не видят последствий своих действий. Они совершают добрые, злые и смешанные действия и не придерживаются верного пути, а потому в конце концов блуждают по кругу. Они не слушают матерей. Не слушают отцов. Не слушают духовных наставников. Не слушают местных духовных учителей. Зато слушают «самую крутую» рок-звезду, своего наркодилера и главаря банды. И ещё они слушают полицейского, зачитывающего их права при задержании, а затем слушают судью, читающего приговор, а далее слушают, что говорит инспектор по надзору за условно-досрочно освобождёнными. А некоторым приходится слушать врача, специализирующегося по СПИДу или раку, готовясь уйти из этого мира раньше времени. Так что мы видим: слушать они могут. Да, эта функция вполне себе работает. Но есть ли общение?

К сожалению, многие родители ныне приучают детей не слушать никого. «Не спрашивай у меня. Решай сам», – говорят они. «Я просто хочу, чтобы ты был счастлив», – говорят они. Такое воспитание вселяет в детей растерянность. Они растут одиночками в сложном мире. Им прививают низкое сознание. А во многих школах из них делают образованных преступников. Давайте вернёмся к основам правильного воспитания детей – давайте наставлять их на верный путь. Должным образом воспитывать детей – дхарма родителей, а *садгуру*, со своей стороны, должен следить, чтобы они делали это.

*Шишья* обязан проявлять отзывчивость по отношению к своему *садгуру* и не сопротивляться ему. На меня произвёл большое впечатление один *ашрам* в Индии, который мы недавно посетили: до чего же отзывчивы все его обитатели по отношению к своему гуру! Достаточно гуру посмотреть на послушни-

ка, и тот спрашивает: «Чем могу служить?» Стоит гуру сказать слово, и все откликаются. Никакого сопротивления, никто не говорит: «Я собирался делать что-то другое. Вы уже дали мне десяток заданий. А теперь вы хотите, чтобы я всё бросил и занялся этим? Неужели это не может сделать кто-то другой?» Ничего подобного я там не наблюдал. Возможно, все вели себя образцово просто потому, что там были мы, – но и для этого требуется немало работы над собой. Должно быть, они лет пять учились хорошему поведению, готовясь к нашему прибытию. Удивительная готовность к отклику! Благодаря такой готовности к отклику связь между *шишьей* и гуру постоянно крепнет, в человеке пробуждается духовная жизнь, разбивающая любую рутину и в то же время протекающая в условиях рутины, выходящая за пределы любых интеллектуальных и логических построений и в то же время уверенно пользующаяся интеллектом и логикой, непредсказуемая, но в то же время предсказуемая в том, что она последовательно непредсказуема.

Однако нам нужно помнить, что слепое послушание не есть духовный путь – никогда. Только разумное сотрудничество служит связующей силой в хорошем *ашраме*. Разумное сотрудничество подразумевает предельно ясное понимание того, что требуется делать, прежде чем мы берёмся за дело. Часто для этого необходимо задавать вопросы, обсуждать ход реализации проекта, как это делается в современных корпорациях, и тогда, как только всё становится совершенно понятно, распоряжения лидера делаются тождественными вашему внутреннему побуждению. Это разумное сотрудничество, а не слепое послушание. Именно такие духовные качества я наблюдаю во всех, кто живёт здесь, в Кауаи Адхинаме, и они же проявляются в моих *шишьях* по всему миру.

### Суббота УРОК 328

#### Миссия натхов

Способность к отклику – духовное качество, которое я хочу видеть в своих последователях. Без этого качества в жизни ничего толком не получается. Люди привыкают к обычной рутинной работе и начинают проникаться ненавистью, завистью, ревностью и жаждой отмщения, которые распространяются на работодателя и на всех сотрудников.

В наши дни люди входят в такое противостояние даже с собственными родителями, братьями и сёстрами. Этот настрой на негативную конкуренцию никогда не помогает человеку взобраться на верхушку в современных корпорациях и вообще добиться чего бы то ни было в жизни.

В «Нандинатха сутрах» я совершенно ясно говорю, что нам не следует поощрять такого рода соперничество – конкурентные игры, конкурентные виды спорта, конкурентную деятельность любого типа – ни в молодых людях, ни в пожилых, потому что сознание типа «победа или поражение» способствует проявлению наших низших качеств. Я рекомендую своим последователям помогать всем вокруг, а не состязаться. Старайся делать всё наилучшим обра-

зом и цени усилия других, когда они настроены так же. Вам всем следует хорошенько подумать об этом, когда вы читаете «Нандинатха сутры» и осознаёте, что источник содержащейся в них мудрости зародился глубоко во внутренних мирах ещё 2200 лет назад, когда Махариши Нандинатха сказал своему *шишье* Тирумудуру: «Отправляйся в Южную Индию и поведай людям о великолепии Господа Шивы. Учи, что Он пребывает внутри нас, а мы – внутри Него, что Он – Жизнь нашей жизни, а душа наша произошла из Него. Проповедуй нашу монистическую философию. Я вижу, что они там немного запутались». Он не отправился в аэропорт, чтобы купить билет в Южную Индию. Ему пришлось совершить долгое и трудное путешествие – вероятно, по большей части пешком и на воловьих повозках. Очень и очень многое могло произойти по пути. Он мог встретиться со многими искушениями. Возможно, он проходил мимо красивых девушек, купавшихся в реке. На него вполне могли напасть разбойники. Могли даже убить. Но благодаря *танасу* и благой карме, которую он накопил благодаря послушанию своему гуру и связи с гуру, присущая ему духовная сила, словно волшебный ковёр-самолёт, перенесла его в то место, где ныне находится город Чидамбарам. Он начал свою миссию и прилежно исполнял её – его миссия продолжает исполняться до этого самого дня, прямо в этом зале, и будет далее исполняться через 2200 лет.

Ничто не может остановить духовную силу. Её не может остановить смерть. Не может остановить интеллект. Однажды начав движение, она его продолжает. Её не может остановить инстинкт. Не могут остановить бедствия. Мы ясно представляем себе, как в будущем портреты *садгуру* линии Нандинатхи опоясывают этот зал один раз, и ещё один раз, и ещё, и ещё. Мы смотрим ещё на 2200 лет вперед. Одна и та же духовная сила – *шакти* Шивы – протекает через *натхов*. Многие *натхи* снова перерождаются как натхи, чтобы дальше продолжать своё дело, чтобы улучшать условия жизни. А когда дела идут не слишком хорошо, приходят новые *натхи*, чтобы направить в мир ещё больше духовной силы – посредством таких, например, инструментов, как наш журнал «Индуизм сегодня». Такое общественное служение нашего ордена *натхов* способствует объединению индуистов всего мира, чтобы они могли говорить друг с другом единым голосом, на единой площадке, формируя общий взгляд на карму, дхарму, реинкарнацию, *Веды*, *Агамы* и на все те чудесные вещи, о которых мы пишем в нашем международном журнале. Индуисты ныне могут свободно и осведомлённо беседовать о своей религии и о четырёх её основных направлениях, прекрасно понимая друг друга, – в Азии, в Англии, по всей Европе и Африке, в Северной и Южной Америке, – и адекватно оценивать процессы, протекающие в их великой религии, поскольку в журнале «Индуизм сегодня» они описываются очень просто и обстоятельно. Всё это – работа таинственной линии Нандинатхи.

**Воскресенье**

УРОК 329

**Внутренние  
обручи из стали**

Если вас когда-нибудь посетят разочарование или сомнения на своём пути, вспомните о том, что индуизм стоит на трёх столпах, которые и вам должны служить опорами. Это *садгуру*, храм и писания. Ходите в храм, укрепляйте свои отношения с гуру и изучайте писания. Разочарование исчезнет, на смену ему придёт уверенность. Тёмный период закончится и сменится светлым. Проблемы отступят под натиском разума, пробуждённого силой духа. Таков путь таинственных *натхов*, которые не следуют путём слов.

*Натхи* не любят показного. Мы не бьём в барабаны, не торгуем мантрами, не торгуем семинарами, не торгуем обещаниями. Мы просто те, кто мы есть, мы делаем то, что делаем, а если кто-то изъявляет желание помочь – значит, такова наша карма на данный момент времени. Мы делаем всё, что можем, используя имеющиеся у нас ресурсы. Мы не продаём исцеление. Не даём обещаний. *Натхи* делают свою работу с очень большим размахом и в то же время уделяют внимание каждой малейшей детали. Так действует духовная сила, которая перешла к нам от Мудреца Йогасвами, Челлапагуру, Кадайтсвами, таинственного Риши и всех тех, кто ему предшествовал, вплоть до Тирумулара и Махариши Нандинатхи, а также тех, кто предшествовал им во все времена, сколько живут на этой планете люди.

Да, есть три столпа нашей великой религии: *садгуру*, храмы – храмы Шивы, храмы Муругана, храмы Ганеши – и древнейшее писание в мире. Но именно духовная сила *садгуру* оживляет религию внутри человека. Разве собрались бы мы здесь, если бы, отправившись на полуостров Джафна, я не нашёл там своего гуру, а просто посетил бы пару храмов, помолился и вернулся в США? Нет, мы бы здесь не собрались. Храмы не дают нам духовную силу этого сорта. Писания не дают нам духовную силу этого сорта. Лишь только *садгуру* даёт вам устойчивую духовную силу, которая делает жизнь на этой планете достойной того, чтобы её прожить, и дарует нам способность противостоять любым трудностям и менять что-то не только в собственной жизни, но и в жизни окружающих.

Ныне мы вместе работаем над тем, чтобы ввести индуизм – и особенно шиваизм – в XXI век. И этот огромный шаг потребует всей нашей коллективной энергии, ибо грядет множество перемен. Наша задача – принести в XXI век всё лучшее, что есть в нашей традиции, сохраняя при этом свойственную нам ясность ума и, что ещё более важно, дух и мистическую наполненность нашей религии.

Вот простой пример проявления духа: «Я хочу выполнять свою *хатха-йогу*! Я хочу проснуться рано утром и медитировать!» Слабость же духа выглядит так: «Мне нужно выполнять *хатха-йогу*. А может, не нужно? Пожалуй, сегодня я не буду вставать так рано и обойдусь без медитации...» Это слова

инстинктивного ума. Это не сверхсознательный ум. «Я должен» – это духовная сила. «Может, не обязательно?» – это инстинктивно-интеллектуальная сила.

Сидя сегодня здесь и размышляя о нашей прекрасной линии преемственности гуру, о том, что они сказали и чего не говорили, вы обнаружите, что о некоторых из них мы совсем не знаем, что они говорили, а чего не говорили. Важно то, что они сделали. И как же они это сделали? Через непрерывную преемственность духовной силы – одна нить, затем ещё одна нить, одно волоконец, затем ещё одно волоконец, до тех пор, пока верёвка не стала настолько крепкой, что разорвать её не под силу никому. Стальные обручи, поколение за поколением, – вот что такое путь Нандинатхи: нерушимые обручи духовной силы.

Очень важно, чтобы новообращённые индуисты, особенно молодые, осознавали, что в древности, как и сегодня, семья может считаться полной лишь в том случае, когда она включает в себя посвящённого в духовный сан наставника, гуру или *пандита*. Именно к нему семья обращается во времена радости и торжества. Именно к нему обращается семья, когда кармы тяжелеют, когда дороге преграждают проблемы, когда вокруг царит неразбериха и путь неразличим. Твёрдость и ясность сознания наставника очень уравнивают жизнь семьи – год за годом. Для большинства индуистов (хоть и не для всех) необходимы также храм, куда они ходят всей семьёй, и собрание духовных писаний, а также, возможно, и книги современных учителей.

Мы призываем всех вас приветствовать – с тем же воодушевлением, с каким вы могли бы приветствовать Бога, – любого индуистского религиозного лидера, который посетит вашу общину. Окажите ему знаки внимания, выкажите свою радость, украсьте гостя гирляндами, смиренно положите подарки к его стопам. Такие люди – опоры и источники силы всех проявлений нашей любимой Санатана Дхармы и её последователей.



Śaiva Maṭhavāsī

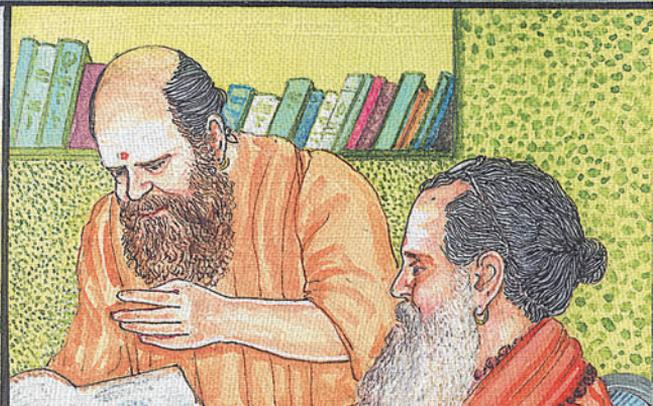
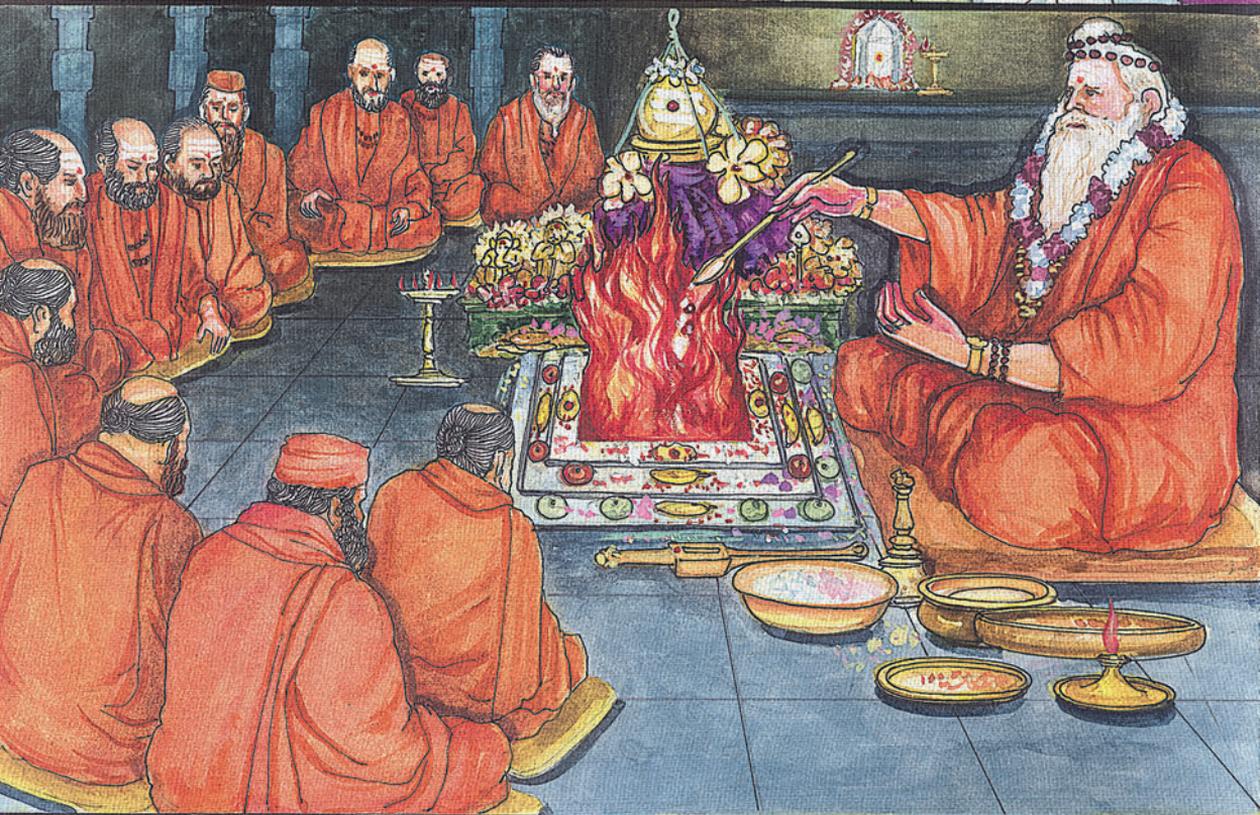
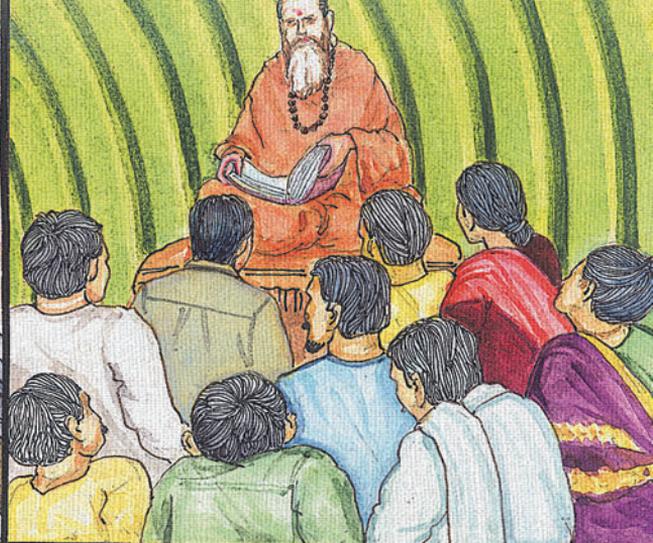
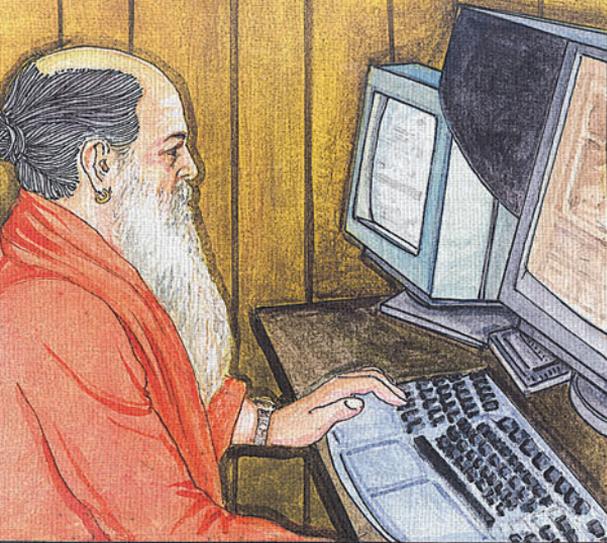
शैव मठवासी



## Монахи Шивы

Преодолев желание иметь сыновей, желание разбогатеть, желание владеть мирами, они отправляются нищенствовать. Ибо желание иметь сыновей есть желание богатства, а желание богатства есть желание владеть мирами. Всё это – не что иное как желания. Он, Атман, – не то, не то.

*Шукла Яджурведа, Брихадараньяка Упанишада, 4.4.22*



**Понеделник**  
**УРОК 330**

**Монашеские**  
**общины**

Монахов любого индуистского ордена ведут и оберегают незримые существа, заботящиеся о жизни монахов, как о своей собственной. Благословенны семьи, которые одобряют самоотречение своих сыновей, склонных следовать более высокой дхарме, какую не может предложить жизнь *грихастхи*. Именно монашеские сообщества всех религий во всём мире поддерживают здравомыслие на нашей планете. Именно монахи, следующие своим обетам, поддерживают энергию закона и порядка в отдельных общинах и целых странах во всём мире. Именно так видится из мира *дэвов* каждое монастырское сообщество на планете. Именно так оно и должно быть всегда. Именно так человечество приводит в состояние равновесия свои кармы, обретенные в процессе опыта, и избегает саморазрушения во время прохождения через тьму Кали юги. Монашеские сообщества, разбросанные по всей Земле, выполняя свою дхарму, компенсируют *адхарму*, которая столь распространена ныне, и благодаря этому человечество не уничтожает себя в эти времена испытаний. Для внесения ясности мы должны отметить, что монашеские сообщества бывают либо сугубо мужскими, либо сугубо женскими. Те *ашрамы*, где мужчины и женщины пребывают вместе, не являются монастырскими сообществами; их принято называть коммунами.

В наших «Святых обетах санньясы» монашеская жизнь описана так: «Две основные цели *санньясы*, или самоотречения, – это способствование духовному прогрессу индивидуума для приведения его к Богореализации, а также защита и укрепление религии. Самоотречение и аскетизм являлись неотъемлемой частью индуистской культуры с глубокой древности, наиболее почитаемой составляющей пути Санатана Дхармы. Жизнь *санньясина* имеет личную и вселенскую цели. На индивидуальном уровне это путь самоотверженного служения, в ходе которого *санньясин* приносит наивысшую жертву, отрекаясь от личных амбиций, от любого участия в мирских делах, чтобы полностью устремить своё сознание и свои энергии к Богу Шиве. Под руководством *садгуру* на пути *садхана-марги* год за годом раскрывается он в направлении всё более глубокого осознания. В конечном счёте, если проявит он упорство, то придёт к прямому знанию Парашивы – трансцендентной Реальности. На вселенском уровне *санньясины* поддерживают религию в целом, храня истины Санатана Дхармы. Компетентные *свами* являются учителями и богословами, образцовыми верующими, светочами, которые озаряют путь для всех. Парамагуру Мудрец Йогасвами пел: “Славься, о *санньясин*, не ведающий коварства! Обрети равновесие в сердце своём и служи в нём Безупречному – сокровенному ядру *панчакшары*. Ты, относящийся ко всем другим, как к себе самому, – кто в этом мире может сравниться с тобой?”»

---

*Пять сценок отображают жизнь шиваитских матхаваси в Кауаи Адхинаме (Гавайи). В центре мы видим церемонию хома, которую проводит Гурудэва. Эта деятельность дополняется и уравновешивается работой за компьютером, философскими семинарами, издательским делом и садоводством.*

**Вторник**

УРОК 331

**Миссия  
миссии**

Нашему монашескому ордену сопутствуют *дэвы*, издавна оказывающие покровительство всей нашей *парампаре* и обеспечивающие нас всех – как молодых, так и старых, – безмолвным, незримым внутренним наставлением и защитой. До тех пор, пока как минимум один человек из всей группы *матхаваси* ежедневно входит в Парашиву и выходит обратно, двери Третьего Мира остаются открытыми для традиционной свиты *дэвонических* сил, которая собралась вокруг нас за две тысячи лет. Так получается потому, что *брахмарандхра*, «дверь Брахмы», на макушке, остаётся постоянно открытой, когда в данном сообществе кто-то ежедневно получает опыт Парашивы. Это может происходить как в самом старом члене монастырской общины, так и в самом юном. Эта великая реализация, происходящая снова и снова, день за днём, удерживает дверь Брахмы открытой для всей *прана-чакравалы* монашеского сообщества, обеспечивая силу и мощь внутренней актинической связи со всеми гуру нашей *парампары*, а также с другими гуру, *риши* и святыми, достигшими тех же свершений, а также с самими сапта *риши*, которые ведут наш орден из огромных глубин внутренних *лок*.

Внешними отличительными признаками моих *шайва-свами*, или *натха-свами*, являются их оранжевое облачение, золотые натховские серьги и три нити зёрен *рудракиши*. Они составляют «Йогический орден Шайва-сиддханти», также называемый «Шайва-свами Сангам», когда они собираются на общий духовный совет. Данный *сангам* не следует протоколу единогласных решений. Скорее он работает в режиме интуитивного единодушия, выполняя инструкции Кайласа-Питхама – нашего духовного центра власти, – чтобы содействовать миссии шиваизма и людей, посвятившим себя её успеху.

Все эти *санньясины* воспринимаются не столько как индивидуумы, сколько как единый совет, собравшийся для слаженного выполнения священной работы в качестве *шиванадияров* – служителей Бога Шивы. Под руководством *садгуру* Шайва-свами Сангам составляет духовное тело Индуистской Церкви, которая смиренно работает ради сохранения чистоты веры среди всех индуистских сект, для чего мы издаем вдохновляющую литературу, а также воодушевляем верующих другими способами. В частности, одна из миссий нашего ордена – защищать, сохранять и развивать шиваитскую индуистскую религию в том виде, в каком она воплощена в тамильской культуре, традициях и писаниях Южной Индии и Шри-Ланки.

Наш орден следует традиционной монашеской модели, в соответствии с которой монахи живут общиной и работают вместе ради достижения общих целей. *Санньясины* нашего ордена – это не бродячие *садху* и не аскеты-отшельники, предающиеся безмолвному созерцанию. Это братство людей, которые без усталости трудятся все вместе под руководством своего *садгуру*. Во время *санньяса дикиши* каждый принимает миссию Кайласа *парампары* как свою собственную миссию, и состо-

ит она в том, чтобы защищать и распространять шиваизм, служить шиваитскому миропорядку, преподавать и распространять писания, религиозную литературу и практические наставления, способствовать строительству храмов и служить примером достоинства и просветлённости нашей Нандинатха сампрадаи. Исполняя пожизненный обет самоотречения, смирения, чистоты, веры и послушания, эти *санньясины* неукоснительно выполняют свою уникальную задачу в шиваитской культуре, являясь образцами религиозного служения и стойкими защитниками веры. Их идеал – достичь равновесия между внешним служением (*шиватхонду*) и внутренним созерцанием-реализацией (*шиваджняной*), что обеспечивает богатую и достойную жизнь, в которой мы приносим пользу окружающим.

В наших монастырях есть также две другие группы монахов: одетые в жёлтое *йоги-тапасвины* и одетые в белое *садхаки*, давшие обновляемый каждый два года обет смирения, чистоты, веры и послушания.

**Среда**  
УРОК 332

**Орден**  
**отречённых**

*Санньяса* – это жизнь, путь и традиция тех, кто решительно отрёкся от обязанностей домохозяина, включая личную ответственность, богатство, амбиции, положение в обществе и семейные связи, ради непрерывного монашеского поиска божественного просветления, Самореализации и духовного роста всего человечества. Согласно правилам нашего ордена, опирающимся на традиции, эта дхарма доступна мужчинам младше двадцати пяти лет, которые отвечают ряду строгих требований. Некоторые ордены менее строги, и они принимают в *санньясу* также мужчин старше двадцати пяти. Правила в отношении бездомных отшельников по очевидным причинам ещё менее строги. Другие ордены принимают также вдовцов, а некоторые дают инициацию и женщинам, хотя индуистские обычаи рекомендуют женщинам, пожелавшим вступить на путь монашества, просто дать обеты *брахмачарьи*, а не принимать *санньясу*.

Женщины, принявшие *санньясу* в современных либеральных индуистских орденах, носят белые одеяния. Иногда женщины носят также оранжевое обличение – это новая, очень новая мода. На основании своих наблюдений за последние десятилетия я пришёл к выводу, что в долгосрочной перспективе это не даст хороших плодов. История показывает, что те женщины, в которых люди видели чистейших искательниц, великие души и даже гуру, – все они носили белые одежды. Так было прежде, так есть сейчас, и так оно останется в будущем – на что есть очень веские эзотерические причины.

Домохозяин естественным образом приходит к *санньяса-ашраме*, стадии ухода от мира, в возрасте 72 лет, по завершении трёх предыдущих этапов жизни: ученика (*брахмачарьи*), домохозяина (*грихастхи*) и старейшины-советчика (*ванпрастхи*). Этот четвёртый этап – время, когда надлежит обратиться внутрь, посвятить себя богослужению, самонаблюдению, изучению писаний и медитации. Данный шаг в жизни семейных мужчин и женщин может получить чере-

монашеское подтверждение в ходе ритуала домашнего благословения, но этот ритуал ни в коей мере не трактуется как *санньяса-дикша*, которая представляет собой посвящение в монахи. Хотя разные традиции отличаются друг от друга, но в целом после перехода на четвёртый жизненный этап пожилые муж и жена – ныне живущие как брат и сестра – намного больше внимания уделяют религиозной сфере, сохраняя при этом связь с семьёй. Впрочем, они могут искать и более уединённых условий жизни, способствующих медитации и богослужению.

Пожилый мужчина, чья жена ушла из этого мира, а дети выросли, может после достижения 72-летнего возраста обратиться к нищенствованию и далее усердно соблюдать свою духовную *садхану* в состоянии истинного самоотречения, а не среди своих родственников. Об этом сказано в сутре 210: «Неженатые и овдовевшие шиваиты могут прийти к самоотречению по достижении 72-летнего возраста, разорвав все связи со своей общиной и живя жизнью не получивших посвящения, самопровозглашённых *санньясинов* среди святых монахов Индии». *Санньясины*, состоявшие некогда в браке, обычно не пользуются тем же уважением, что *санньясины*, никогда не вступавшие на путь семейной дхармы.

Если домохозяин отказывается от жены и детей под тем предлогом, что он решил отречься от мира, это противоречит дхарме, хотя случается и такое. По традиции также не принято, чтобы самопровозглашённым санньясином становился мужчина старше семидесяти двух лет, который некогда развёлся и бывшая жена которого ещё жива. Брак – пожизненное обязательство, и вступивший в брак уже не может его отменить.

**Четверг**  
УРОК 333  
Дисциплини-  
рованное  
лидерство

Монахи в индуизме – религиозные лидеры. Поддержание этой благородной традиции самоотречения чрезвычайно важно для сохранения веры. Поэтому, когда юноша выказывает склонность стать монахом, родителям ни в коем случае не следует отговаривать его: наоборот, это нужно всячески поощрять. Если сын становится *санньясином*, это великое благословение для всей семьи. Если сын проявляет интерес к монашеской жизни, отцу надлежит способствовать тому, чтобы юноша мог побольше узнать о *санньясе*, о жизни великих йогов и *свами*, чтобы он овладевал искусством медитации, занимался *хатха-йогой*, поддерживал личную чистоту, читал и изучал *Веды*, а также при любой возможности получал *даршан* и советы от *садгуру* и *свами*. К каждому сыну, который предназначен для монастыря, родители относятся не как к собственному ребёнку, но как к духовному отпрыску *садгуру*, который временно находится у них на попечении. Они тесно сотрудничают с *садгуру*, выстраивая обучение ребёнка таким образом, чтобы развить в нём навыки и черты характера, которые пригодятся ему в будущем как монаху. Многие религиозные семьи желают родить сына для монастыря. Перед зачатием они общаются со *свами* и молят богов, чтобы те направили к ним душу, которой предназначено поддерживать священную традицию.

Как только *брахмачари* поступает в монастырь и даёт обеты, он становится особым человеком, который живёт особой жизнью. Все, включая родных, должны относиться к нему как к святому человеку. Теперь он отошёл от семьи и прежних друзей. Родители, навещая его, должны относиться с почтением к выбранному сыном пути и не обременять его разговорами о домашних делах. Они не делятся с ним новостями о свадьбах, разводах, болезнях, смертях и других семейных событиях. Им надлежит проявлять интерес к тому, что он сейчас изучает, и беседовать о высоких философских материях.

Жизнь в условиях суровой дисциплины нелегка, но она доставляет радость и преподносит богатые дары душе. Монахи строго соблюдают режим двадцать четыре часа в сутки – даже во сне. Тот, кто родился для того, чтобы осуществлять это служение, заслуживает уважения, и не стоит отвлекать такого человека подробностями из жизни семьи или бывших друзей. Да, его нужно подвергать испытаниям в первые годы служения, чтобы убедиться, что его решимость тверда, энергия сфокусирована и верность не вызывает сомнения. Традиционно в этот период родственники и друзья играют весьма важную роль, поскольку служат источником соблазнов и «убедительных причин», по которым монаху следует отречься от отречения. Но когда молодой человек переодевается в жёлтый наряд или когда под белым нарядом появляется ожерелье из зерён *рудракиши*, путь его определён и обе стороны должны следовать новым правилам. Характер взаимоотношений изменяется.

Сила *брахмачарьи* делает монахов очень притягательными, а храмы, где они служат, – могущественными. Поэтому монахи сознательно дистанцируются от других людей и не слишком сближаются с верующими, посещающими храм. Воспитанные верующие, в свою очередь, тоже держатся на почтительном расстоянии от монахов – физически, эмоционально и психологически, в том числе и в мыслях своих, а тем более не беспокоят физическими прикосновениями, даже в своих снах. Ничто не должно отвлекать монаха от избранного пути. Этот кодекс невмешательства ещё более строг для родителей монаха, которым надлежит разделить с ним реальность его отречения от мирской жизни ради самоотверженного служения Санатана Дхарме.

**Пятница**  
УРОК 334  
**Идеалы**  
**санньясы**

В момент инициации шиваитский *санньясин* провозглашает: «Всё, что я имею, и всё, чем я являюсь, я передаю ныне моему Богу, моим богам и моему гуру. У меня нет семьи, кроме Божественного Отца Шивы и Матери Шакти, которые живут на Кайласе, а на Земле моя семья – *сангам* шиваитов». Таков идеал не только *свами*, но и всех монахов. Поэтому каждому монаху нужно сохранять некоторую отстранённость от кровных уз. Это отражено и в правиле, предписывающем монаху не называть родственников «мой отец», «мой брат», «моя мать», но использовать только их имена и обычные формы вежливого обращения – например, «господин Сиванесан» и т. п. Это – исполненная любви и симпатии от-

странённость от сообщества *грихастхов*. Отстранённость от расширенной семьи, которая включает в себя и бывших друзей. При этом монах воспринимает своего гуру как отца и мать, других монахов – как семью, *дэвов* своего *адхинама* – как родственников, а богов – как близких, а не далёких существ. Каждая семья уважает подобное отречение. Такова ткань монашеской жизни, это касается как *санньясинов*, так и послушников, так как в нашей общине все монахи стоят на пути отречения. Некоторые уже получили *санньяса-дикишу*, а другие лишь готовятся к этому, живя жизнью человека, который отрёкся от мира и полностью нацелился на служение и Богореализацию. Поскольку человека нужно обучать, пока он ещё юн и податлив, я не принимаю в послушники тех, кто старше двадцати пяти.

Людям нужно помнить, что уход сына в *санньясины* – высшее благословение для семьи. Однако тут я должен дать предостережение. Хотя молодого человека можно специально воспитывать и обучать таким образом, чтобы он однажды мог стать монахом, прежде всего именно он сам должен иметь жгучее стремление к окончательному трансцендентному познанию Парашивы. Нужно, чтобы именно его сердце наполнилось стремлением к самоотверженному служению и *вайрагьей*, духом самоотречения. И именно он сам должен иметь такие *прарабдха кармы*, которые позволят ему быть идеальным *санньясином*, как того хотели бы его родители. Стать монахом – это не просто переехать из родительского дома в монастырь. Нужно пройти целый ряд различных испытаний. Всё монастырское сообщество должно убедиться в искренности молодого человека, а также в том, что его присутствие укрепит общину. За таким потенциальным *санньясином* очень пристально наблюдают и ждут, что он откажется от свойственных *грихастхе* склонностей, которые выражаются в словах: «Мои вещи, моё пространство, моя карьера, мой рост, мои исключительные обязанности». Его проверяют на наличие качеств истинного *санньясина* – проверяют на наличие гибкости, на способность мгновенно без малейших сожалений преодолевать привязанности к положению в обществе и стабильной работе, проверяют на способность непринуждённо переключать осознание, при необходимости легко переходя от предмета к предмету.

Каким образом монах служит своему гуру в повседневной жизни? Он должен использовать каждый шанс для проявления открытости. На первом уровне – на уровне юного послушника – мама с папой передают его в монастырь и говорят: «Теперь твоими отцом и матерью стал гуру. Иди и будь с ним». Далее уже сам молодой человек должен приучиться воспринимать своего гуру как отца и мать, а о биологических родителях больше не думать как о папе и маме. Того же ждут от него и они сами. Их волнует мысль о том, что, возможно, им удалось родить сына, которому предстоит стать духовным человеком, волнует мысль о том, что, возможно их ребёнка примут в монашеское сообщество. Следующий шаг должен предпринять сам молодой человек. Живя в *ашраме*, сын видит перед своим внутренним взором только гуру. Никого другого он не видит. Когда он начина-

ет видеть других, замечая их ошибки и отдавая предпочтение одним перед другими, – вот тут-то и начинаются проблемы. Вместо этого он всецело посвящает себя служению миссии гуру, полностью сосредоточивает на ней свой ум, работая с другими людьми. Он относится ко всем одинаково – с добродушной дружелюбной отстранённостью. Он с искренним рвением выполняет все свои обязанности и не отдаёт предпочтения тому или иному виду служения. Он не относится к монастырю как к ремесленному училищу и не стремится приобрести полезные навыки на случай, если монашеская жизнь не заладится. Наконец, он привлекает к себе внимание гуру, и тогда начинается третий этап. *Садгуру* даёт ему маленькие индивидуальные задания. Если молодой монах выполняет их успешно, то получает более сложные и важные задания, и всё это время гуру ведёт его по пути укрепления силы воли. Начиная с этого момента, он этап за этапом очищает себя и пробуждает свою Божественность через целеустремлённое служение.

## Суббота

### УРОК 335

#### Путь старых душ

Разве это был бы не прекрасный мир жизни с Шивой, если бы две трети людей на планете были духовными маяками и хотели бы лишь одного: распространять дхарму верной мысли, верной речи и верного действия? Это была бы воистину глобальная деревня, тихая гавань, страна чудес. Но в нынешнюю югу это невозможно, потому что на планете живёт много молодых душ, и весь набор средств, при помощи которых они могут добиваться порядка в своей среде, – это кулак, нож, плеть и грубые, оскорбительные слова. Таким способом они накапливают много кармы для проработки в следующем рождении. В этом есть смысл, поскольку, если они не создадут новую карму, то не переродятся и не станут старшими душами. Трагедии, обиды, страхи, неразрешённые споры – именно эти факторы движут юные души вперёд. Они учатся на собственных ошибках, при этом постепенно усваивая уроки своего опыта, – хотя всегда винят в том, что происходит с ними, только других. Именно это обстоятельство и большинство вышеперечисленных обстоятельств позволяют нам отличить старую душу от душ среднего и неопределённого возраста.

Души среднего возраста борются со своими эмоциями; они причиняют самим себе больше боли, чем другим людям. Недоразумения и разногласия – не их враг. Это их учитель, ведущий по пути открытий. Они осуществляют никогда не прекращающийся поиск – никогда не прекращающийся и никогда не достигающий окончательной цели. В отличие от юных душ, они имеют чётко сформированные желания. В отличие от юных душ, они имеют довольно хорошо развитое мышление, возможно, не слишком отточенное, но вполне пригодное для использования. Для них религия является вполне приемлемым решением. Они не склонны к предрассудкам – иными словами, не склонны верить в то, чего не понимают, как это делают юные души. Им требуются убедительные объяснения того, как и почему всё устроено, и что сулит будущее. Душам среднего возраста необходимо научиться не тащить за собой по жизни прошлое в форме обид и неготовности простить

и забыть. Этот, и только этот урок отличает их от более старых душ. Но при этом они искренне ждут от старых душ помощи и утешения – хотят взять старую душу за руку, опереться о её плечо, поделиться с нею какими-то нынешними тяготами.

Стать *санньясином*, чтобы решать задачи монастырской жизни и придерживаться соответствующей дисциплины, – это путь старших душ. Эти разумные и склонные к прощению существа полагаются на воспоминания о прошлом – когда сами они ещё были юными душами. Они полагаются на воспоминания о временах, когда они были душами среднего возраста. Они полагаются на свои сверхсознательные способности – смотреть сквозь ситуации и вглядываться вглубь ситуаций – и это касается всех событий прошлого, настоящего и будущего. Их испытание, их главнейшее испытание – в том, чтобы обрести равновесие между внутренней и внешней жизнью. Поэтому они отрекаются от мира, и в результате мир тоже отрекается от них. Их человечность остаётся с ними, их стремление двигаться вперёд остаётся с ними, их тяга к знаниям остаётся с ними. Однако не остаётся более ощущения мелкого эго. Ощущение маленького «я» уходит прочь. На смену «я, мне, моё» приходит «мы, нам, наше».

Отнюдь не все старые души готовы принять святыя обеты *санньясы*, но некоторые готовы, и у этих немногих есть особые качества. Одно из самых важных – верность своей духовной линии преемственности, ещё одно – любовь, наполняющая их волю. Это означает, что они всё-таки иницируют события во внешнем мире. Они осуществляют перемены, но не требуют награды или признания. Они не приходят в уныние, если не получают признания. Они идут дальше, всегда подгакиваемые своим духом, этой вечно активной силой вдохновения, которая предпочитает приносить пользу, а не вред, этой вечно активной духовной силой, которая гасит внешнее эго и ценит окружающих. Они вполне способны развить в себе драгоценную способность заглянуть в будущее, подготовиться к нему и провести в него других.

Юные души погружаются во взаимодействие друг с другом. Души среднего возраста погружаются в проекты и изучение всего нового, погружаются в деятельность ума и интеллекта. Старые же души, ищущие своё «Я» за пределами ума, погружаются в Дух и во всё духовное. Их зовёт чистая, почти совершенная жизнь. Они интуитивно знают, что глубочайшее слияние дживы с Шивой – задача непростая, и её невозможно решить на семинаре выходных дней или в йога-студии. Поэтому они идут дальше, они отрекаются от мира, они проникаются идеалами четырёх *Вед* – не повторяют их, как попугаи, но проживают их, как это делали *риши* древности. Это приводит их на путь отречения, на путь *санньясина* индийской традиции.

Возможно, формальное отречение от мира – не ваша дхарма, но вы можете значительно ускорить свой поиск, если будете знать, как осуществляли поиск и как реагировали на жизненные обстоятельства великие души. Вы можете найти возможности следовать их примеру в вашей повседневной жизни.

Осознайте, что *санньясины*, *садху* и бесчисленные безымянные нищенствующие монахи из традиционных индуистских орденов сумели выстроить внутри себя мощнейшую духовную, социальную и культурную структуру, которая пережила не одну осаду и чуму в тех странах, которым они служили. Но важнее то, что эти три миллиона солдат внутреннего фронта пережили осаду, организованную их низшим «я», а также чуму собственного ума – и поднялись на великие вершины. Настоящая книга, «Жизнь с Шивой», содержит в себе мудрость, которая, если прочесть и понять её, превращается в знание, позволяющее совершить самое великое завоевание: одержать победу над инстинктивно-интеллектуальным умом и над всем, что в нём содержится. Это и многое другое очень красноречиво выражено в «Песни санньясина», которую я привожу в воскресном уроке, – в трогательном стихотворении, которое сложил в июле 1885 года в национальном парке «Тысяча островов» на севере штата Нью-Йорк Шрила Шри Свами Вивекананда Махарадж (1863–1902). Я советую своим последователям, монахам, прожить эту песнь – просто прожить и попытаться воплотить эти высокие идеалы в своей жизни. Призываю всех читателей этой книги: уверенно идите путём *садханы*, на котором танец с Шивой, жизнь с Шивой и слияние с Шивой гарантированы и неизбежны. Это так, это так!

## Воскресенье

УРОК 336

### Песнь санньясина

Проснись внутри та песнь, что родилась  
Вдали от скверны мира и невзгод:  
В лесах дремучих и пещерах гор,  
Чью тишину не смеют нарушать  
Богатство, слава, похоть; там течёт  
Блаженства знания истины река.  
Пой громко песню, *санньясин!*  
Будь смел и пой: «Ом Тат Сат, Ом!»

Какими бы ни были кандалы,  
Из золота иль стали, их разбей –  
Дуальность: зло и страх – добро, любовь.  
Знай: раб есть раб, пусть даже он не бит;  
Златая цепь не менее крепка.  
Так сбрось её, о *санньясин!*  
Будь смел и пой: «Ом Тат Сат, Ом!»

Пусть мрак уйдёт, исчезнут светляки,  
Что за собой ведут в слепую мглу.

Стремленье жить угасло: ведь оно  
 Влечёт существ к рожденьям, смертям.  
 Себя смиривший побеждает всё.  
 Знай это и не отступай!  
 Будь смел и пой: «Ом Тат Сат, Ом!»»

«Кто сеет, должен жать, – так говорят. –  
 Причина принесёт свои плоды:  
 Добро иль зло. И исключенья нет,  
 Ведь форма – цепь». Что ж, верно, но вдали  
 Над миром форм есть Атман и покой.  
 Знай, *санньясин*: Он – это ты!  
 Будь смел и пой: «Ом Тат Сат, Ом!»»

Не знают правды те, кто видит сны:  
 Отец и мать, друг, дети и жена.  
 Беспольный Атман – кто его отец?  
 Кто сын, кто друг, кто враг? Ведь он Один!  
 Он всё во всём – нет больше никого.  
 И ты, о *санньясин*, есть Он.  
 Будь смел и пой: «Ом Тат Сат, Ом!»»

Свободный, знающий – есть только Он:  
 Без имени, без формы, без частей.  
 В нем *майя* спит и видит эти сны.  
 Проявлен он в природе и душе.  
 Знай, *санньясин*, что ты есть Он!  
 Будь смел и пой: «Ом Тат Сат, Ом!»»

Друзья и мир Свободы не дадут;  
 Её ты в книгах, в храмах не найдёшь.  
 В твоей руке спасительная нить,  
 Что к Ней ведёт. Не причитай!  
 О *санньясин*, оставь всё здесь!  
 Будь смел и пой: «Ом Тат Сат, Ом!»»

Скажи: «Мир всем. Не будет от меня  
 Зла никому. Ведь я есть «Я» во всём:  
 В высоком, в том, что ползает внизу.  
 Я отрешён от жизни здесь и там:  
 В аду, в раю; от страхов и надежд».  
 Разбей оковы, *санньясин*!  
 Будь смел и пой: «Ом Тат Сат, Ом!»»

Будь безразличен к телу: оно срок  
 Свой отслужило. С кармой путь плывёт.  
 Гирляндой украшают или бьют –  
 Молчи. Позор и лезть – их просто нет,  
 Кто льстит, кому? Их нет, есть лишь Один.  
 Так будь спокоен, *санньясин*!  
 Будь смел и пой: «Ом Тат Сат, Ом!»»

Туда не ходит истина, где страсть  
 И слава с алчностью живут. Изъян  
 Есть в тех, кто видит в женщине жену,  
 Владеет чем-то, проявляет гнев.  
 Врата иллюзии им не пройти.  
 Оставь же это, *санньясин*!  
 Будь смел и пой: «Ом Тат Сат, Ом!»»

Бездомен ты. Тебя не держит дом.  
 Свод неба – кров, трава – постель, еда –  
 Что Бог пошлёт; о ней ты не суди.  
 Еда, питье не могут осквернить  
 Тот Атман, чистый в знании Себя.  
 Так стань свободною рекой!  
 Будь смел и пой: «Ом Тат Сат, Ом!»»

Сокрыта истина от всех. Тебя  
 Возненавидят, осмеют. Что ж, пусть.  
 Свободный, ты иди на помощь им,  
 На свет из мрака *майи* их веди.  
 Не бойся боли, не ищи услад.  
 Над ними стой. Будь смел и пой,  
 О *санньясин*: «Ом Тат Сат, Ом!»»

Так, день за днем слабеет карма пусть.  
 Душа свободна и не рождена.  
 Нет «я», нет «ты», нет Бога, нет людей.  
 «Я» стало Всем, Всё – радость, всё есть «Я».  
 Знай, *санньясин*, что ты есть То!  
 Будь смел и пой: «Ом Тат Сат, Ом!»»

«Песнь *санньясина*» Свами Вивекананды цитируется с разрешения автора из «Вдохновенных бесед», «Мой учитель» и других произведений; авторское право 1958 года принадлежит Свами Никхилананде, попечителю поместья Свами Вивекананды; опубликовано Центром Рама Кришны и Вивекананды в Нью-Йорке.

(Перевод Чандры Шекхарана)



Śaiva Saṁpradāya Śikṣaṇam

शैव संप्रदाय शिक्षणम्



## Передача нашего наследия

Я не знаю, как растягивать нити, ткать или различать узор тех, кто ткёт в состязании. Чей сын будет говорить так хорошо, чтобы превзойти оказавшегося внизу отца?

*Ригведа, 6.9.2*

YAMAS	NIYAMAS
1. Noninjury	1. Remorse
2. Truthfulness	2. Contentment
3. Nonstealing	3. Giving
4. Divine conduct	4. Faith
5. Patience	5. Worship
6. Steadfastness	6. Scriptural Listening
7. Compassion	7. Cognition
8. Honesty	8. Sacred vows
9. Moderate appetite	9. Recitation
10. Purity	10. Austerity



**Понедельник**  
**УРОК 337**  
**Инструменты**  
**образования**

Образование – важнейшая тема, волнующая религиозные сообщества во всём мире, в том числе и индуистские сообщества. Те, кто ценит свои традиции, взволнованы. Они отчётливо видят, что дети в ходе обучения знакомятся с чужой культурой или контркультурой, вместо того чтобы впитывать собственное драгоценное наследие. Старейшины, матери и отцы, учителя и духовные лидеры – все они задаются одним и тем же вопросом: «Как передать потомкам наши традиционные ценности? Как обеспечить их сохранение?»

Общество Сваминараяна даёт хороший ответ: нужно вовлекать молодёжь на всех уровнях. Члены этого общества понимают, насколько важно насаждать культуру. Для отдельных семей у нас есть другой ответ: не отдавать детей в публичные школы, а воспользоваться какой-нибудь системой домашнего образования, которых в наши дни существует множество. Индия тоже ищет ответы на актуальные вопросы образования и стремится соблюсти некое равновесие, чтобы дать детям западное знание и одновременно восточную мудрость. Это непростая задача, пока ещё не решённая для 250 миллионов индийских школьников. Сложно даже предложить им целостную программу индийской литературы, потому что многие детские книги и другие образовательные инструменты слишком благосклонны к насилию. Многие оправдывают ситуацию, когда Бог убивает демона либо возмущённый мудрец сокрушает злодея, – но, на мой взгляд, это всё равно насилие, а поэтому такого рода истории не годятся в качестве пищи для детских умов. Склонность представлять насилие как нечто хорошее и даже освящать его, несомненно, является источником многих проблем современного общества, в котором жестокость воспринимается как простое и законное решение некоторых противоречий. Многие родители испытывают растерянность по поводу того, как решать проблемы, связанные с образованием детей. Один из возможных вариантов – отправить ребёнка в интернат. Это далеко не блестящее решение. Скажу больше, весьма неудачное.

Шиваиты во всём мире сегодня объединяются ради единого общего дела: передать знания о шиваизме следующему поколению. Они защищают умы своих детей, насыщают умы своих детей, образуют умы своих детей, напитывая их знанием о нашем великом Боге Шиве, знаниями о Господе Ганеше, Господе Муругане, дэвонических мирах и величественных храмах нашей религии, в которые лично входит Бог Шива в Своём эфирном теле, благословляя верующих.

---

*Каждый из нас обязан передавать своё наследие следующему поколению. Учительница преподаёт древнюю философию маленьким ученикам. На доске она написала список индуистских этических принципов, которым нам надлежит следовать, чтобы быть хорошими людьми и образцовыми индуистами.*

Где сохраняется религия? Она сохраняется в умах детей, записывается в мозговых клетках молодёжи, откладывается там на будущее. Мы должны преподавать детям Шайва Дхарму. Для этого нам требуется больше шиваитских курсов, шиваитских школ и больше родителей шиваитов, желающих обучать своих детей. Это наш долг перед грядущими поколениями. Делитесь с ними своими знаниями. Заботьтесь о том, чтобы они усвоили последовательный и логичный подход к шиваитскому индуизму. И тогда их жизненный опыт будет отпечатываться в сознании более разумно, и они смогут управлять своей кармой и дхармой.

В былые времена за сохранение религии отвечали шиваиты цари, *махараджи*. Они следили за тем, чтобы священники выполняли свои обязанности, а *пандиты* пополняли сокровищницу знаний. Они заботились о возведении и содержании храмов, делали всё, чтобы религия процветала в их стране, оставаясь живой в умах и сердцах людей. Такова была дхарма касты *кишатриев*, которую возглавляли цари, их министры и прочие руководители государства. Когда шиваиты цари утратили могущество, на том же поле боя полегла практически вся кастовая система. Прошли десятилетия, и вот теперь мы живём в эру технологий, когда самую утомительную работу выполняют машины и компьютеры и принадлежность к касте является предметом личного выбора, а не даётся от рождения. И в эту эпоху роль защитников шиваизма выполняют простые мужчины и женщины, а не особы царских кровей.

**Вторник**  
УРОК 338

**Первые**  
24 года

Сейчас уже нет *махараджей*, которые защищали бы Шайва Дхарму для людей, а поэтому люди должны взять это дело в свои руки. Работая вместе, они должны сохранять и публиковать писания. Вместе они должны организовывать шиваитские школы и университеты, которые станут хранить и распространять знания их отцов. Просто родиться в шиваитской семье не достаточно. Образование и обучение ныне более важны, чем когда бы то ни было в прошлом, если мы хотим, чтобы рождённые ныне шиваитские души смогли в полной мере дорасти до Шайва Самайяма.

В наших стараниях сохранить шиваизм у нас всех есть один наивысший долг – передать шиваизм следующему поколению. Как это сделать? Завладев вниманием молодых и удерживая это внимание до двадцатипятилетнего возраста. За ними нужно постоянно внимательно присматривать, как это делалось в традиционной *гурукуле*, давая им обширные, но при этом конкретные знания и погружая их в удивительный мир нашей великой религии. В период *брахмачарья ашрамы* мы можем сказать, что ребёнок пребывает на *кутумба марге* – той стадии, когда его обучают родители и образовательные учреждения, подготавливая его к тому, чтобы он смог стать полезным членом общества. После двадцати четырёх лет ребёнка можно легко отпустить с уверенностью, что он сможет должным образом вписаться в этот требовательный мир,

всегда сохраняя веру, которая будет вести его и давать ему силу, когда на него обрушатся кармы или враждебные влияния.

Мы, представители старшего поколения, уже утвердились на своих путях. Наши модели поведения сформировались много лет назад, когда самые ранние впечатления активно оплодотворяли и формировали наш ум. Мы и сейчас ещё можем учиться, но годы активного формирования уже позади. Теперь нужно думать о детях, потому что они останутся тут, когда мы уйдём. Мы можем разработать способы помочь им воспользоваться плодами нашего опыта – хорошего и плохого. Чтобы этого добиться, нам нужно крепко держать их в узде в течение двадцати четырёх лет, пока они проходят через два естественных двенадцатилетних жизненных цикла, отпечатывая в их сознании все тонкости Шайва Самаяма, прежде чем позволить им открыться для влияний со стороны любой другой веры или системы убеждений. После того как мы это сделали, наш долг исполнен, и мы можем быть уверены, что наши дети сохранят шиваизм и передадут его своим детям, а те – своим, и так мы пронесём его в будущее мира, в новый космический век.

Однако нужно признать, что не все шиваиты исполняют эту важнейшую обязанность. Вместо того чтобы стать своему ребёнку первыми гуру, как велит традиция, современные матери и отцы посылают ребёнка в школу, отпускают на улицу без сопровождения, и его первым гуру становится улица. В таких условиях он естественным образом соскальзывает на *анава маргу* – путь, на котором человек живёт сам по себе и старается всегда быть «номером один».

Если мы допустим промах и упустим хотя бы одно поколение, наша религия окажется под угрозой. Достаточно одного поколения, чтобы религия начала уходить в забвение. Я поделился этой мыслью о шиваитском образовании с 300 000 верующих ещё в 1981 году во время своего тура по Шри-Ланке и Индии. На тот момент люди очень правильно восприняли это важное послание, и оно не утратило свою актуальность по сей день. Я обратил внимание людей на то, что десятилетиями индуисты посылают своих детей в католические школы. Они делают так потому, что католики создали действительно очень качественные учебные заведения по всей Индии, Шри-Ланке и в других странах мира, – а ведь все родители хотят дать своим детям самое лучшее образование. И дети действительно приучаются к дисциплине и получают хорошее образование, но образование это нацелено на то, чтобы обратить мальчиков и девочек в католическую веру, привить им христианские взгляды на жизнь, христианские взгляды на Бога и спасение, а также всевозможные другие христианские верования.

Индуистам не следует посылать детей в христианские миссионерские школы, равно как и в школы, находящиеся под покровительством любой другой религии, которая стремится воздействовать на них даже самым незаметным образом – например, через знакомство с символами и общение с ровесниками-

миссионерами, которые постоянно подшучивают над индуистскими детьми, высмеивая их культуру, их верования, их одежду или их символы. Такие школы разрушительно влияют на подсознание детей, отвращая их от индуистской веры. Когда они постепенно впитывают в себя настройки другой веры, их система верований понемногу меняется, и эти перемены затем проявляются в том, как они ведут себя дома.

**Среда** Из современной психологии мы знаем, насколько важны ранние впечатления. Впечатления, поступающие в ум ребёнка, влияют на всю его жизнь. Когда ребёнок изучает в католической школе историю, геометрию, математику, ему заодно прививают учения католической церкви. Учения католической церкви – это не Шайва Дхарма. Они радикально отличаются от Шайва Дхармы, а в некоторых отношениях даже диаметрально противоположны ей. Что происходит? Стремясь обеспечить детям образование, чтобы они могли зарабатывать деньги, когда подрастут, и конкурировать со своими ровесниками на Западе, родители жертвуют их душами, создавая предпосылки для их плохого рождения в следующей жизни.

**УРОК 339** Противоречивые учения

А происходит это следующим образом. Ребёнок каждый день ходит в школу и слушает там рассказы католиков о Боге, Иисусе и Деве Марии. Из католического катехизиса он узнаёт следующее: душа рождается на Земле только один раз и после смерти отправляется в рай или в ад; кто не признаёт Иисуса как своего спасителя, будет вечно мучиться в аду, где физическое тело горит без конца и не сгорает; человек не должен поклоняться идолам; все религии, кроме католицизма, не являются истинным Божьим путём.

После школы ребёнок приходит домой, и родители стараются стереть эти впечатления, рассказывая ему, что никакого вечного ада и первородного греха не существует, что нехристиане не обречены на страдания в аду, что Шива – это Бог любви, что существует такое явление, как карма, а души воплощаются на Земле много-много раз... И юный ум, который пока ещё не научился рассуждать самостоятельно, приходит в замешательство. В школе ему твердят, что родители ничего не понимают, а поэтому ему не следует слушать то, что они говорят о религии. Дома же родители говорят, что в некоторых вопросах он не должен верить монахиням, не должен верить святым отцам, а шиваизм – это его религия, причём религия прекрасная, и носить знак из святого пепла на лбу – это нормально. Представьте себе ребёнка, которому целый день – от шести до восьми часов – в школе внушают католические верования. Ему твердят, что никакой реинкарнации нет, равно как и кармы, что индуизм – это язычество, а единственная верная религия в мире – католицизм, и родители его ошибаются, и все предки ошибались, и все *риши* и *садгуру* тоже говорят неправду. А потом, буквально через час, если ему повезёт, родители будут твердить, что ка-

толическая церковь не права, что в школе ему нужно усвоить только светские науки, а на все остальные наставления не следует обращать внимания, не стоит слушать, что говорят о религии монахини и святые отцы, – нужно просто пренебрегать их словами.

Пандит К. Н. Наваратнам, *джьотиша шастри* и один из ближайших учеников моего *садгуру*, однажды рассказал мне историю из жизни: «В детстве я жил в Джафне и начальное образование получил в христианской школе. На занятиях по религии учитель говорил нам, что все индуистские боги суть злые демоны. Нам твердили, что, проходя мимо индуистских храмов, нужно сплёвывать и посылать проклятия этим злым идолам. Я некоторое время даже следовал наставлениям учителя и действительно выполнял эти недостойные действия, но однажды, плюнув на образ Господа Ганеши, я упал наземь и сильно стукнулся головой. Моя двоюродная сестра училась в школе при католическом женском монастыре вместе со многими другими девочками из индуистских семей. Каждое утро их водили в церковь на молитву. По пути они проходили мимо индуистского храма, и девочкам велели плевать в его сторону. Это были очень жестокие и бесчестные попытки обращения детей в другую веру».

#### Четверг

УРОК 340

Пренебрежение  
первой  
обязанностью

Что происходит с ребёнком, получившим такое разноречивое образование? Он не знает, кому верить и во что верить. Его отталкивает христианская религия, которую ему преподавали в школе. Его отталкивает и шиваитская религия, которую прививали дома. Он растёт без религии. Рядом с ним нет благочестивых католических отцов, к которым можно обратиться; не может он обратиться и к религии собственных родителей за советом, потому что шивизм дискредитирован в его сознании. Таким образом, он просто лишён религии – её нет в его жизни. Один католический священник откровенно признался: «Дети индуистов в нашей школе могут так никогда и не стать католиками, но и хорошими индуистами они уже не будут». Ребёнок, который раньше с радостью присутствовал на домашних *пуджах* и с уважением приветствовал *свами*, посещавшего дом родителей, перестаёт делать ему *пранаму*, игнорирует *пуджи*, оспаривает решения родителей и постепенно становится тираном в доме, считая родителей людьми второго сорта. Всем в доме приходится идти на поводу у двойственных чувств такого ребёнка, лишь бы только он не грозился гулять без сопровождения старших, убежать из дома или даже убить себя. В результате эти духовные сироты приобщаются к наркотикам, преступному миру, экзистенциализму и западному рационализму, даже к терроризму, ища хоть какое-то подобие внутреннего равновесия. А когда реалии жизни становятся слишком трудными, чтобы с ними справляться, они легко идут на развод и даже пытаются совершить самоубийство. Бедность религиозной жизни создаёт очень серьёзную карму, увлекая человека в сознание семи низших миров.

За эту карму несёт ответственность всё наше шиваитское сообщество – все и каждый из нас. Нам всем придётся пожинать плохую карму, которая порождена пренебрежением.

Учившиеся в христианской школе испытывают мало уважения к *свами, пандитам* и гуру шиваизма. Такие люди не признают святость наших храмов. Они могут прийти в храм для выполнения социальных обычаев, но в сердце своём не верят, что в храмах живут боги, потому что в школе им рассказывали, что каменные божества – всего лишь камни, а *пуджи* – не более чем примитивные ритуалы. Вы любите своих детей и не должны жертвовать их разумом ради образования – ради некоторого количества денег. Ведь получается, что деньги эти добыты нечестно, так как ради них вы пытались одурачить христиан. Разве христиане разделяют наши верования? Нет. А иудеи? Нет. А мусульмане? Нет. Они не разделяют ни одно из наших фундаментальных верований – не верят ни в карму, ни в реинкарнацию, ни в присутствие Бога во всех вещах, ни в то, что никто не попадает в ад навеки, ни в то, что все души без исключения получают освобождение.

Религии не одинаковы. Они не равны. У них разные духовные цели и поэтому их последователи стремятся к разным свершениям. Нам нельзя забывать об этом, особенно в наши дни, когда стало модно пренебрегать различиями и заявлять, что все религии суть одно. Не стоит следовать за теми, кто делает подобные заявления. Все религии мира велики, но между ними не стоит знак равенства. Они верят в разное, а поскольку вера порождает отношение, у нас у всех разное отношение к жизни, смерти, душе и Богу. Наши коллективные верования порождают коллективные отношения, что становится основой для культурной преемственности.

Да, у нас есть только одна обязанность: передать нашу религию следующему поколению, и следующему, и следующему. Как это сделать? При помощи шиваитского образования – необходимо строить больше школ. Нам нужно хорошо обучать своих молодых. Иначе шиваизм будет побеждён атеизмом, побеждён христианством, побеждён исламом, побеждён экзистенциализмом и западным рационализмом, материализмом и светским гуманизмом, побеждён либеральным неоиндуизмом, который нацелен на искоренение традиций. Единственная наша надежда в том, чтобы обучать детей – обучать юные умы, которые открыты и стремятся к знаниям, но их пытаются отвлечь и увести от их наследия. Постарайтесь, чтобы они оставались рядом с вами, защищайте их, любите их всем сердцем и дарите им сокровища шиваизма. Это величайший дар, какой вы только можете им преподнести. Всё остальное канет в вечность. Всё остальное рассыплется в прах.

Вспомните об этом в следующий раз, когда к вашей двери подойдёт христианский миссионер. Поприветствуйте его словом «намасте». Скажите ему:

«Мы – индуисты. У нас есть свой катехизис. У нас есть свой символ веры. У нас есть своё писание – святая библия шиваитской религии. У нас есть свои религиозные авторитеты и учреждения, а также традиция – намного более древняя, чем ваша. У нас есть святые храмы и собственные великие боги. Мы гордимся тем, что мы – шиваиты. Мы гордимся тем, что служим Богу Шиве и богам. У нас есть всё это и многое другое. Так что благодарим покорно». А затем закройте дверь!

**Пятница**  
**УРОК 341**  
**Чему учить**  
**молодых**

Исток многих прошлых и нынешних войн мы видим в стремлении любимыми средствами обратить людей в свою веру, пренебрегая правами не только отдельных индивидуумов, но целых общин и даже народов. Когда религии проникаются духом завоевательных походов и устраивают набеги друг на друга, это становится большой проблемой для семей, общин и целых государств. Разве не естественно, что каждая из мировых религий демонстрирует приверженность своим неоспоримым сводам законов, которые регулируют, что можно, а что нельзя, а также своим священным текстам, которые описывают, как нужно молиться, как медитировать, как себя вести? Свобода выбора вероисповедания – как и свобода отказа от веры – одно из фундаментальных прав человека, и не пристало лишать людей этого права или хотя бы ограничивать их в его реализации. Всё это кажется вполне очевидным, но, тем не менее, многие люди на Земле лишены этих свобод.

Поскольку набожные шиваиты любят своих детей, они не отдают их в христианские школы, но дают им образование шиваитское, которое наполняет юные умы шиваитским учением, шиваитской историей, шиваитской наукой, знанием *Вед* и *Агам*. Из таких детей, которых с самого рождения растили в родной религиозной среде и учили священным писаниям и песням, вырастают прекрасные послы шиваитского индуизма, которые с радостью несут его в мир. Таков план и таковы действия людей, верующих в Бога Шиву, – и в 1981 году, и в 1982, и в 1990, и в 2000, и далее. Они знают: куда бы мы ни направились, Бог Шива идёт впереди нас – он уже в точке назначения. Они знают: не существует ничего, что создал не Бог Шива. Эти *шиватхонданы* поклялись защищать, хранить и распространять Шайва Дхарму на этой планете.

В книге «Танец с Шивой. Современный катехизис индуизма» всё то, о чём я говорю вам здесь, подробно изложено в доступной форме вопросов и ответов. Этот текст легко понять, легко запомнить и преподавать детям и взрослым, чтобы они могли последовательно обсуждать свою религию, оказавшись в чужой стране, на пользу себе и окружающим.

Ум ребёнка – как компьютерный диск, или кассета, готовая к записи. Это пустая плёнка, которая может записать как разрозненные звуки, так и прекрасную мелодию. Именно нам надлежит создавать эти первые и самые устойчи-

вые впечатления. Позднее будет очень сложно откорректировать запись. Чему вы хотите научить своих мальчиков и девочек? Что хотите записать на их ментальный компьютер? «Танец с Шивой» содержит основные тезисы религиозного образования, которые необходимо заучивать наизусть мальчикам и девочкам возрастом от шести до шестнадцати лет и обсуждать в семье, – и мы снабдили эту книгу замечательными иллюстрациями, потому что ребёнок учится глазами. Отец и мать должны подробно обсуждать и объяснять эти принципы.

Эта книга служит прекрасным ответом на вопрос: «Что мне нужно рассказать моим детям о шиваизме?» Нам надлежит рассказывать детям о том, какова цель нашего пребывания на этой земле, каковы наши взаимоотношения с Богом, какова наша окончательная судьба, и всё это на основании трактатов «Тирумантирам» и «Тируккурал», *Вед* и *Агам* – писаний монистической *шайва-сиддханты*. Мы должны учить своих детей – как это делал *махасиддха* Тирумалар 2200 лет назад, – что душа бессмертна, её создал Бог Шива, и когда-то ей предстоит снова слиться с Ним. Нам нужно рассказывать детям о мире, где мы живём, и о других системах верований, с которыми им доведётся встретиться в жизни. Нам нужно учить детей, как сделать их религию сильной и живой в этот технологический век. Такие наставления очень важны для всех семей шиваитов.

У вас, жителей Азии, есть богатая и сильная религиозная культура. Поэтому и будущее ваших детей является менее неопределённым. В других частях света дети шиваитов не имеют такого преимущества, как шиваитский храм в деревне, или бабушка, которая может всё объяснить, или дедушка, который всё растолкует. И всё же, хотя здешние дети имеют все эти преимущества, у людей всё равно возникает соблазн обратиться к западному образу жизни, к христианским подходам. Нам нужно работать над преодолением такого стремления, обучая своих детей – как живущих здесь, в Шри-Ланке и Индии, так и жителей других стран. Когда они вырастут, то станут учить уже собственных детей, тем самым передавая шиваитскую религию следующему поколению, и следующему, и следующему.

Да, соединенные шиваиты мира, нам нужно непременно донести до следующего поколения важность дхармы и хорошего поведения (в особенности *ахимсы*), ибо это фундаментальные основы шиваитской веры. *Ахимса* означает отказ от причинения вреда на физическом, ментальном и эмоциональном уровнях. Нам нужно объяснять детям смысл таинств, осуществляемых в святом шиваитском храме. Нам нужно почаще водить их в *ковилы*, *мандиры*, святилища, *ашрамы*, *адхинамы*, *матхи*, в священные места и к священным рекам, чтобы они более прочно утвердились в своей вере. Нам нужно подробно объяснять им цели и результаты домашней *пуджи*, а также *арчаны*, *абхишеки* и *хомы*, которые проводятся для них в шиваитских храмах. Нам нужно учить их

молиться Богу и богам. Нужно возвращать в них глубокое почтение к нашим писаниям, святым и мудрецам.

### Суббота

УРОК 342

Подготовка  
к взрослой  
жизни

Очень важно, чтобы мы прививали молодым уважение к семейной жизни, к браку как к священному союзу, заключаемому ради совместного духовного роста мужа и жены. Их нужно консультировать, и хорошо консультировать, о том, как следует подходить к семейной жизни, как относиться к сексу, как сделать брак крепким и радостным, как противостоять давлению со стороны окружающего мира, особенно если им придётся жить за пределами нашей священной страны. А ещё мы должны привить им знания о жизни монахов, чтобы они понимали и уважали *садгуру* и *свами* шиваизма. Шиваитское монашество было могучей духовной силой в те времена, когда монашеское движение поддерживали *махариши*. Оно остаётся могучей силой и теперь – благодаря поддержке семей, их детей и детей их детей. Всё это становится возможно благодаря религиозному образованию. Мы призываем молодёжь Индии, Шри-Ланки, Малайзии и других стран, где живут шиваиты, рассмотреть два пути. Есть редкие люди, кому стоит принять дхарму шиваитского монашества и самоотверженно служить своему Богу и религии, занимаясь проповедью и обучением по всему миру. Такие люди нужны. Слишком многие азиатские семьи воспитывают своих детей так, что они затем становятся католическими священниками и протестантскими пасторами, и не поощряют их к тому, чтобы они становились шиваитскими *садхаками*, йогами и *свами*.

Нужно учить молодёжь тому, что шиваизм является не только самой старой религией в мире, но и живой активной религией нашей технологической эпохи. Молодые должны понимать, как мудрость нашей религии применима и к крестьянину, и к программисту, и к нашим предкам, и к нашим потомкам. Шиваизм – это вечный путь, Санатана Дхарма. Молодой человек, работающий в науке, или в космической отрасли, или в электронной промышленности, или в бизнесе, непременно сталкивается с многочисленными проблемами, когда ему приходится тесно взаимодействовать с последователями других религий. Людей нужно учить тому, как оставаться в границах своей религии и своих верований, не позволяя никому переубедить себя и не обращая внимания на насмешки тех людей, которые пока ещё не понимают шиваизм. Нам нужно рассказывать молодым шиваитам, которые ныне подрастают во всём мире, что представляют собой индуистские праздники и святые дни, чтобы эти благоприятные дни обрели плоть и жизнь в их сознании. Нам нужно объяснять им смысл и значение каждого обряда – не годится, чтобы люди соблюдали их слепо.

Важным средством, помогающим вселить шиваизм в сердца молодых людей, являются символы. Символы содержат в себе глубокие смыслы, и молодые

люди любят и понимают символы. Нам следует в избытке иметь вокруг себя шиваитские символы – и в домашнем святилище, и по всему дому. Это может быть Пранава Аум, *свастика*, *Шивалингам*, *трипундра* и *потту*, *анкуша*, *тирувади*, *нага*, *вель*, *калаша*, *вада*, *рудракиша*, *севаль*, *тришула*, *камандалу*, *трикона*, *бильва*, *шаткона*, *конрай*, *хома*, *куттувиллаку* и *манголам*.

Нам нужно иметь в домашнем святилище *куттувиллаку* – масляную лампу. Нужно иметь в доме изображения божеств и их *вахан* – быка Нанди, павлина, мыши. А в саду пускай растут священные цветы и деревья. И, конечно, нам нужно носить на себе священный пепел и *потту*, наши священные драгоценности и молитвенные чётки, а также следить за тем, чтобы всё это носили и наши дети. Всех шиваитов нужно инициировать в произнесение *Панчакшара мантры*, и они должны петь её ежедневно, перебирая бусины чётков-*мала* из зёрен *рудракиши*. Зрительные образы, ароматы, звуки, вкусы и религиозные символы – все эти средства позволяют передать понимание религии следующему поколению.

### Воскресенье УРОК 343

#### Утверждение базовых человеческих ценностей

В 1990 году я выступал с речью об образовании на Глобальном форуме по защите окружающей среды и развитию в целях выживания в Москве. Главная мысль, которую я стремился донести собравшимся там 700 религиозным и политическим лидерам, сводилась к тому, что в грядущем столетии нам нужно учить детей терпимости, открытости к различным стилям жизни, различным верованиям, языкам и стилям одежды. Нам нужно перестать учить их страху перед теми, кто от них отличается, перестать учить их ненависти к людям других рас и другого вероисповедания, перестать учить воспринимать мир как поле противостояния, а вместо этого приучать их к тому, чтобы знакомиться со всем окружающим нас разнообразием, ценить это разнообразие, радоваться ему и уважать его. Современное образование может обеспечить все это при условии, если будет изменён общий подход.

Каждому школьнику и каждому студенту нужно преподавать базовые человеческие ценности, как они сформулированы в *Ведах*. Эти вечные ценности никоим образом не связаны с расой, верой, кастой, политической или национальной культурой. Научить человека читать и писать – не самоцель. Задача образования – дать человеку ориентиры относительно того, что ему следует читать и что писать, а также как жить в согласии с природой, в гармонии с Вселенной, в мире с самим собой и с окружающими. Великий индийский святой однажды сказал: «Кто не способен жить в гармонии с собой, тот невежда – даже если он знает очень много» («Тируккурал» 140).

Перед духовными и политическими лидерами нашего времени стоит один важнейший вопрос: как добиться того, чтобы люди на этой планете жили в согласии, как исправить ошибки прошлого и загладить обиды, которые ещё не

забылись, – чтобы обеспечить выживание человечества в будущем. Они понимают, что образование тут будет играть ключевую роль, но лишь в том случае, если работники образования сосредоточатся в первую очередь на человеческих ценностях, которые помогают нам сделаться лучше, – и лишь после этого на решении технических задач.

Человеческие ценности, о которых мы здесь говорим, известны всем первобытным народам, потому что они принадлежат к числу знаний, заложенных в нас изначально. Однако для того, чтобы эти принципы проявились, их нужно культивировать – в каждом обществе, в каждой общине, в каждой деревне, в каждой семье. Глобальное образование должно охватить всех людей нашей всемирной деревни – включая и первобытные племена. Нельзя допускать, чтобы этот процесс был односторонним, когда те, у кого есть ресурсы, обучают всех остальных тому, что они считают нужным. Все голоса должны быть услышаны – и первобытных народов, и промышленно развитых. Но будет ли так? Это вполне возможно! Интеллигенция индустриального мира начинает осознавать, что у неё нет ответов на все вопросы, а представители первобытных сообществ тоже могут кое-чему научить землян. На этой планете у нас всех есть очень простые проблемы: пропитание, вода, воздух, крыша над головой, здравоохранение. Первобытные народы прекрасно эти проблемы осознают и прекрасно их решали до того, как подверглись завоеванию. Точно так же, как современный фармаколог отправляется в путешествие в джунгли Амазонки, чтобы выяснить, какие лекарства использовались там на протяжении веков, и, возможно, применить их для лечения людей во всём мире, – так и во всех других областях знаний нам нужно заново открывать древние методы и использовать их сегодня.

В России блестящие молодые ученики однажды задали мне вопрос: «Что может дать индуизм делу мира и какой вклад может внести в развитие образования на планете?» Я объяснил, что индуизм даёт общее видение человека и природы, которое основано на уважении, а не на власти или безразличии. Мать Земля как источник всей жизни играет в *Ведах* ключевую роль. Уважение к Земле, к жизни во всех её многочисленных формах имеется и у американских индейцев, и у гавайцев, и у первобытных племён Африки, и у многих других туземных народов. Многие утратили это уважение в последние века, но теперь постепенно открывают его заново во всей глубине.

Если во многих частях мира семья приходит в упадок, то у индуистов она всё ещё очень сильна. Нужно поддерживать её, на собственном примере демонстрируя всему миру, что именно семья даёт силу индивидууму и обеспечивает стабильную почву для религии, а значит, и для всего народа. Лишь крепкая семья даёт человечеству надежду на процветание в будущем.



# Śaiva Saṁskṛti शैव संस्कृति



## Шиваитская культура

Пусть Богиня культуры в союзе с носителями иных культур,  
и Богиня мудрости вместе с простыми людьми и интеллекту-  
алами, и божественный огонь, и Богиня божественной речи  
с учителями языка – пусть все они придут и благословят нас  
и хранят наши сердца!

*Ригведа, 7.2.8*



**Понеделник**  
**УРОК 344**

**В шиваизме  
есть всё**

Добрый вечер всем! *Ванаккам. Анбе Шивамайям Сатьяме Парашивам.* Бог Шива есть Имманентная Любовь и Трансцендентная Реальность. Американские последователи нашего великого Бога Шивы счастливы быть сегодня здесь, в этом прекрасном храме на Шри-Ланке. Нам очень приятно видеть, какой заботой окружён храм, как хорошо убран и как много шиваитских душ он собирает. Ваши открытые исполненные любви души напоминают мне о существах Дэвалоки. Здесь мы ощущаем, как на нас нисходит благословение.

Шиваизм – величайшая религия в мире. Нам посчастливилось быть шиваитами, и мы гордимся этим. В чём же величие шиваитской религии среди других великих религий мира? У шиваизма самая древняя культура на этой планете. В шиваизме есть необычайной глубины священные писания. Есть священные гимны, волнующие душу. Есть ни с чем не сравнимые дисциплины йоги и медитации. Есть величественные храмы – воистину священные. Есть мудрецы и святые, направляющие наш жизненный путь к Господу Ганеше, к Господу Муругану и, в конечном счёте, к Верховному Богу Шиве. В шиваизме есть Бог и боги. Есть *чарья, крия*, йога и *джняна*. Есть множество просветлённых верований – в том числе вера в карму и реинкарнацию. Поэтому я называю нашу религию величайшей в мире.

Я верю, что эта древнейшая религия из глубочайшего прошлого будет одновременно религией будущего, что это религия, которая лучше всего подходит для нашей технологической эпохи. Я думаю, что нам нужно представлять индуизм, как он есть сейчас, в качестве процветающей религии настоящего. И тогда его ждёт славное будущее. Нам нужно вдохновлять людей, чтобы они вкладывали в служение шиваизму сильную волю и позитивно настроенный ум. В этой работе нам следует отбросить все противоречия, чтобы совместно выполнять эффективные программы, которые приведут к благим результатам; и эти результаты вдохновят других людей, воодушевят их, зримо покажут, что шиваизм может уверенно вступить в технологический век, неся добро следующему поколению, и следующему и следующему.

Что случается, когда религия застревает во вчерашнем дне и не идёт в ногу со временем, не ведёт своих последователей через день сегодняшней в день завтрашний? Возникают самые разные проблемы. Молодёжь начинает считать религию чем-то устаревшим и погружается в дела мирские, нередко адхармичные. Они уходят с шиваитского пути, Шайва Нери. Семьи распадаются, друзья ссорятся, люди ведут бои внутри себя и друг с другом. В отсутствие этики воспитываются скверные граждане. Воцаряется беспорядок.

---

*Женщина сидит среди гранитных колонн на внешней площадке местного храма и исполняет музыку для своего Бога. Её музыка – духовное искусство, приближающее её к Господу Шиве, который благословляет женщину в тонком мире прикосновением Своей священной стопы.*

койство и неудовлетворённость, от чего страдает общество в целом. Очень много проблем возникает, когда утрачивается религия, и люди не знают, какие действия правильны, а какие нет. Они становятся несчастны, беспокойны, неуравновешенны. Им не на что опереться, некуда обратиться в трудные времена. Это приводит к жестокости, к разводам, к самоубийствам, к заболеваниям, к убийствам, к десяткам прискорбных переживаний и адских состояний ума.

Если человек религиозен, он живёт совсем иначе. Недавно в США провели масштабное исследование, чтобы выяснить, какое влияние оказывает религия на жизнь людей. Были опрошены тысячи людей из всех слоев общества – их спрашивали о вере, о семье, о работе. Выяснилось, что люди, следующие своей религиозной традиции в целом счастливее, богаче и здоровее, чем те, кто далёк от духовной жизни. Исследователи пришли к выводу, что нерелигиозные люди менее счастливы в семейной жизни, менее успешны в бизнесе, у них хуже складываются межличностные отношения, они более склонны к страхам и к стрессу, быстрее утомляются. Мы должны серьёзно отнестись к этой информации и решиться жить духовной жизнью во всей её полноте, во всех её измерениях. Нужно осознать, что если мы будем практиковать религию вполсилы или жить по двойным стандартам, то нас ждут большие проблемы. Поэтому как для отдельного человека, так и для страны в целом важно, чтобы каждый из нас следовал Шайва Дхарме и активно привносил её в реалии нашего технологического века.

**Вторник**  
УРОК 345  
Религия  
будущего

Много лет назад я встретил очень красивое описание шиваизма. Один человек сказал мне, что шиваизм подобен топленому маслу. Корова целый день ест траву, и из этой травы получается сколько-то литров молока. Молочник снимает с молока жирные сливки. Затем сливки сбивают, чтобы получить масло. А потом масло перетапливают, чтобы получить небольшое количество *гхи* (очищенного масла) – можно сказать, квинтэссенцию молока. Точно так же шиваизм является квинтэссенцией религии.

В последние десятилетия я обнаружил: вместо того чтобы хранить это *гхи* и наслаждаться им, люди заливают его в котёл, разогревают, разбавляют западным рационализмом, либеральным индуизмом, самыми разнообразными неортодоксальными практиками и верованиями. В результате драгоценное топленое масло превращается в несъедобное варево, которое ни на что непригодно – его впору только выбросить. Поэтому я обращаюсь к шиваитам мира с призывом защищать, сохранять и распространять Шайва Самаям, не позволяя разбавлять нашу религию. А делать это пытаются с разных сторон. Это и западные влияния, и усилия миссионеров других религий по обращению наших верующих, и настрояния либеральных индуистов, желающих разрушить

традиции храмового богослужения, и обычаи отдельных индуистских сект, а прежде всего – наше собственное небрежение.

Лишь объединение шиваитов мира способно решить эти вопросы. Недостаточно просто понять проблемы и сетовать на них. Недостаточно возражать против них. Нам нужно составить план, определить цель, проявить настойчивость и упорность. За выполнение этого плана следует браться с позитивным настроем, действуя рационально и энергично, – и тогда мы превратим шиваизм в религию будущего, проведём её из доиндустриальной эпохи в технологический век.

Здесь, на Шри-Ланке, широко бытует заблуждение, что для продвижения по пути прогресса, для вхождения в эру технологий нам нужно отказаться от нашей религии и нашей культуры. Это совершенно неверно! Религия не противоречит технологии, но поддерживает её, обеспечивая ей равновесие и цель. Как только молодой человек получает западное образование, он приходит к заключению, что древним традициям теперь уже нет места в его жизни, и стыдится служить Богу и богам. Где те духовные лидеры, которые объяснят, что так быть не должно? Прискорбно, что наши религиозные лидеры не объясняют людям, что шиваизм – это та религия на планете, которая наилучшим образом подходит для этой великой эпохи: она лучше всего согласуется с новейшими открытиями современной науки и при этом, зачастую, является даже ещё более прогрессивной.

На Бали технологии не сокрушили религию. Наоборот, шиваитские религиозные лидеры обуздали технологии, поставив их на службу своему чётко определённом образу жизни. Там верующие ценят и защищают шиваитские традиции. По американскому национальному телевидению несколько месяцев назад показывали замечательную передачу о шиваитском празднике *Экадаша Рудра* на Бали – о великолепном десятидневном празднестве, которое проводится раз в несколько столетий. Брала интервью у балийского священника высокого ранга. Этот человек очевидно горд тем, что является шиваитом. Он сказал журналисту: «Мы на Бали широко используем технологии, но не попадаем под их власть». Боюсь, что здесь, на Шри-Ланке, многие именно попадают под власть технологий. Это опасная тенденция. Если не преодолеть её при помощи образования, она наберёт силу и повлечёт за собой стремительные перемены – не позитивные перемены, а негативные, которые разрушают религию стран и народов.

**Среда**  
УРОК 346  
Двуличие

Благочестивому индуисту непросто разделить жизнь на священную и мирскую составляющие. Это жизнь, и вся она есть божественное проявление. Поэтому индуистская живопись – священная живопись, индуистская музыка – музыка богослужения. Даже бизнес для благочестивого индуиста – это не про-

сто способ заработать на жизнь, но служение Богу, обществу и возможность принести пользу человечеству.

Но нужно признать, что не все индуисты проживают жизнь так целостно, как могли бы. В современном мире сильно двуличие. Есть люди, которые являются последовательными индуистами как в храме, так и дома, – их частная жизнь согласуется с поведением в храме, независимо от того, живут ли они в Европе или в индийской деревне. А есть и такие люди, которые делаются индуистами, когда это удобно, а когда неудобно, превращаются во что-нибудь другое. Очень полезно порой пристальнее приглядеться к себе – особенно в то время года, когда многие индуисты рассылают рождественские открытки. Рассылают ли они поздравления на иудейские или мусульманские праздники? Нет. Но, поскольку эти люди обучались в христианских школах, они считают совершенно нормальным рассылать христианские открытки. Христианин внутри, индуист снаружи – это двуличие. Рис и карри в храме, биг-мак с говядиной – по дороге домой. Конечно, мы всегда приветствуем и дружелюбие, и жесты доброй воли, и высказывание наилучших пожеланий по отношению к соученикам, соседям, коллегам, деловым партнёрам и покупателям, которые принадлежат другим религиозным общинам, но такие жесты можно делать и не поступаясь нашей индуистской самоидентификацией. Существуют совершенно нейтральные светские поводы поздравить друг друга и соответствующие открытки, лишённые какого-либо религиозного контекста.

К счастью, ныне это двуличие понемногу уходит в прошлое. Индуисты всё более уверенно внедряют в жизнь свои культурные традиции даже на Западе. Недавно, совершая поездку с лекциями по городам Канады и по Калифорнии, я обратил внимание на пробуждение старшего поколения (они объяснили, что делают это ради своих детей) и на то, что сто процентов индуистов стараются придерживаться индуистской культуры в повседневной жизни – дома, на работе, в храме, даже во снах. Один из храмов в Торонто установил для верующих дресс-код: элегантная индийская одежда для женщин (никаких шортов, брюк, юбок и т. п.) и только традиционная одежда для мужчин. Кто не одет должным образом, того не пускают. Да, в первое время были недовольные. Даже сейчас есть люди, которые просто не ходят в храм, поскольку им не позволено служить своему Господу в футболке и обтягивающих джинсах. Но есть много других – тех, кто не придерживается двойных стандартов. Раньше они держались в стороне от храма – как раз потому, что прихожане одевались столь нескромно, – а теперь заняли место тех, кто перестал ходить. Строгость принесла и другие благие плоды – такие, как часовая медитация в полной тишине перед вечерней *пуджей*, в которой участвуют две-три сотни людей. Распорядители храма гордятся опрят-

ностью, вежливостью и дисциплинированностью прихожан. Моя группа прибыла вскоре после того, как храм накормил несколько тысяч человек. Кухня была безупречно чиста. Как и столовая. Подобные же усилия, направленные на возрождение наших традиций, предпринимаются и в других общинах.

Есть старая поговорка: «Одежда делает мужчину». Это верно и для женщины. В храмах по всему миру в наши дни дресс-коду уделяют всё больше внимания. Это же касается *ашрамов* и *матхов*. И этот вопрос обсуждается не только в индуизме, но и в других религиях.

В международных аэропортах по всему миру мы ныне видим самые разнообразные одежды. В наши дни аэропорты стали похожи на закулисы оперного театра – невероятное разнообразие нарядов. Только мы видим не актёров, которые притворяются кем-то, кем они не являются, но людей, чьи одежды указывают как раз на то, кто они есть. Материалисты носят костюмы с галстуком. Мусульмане облачены в свои изящные наряды. Пёстрые рубашки африканцев, величавые костюмы синтоистов, скромные облачения буддистов – традиционные одежды очень разнообразны. Католики одеваются подчеркнуто строго, протестанты – неформально. И, конечно же, мы ни с кем не спутаем хиппи и панков. *Рубаха-курта* и свободного покроя брюки – это, несомненно, индуист, и наряд этот прекрасно сочетается с *сары* или *панджаби* его жены.

#### Четверг

УРОК 347

#### Поддержания веры

Одежда, которую мы носим, формирует наше мировоззрение, общественное поведение и дружеские связи. Она влияет на наши настроения и эмоциональное состояние. Одежда указывает на то, кто вы есть. Я рекомендую быть тем, кем вы являетесь, и демонстрировать это всему миру, даже на работе, если, конечно, это позволяет рабочий дресс-код. Это распространяется также на священные отметки на лбу, индуистские украшения, брачный кулон, кольца на пальцах ног, серьги и бусы. Идея такова: не бойтесь быть индуистом, что подразумевает и ношение традиционной одежды.

Смело заявляйте миру о своей вере. Ведь другие о своей заявляют. Я никогда не забуду собрание духовных и парламентских лидеров на Глобальном форуме по защите окружающей среды и развитию в целях выживания в январе 1990 года в Москве. Многие из них были одеты в западные костюмы с галстуками, и сложно было понять, кто приехал с Запада, кто из Африки, кто из Индии, и ещё труднее разобраться, кто из них религиозный деятель, а кто политик. Однако уже на тысячелетнем саммите религиозных лидеров за мир, проведённом в 2000 году в Нью-Йорке, в зале заседаний Генеральной Ассамблеи ООН, в национальные наряды были облачены многие гости – возможно, даже большинство. Мне было сразу понят-

но, кто передо мной, откуда приехал этот человек и какую веру представляет. Послание каждого делалось более выразительным благодаря этим одеждам, и было ясно, что эти люди гордятся своими традициями и намереваются сохранять их. Приятно видеть такую силу духа в наши дни, когда многие люди ошибочно принимают унылое единообразие за признак благополучия.

И храмовые сообщества, и старейшины, и *свами*, и гуру ныне глубоко размышляют над вопросами: «Должен ли мой *ашрам* выглядеть как коммуна хиппи или как серьёзное место для практики йоги? Должны ли наши храмы выглядеть, как рекламная акция потертых джинсов *Levi Strauss*?» Многие говорят: «Богу в храме безразлично, как я одет. Важно лишь то, что у меня в душе». Слабая отговорка! Нельзя снаружи быть одним, а внутри – другим. И то, что внутри, и то, что снаружи, – всё это мы. Даже в хороших ресторанах требуют, чтобы на вас был галстук и пиджак. Вам одолжат их, если вы одеты во что-то другое. Точно так же сегодня делают на Бали: если вы пришли в храм в футболке и шортах, вам дадут *саронг* и шаль. Возможно, при нынешних тенденциях боги в храмах когда-то будут одеты по текущей моде: бейсболка задом наперёд, мешковатые брюки, футболка... Возможно, именно так удастся положить конец этим спорам. Как вы думаете?

Женщины говорят, что, надев *сари*, они думают и действуют по-иному, не так, как в западных одеждах. И мужчины выглядят более располагающе в традиционной индийской одежде, чем в западных костюмах. Но многие стесняются носить индийскую одежду, особенно мужчины. А зря! Прошлым летом одна девушка рассказала мне, что она до смерти боялась надеть в колледж свой *панджаби*. Но потом всё-таки попробовала. Через четыре дня к ней подошли американские модницы и спросили: «А как называется твоя одежда? Мы тоже хотим себе такую. Очень красиво». А вы боитесь!

Свами Вивекананда однажды заметил: «Сари для женщин, *чога* и тюрбан для мужчин – более красивых нарядов и не найти. Плотные облегающие одежды далеко не так живописны, как свободные и ниспадающие, с этими их естественными складками». Когда индуист одет, как индуист, он и ведёт себя, как индуист. Не стоит недооценивать силу нашей одежды – то, как она влияет на наши взгляды, чувства и даже на круг общения. Достойная пища для размышления, не правда ли? Подумайте об этом.

**Пятница**  
УРОК 348  
Берегитесь  
интриганов

У каждой страны, каждой деревни, каждой организации, каждого общества и даже маленького коллектива есть свои цели, которых хочется достичь, идеалы, которым нужно следовать, и миссия, которую надлежит исполнять. Но в каждой организации и группе, большой или маленькой, есть кое-что ещё: ин-

триганы. Они обычно дружелюбны, добродушны и общительны. С ними весело. Они нередко намного умнее и искушённее, чем большинство людей. Они могут быть душой любой вечеринки, всё вертится вокруг них, они раздают *прасад* на праздниках и всегда говорят без умолку. Часто они очень популярны, их охотно приглашают во всякие комитеты и попечительские советы, потому что окружающие чувствуют, что энергия и воодушевление этих людей пойдёт на пользу делу – будь то строительство храма, публикация книги, спасение дождевых лесов или реорганизация индуистского сообщества, нацеленная на возрождение традиционного образа жизни, культурных ценностей и искусств.

Благодаря исключительным навыкам общения они быстро поднимаются по карьерной лестнице. Заняв же влиятельное положение, они вдруг начинают очень умно говорить о вещах, не имеющих отношения к основной цели организации. Если дать им возможность, они могут превратить не слишком богатый *ашрам* в весьма процветающий бизнес, тем самым заглушив изначальный импульс, нацеленный на смиренное самоотверженное служение. Естественно, они участвуют в богослужениях, но чаще всего неискренне, и посвящают этому ровно столько времени, сколько нужно для того, чтобы оставаться в религиозном сообществе. Получая тот или иной проект, они могут его саботировать или тянуть время – например, задерживать отправку писем, чтобы они уже были бесполезны на момент прибытия к адресату, либо же вообще не предпринимать нужных действий. У них всегда есть убедительное объяснение своей линии поведения – эти люди умеют пользоваться досточтимой «Книгой оправданий». На собраниях они выглядят компетентными и могут убедительно рассказать, почему невозможен проект, к реализации которого стремятся все. И ещё они очень хорошо умеют заставить человека поставить под сомнение цели организации и собственного места в ней. Политика такого человека направлена на то, чтобы группа переопределила свои основные задачи сообразно его собственным идеям. Эти мастера логических построений знают множество уловок, чтобы остудить пыл других людей, желающих активно включиться в деятельность организации, и неустанно выдвигают различные неуместные альтернативы и возможности, которые рассеивают внимание других участников группы и заставляют тех растерянно опустить руки. Возможно, кому-то покажется, что я преувеличиваю и излишне обобщаю, но мой опыт именно таков.

Таковы интриганы. Хотя и может показаться, что они – ваши союзники, но это не так. Полагаю, худшими из них руководят асурические силы, нацеленные на разрушение, расшатывание и внесение беспорядка. Также интриганы стараются взять под контроль, а потом ограничивать деятельность ре-

лигиозных лидеров – *свами, пандитов*, священников и гуру, – составляя их распорядок, решая, с кем они будут встречаться, а с кем нет, что будут говорить, а что нет. Если позволить им, они берутся редактировать печатные материалы религиозного учреждения, полностью выхолащивая смысл и превращая основателя в безликого болванчика, в безликий портрет, висящий на стене офиса.

Нужно быть очень внимательными, чтобы не давать интриганам развернуться. Не надейтесь, что они однажды переменятся и станут защитниками веры. Этого не будет. Согласно божественному дхармическому закону, верующим, если они действительно преданы целям своей группы, не следует иметь дело с интриганом, которые часто стремятся подменить религиозные задачи сугубо мирскими. Их нужно сторониться, воспринимая их как врагов дхармы, противников, которые отвлекают людей от целей, установленных основателем движения. Каждой религиозной группе надлежит подвергать своих членов строгой проверке, чтобы определить, кто действительно предан целям организации, а кто будет на каждом шагу тормозить всех, сопротивляясь общему делу и используя всякие политические приёмы, чтобы заставить и других плясать под их дудку. Их любимый приём – распылять общие усилия, постоянно отнимая у всех время: пять минут сегодня, восемь минут завтра. Само их присутствие всегда становится обузой, поскольку они всех расхолаживают, затрудняют и тормозят любую работу, постоянно уводя процесс куда-то в сторону и проявляя чудовищное, хотя и не бросающееся в глаза, упрямство. Через таких интриганов осуществляется асурическое вторжение – ради достижения своих целей они разжигают гнев и обиды, сплетничают и клеветуют. Стоит допустить их к центру принятия решений, и они применяют эти свои методы воздействия на окружающих ещё более открыто, чем угнетают тех верующих, которые искренне и смиренно стараются следовать дхарме и реализовать заявленные цели организации. Оговорюсь: я вовсе не считаю, что это непременно плохие люди, хотя некоторые из них проникают и внедряются в организацию совершенно намеренно, чтобы разрушать. Между тем есть среди них и такие, которые руководствуются самыми добрыми намерениями и могут совершенно не осознавать, насколько пагубно они влияют на группу. Но это их не оправдывает. Необходимо подчеркнуть, что религиозное служение может быть эффективно только в случае абсолютной гармонии внутри группы. Чтобы слова глубоко проникли в душу и изменили жизнь к лучшему, нужно, чтобы *пра-на* участников группы протекала согласованно, имея одинаковую длину волны. У всех должны быть сходные обеты, все должны быть едины в своей решимости достичь целей ашрама, общины, храма или миссионерской организации.

Осталось обсудить центральный вопрос: как избавиться от интриганов, когда мы их обнаружили? Вполне вероятно, что они завели себе много друзей, вовлечены в ключевые проекты, пожертвовали общине немало денег и занимают достаточно влиятельную должность в вашей организации. Обнаружив интригана, не вступайте в конфронтацию. Не обвиняйте его ни в чём. Не пытайтесь его ни в чём убеждать. Не ожидайте, что он изменится. Настойчиво преследуйте изначальные цели вашей организации. Следуйте дхарме и объединяйтесь с теми, кто остаётся верен ей. Спокойно позвольте интригану покинуть вас и пойти своим путём или найти другую группу людей, которая больше ему подходит. Без него дела у вашей миссии резко пойдут в гору. Религиозные организации не должны терпеть давление со стороны богатых и влиятельных покровителей или членов, которые не разделяют общих целей и идеалов. В сознании верующего одна рупия, пожертвованная бедной вдовой, имеет такой же вес, как миллион из рук миллиардера.

### Суббота

#### УРОК 349

Уважение  
к храмовым  
священно-  
служителям

В последнее время мы во многих группах говорили о жестоком обращении с женщинами и детьми, об издевательствах над животными и о небрежении к окружающей среде в целом. Но есть ещё одна разновидность жестокого обращения, жертвы которого страдают безмолвно, не получая от нас ни помощи, ни даже внимания, – и чаще всего мы даже не знаем о происходящем. Я говорю о храмовых священнослужителях, которые подвергаются непочтительному и даже жестокому обращению во всём мире. Это очень печальная проблема, о которой я слышу почти каждую неделю и постоянно работаю над её решением.

Настало время поговорить об этой беде. Индуистские священнослужители, которых называют *пуджари*, подвергаются пренебрежительному отношению, унижениям и даже побоям. Над ними издеваются на эмоциональном, ментальном и физическом уровнях, и занимаются этим распорядители храма, попечители и даже верующие. Мы все знаем, что это неправильно. И всё же за редкими исключениями никто не выступает против такого положения вещей, кроме, конечно же, самих священнослужителей. На их возражения и попытки обеспечить собственную безопасность мало кто обращает внимание, поскольку распорядители храма видят в них простых необразованных людей, которые всего лишь механически выполняют ритуалы. На самом же деле они – благородная армия солдат внутреннего плана, составляющая ядро духовного руководства в индуизме.

Издевательства над священнослужителями – популярное развлечение за пределами Индии. А в самой Индии на защиту священнослужителей становятся *санга* и старейшины. За пределами Индии, если священнослужитель

попадает в немилость, то противники немедленно выдвигают против него самые серьёзные обвинения, очерняя его имя, причиняя обиды и вынуждая уйти. Любимое развлечение – обвинить священника в денежных злоупотреблениях, и именно к этому методу очернители прибегают чаще всего. А у распорядителей храма есть ещё целый арсенал поводов для того, чтобы накричать на священника, отвешивать тумачи, пренебрегать его потребностями, ставить в неловкое положение в присутствии других священников или публично унижать. В Австралии один священник две недели пролежал в больнице после жестокого публичного унижения. Мы не можем игнорировать эти проявления *химсы* – слишком уж много было случаев, когда священникам, которые служат в чужих странах, причиняли обиды. Благодаря помощи симпатизирующих юристов одна группа священников из Калифорнии создала специальную организацию для защиты своих интересов – но это пока что исключение.

Дела обстоят плохо даже в Индии, а за границей и того хуже. В Индии священнослужитель находится хотя бы на родной земле, он знает правила своей религии и получает моральную, эмоциональную и даже юридическую поддержку. И, конечно, он может обратиться за помощью к родным. За пределами Индии у многих священников нет такого рода поддержки. Часто священники изолированы и во многих отношениях уязвимы – нередко они живут в одиночестве по временной визе. Некоторые не знают законов и обычаев страны, где они служат, а порой и языка, а поэтому всецело зависят от милости распорядителей храмов. И это ещё не последняя неприятность: если священника вынудят вернуться в родную деревню, ему придётся столкнуться с новыми унижениями, когда старейшины и другие священники станут требовать, чтобы он прокомментировал накопившиеся за время отсутствия слухи, инсинуации и обвинения в его адрес.

Да, издевательства над индуистскими храмовыми священниками – проблема, существующая во всём мире, и кто этим занимается, тот издевается также и над Санатана Дхармой. К этому не следует относиться легкомысленно. Кто способен призвать благословение богов, тот может также призвать на свою защиту и проклятие со стороны асурических сил этой планеты – если разозлить, унижить или глубоко обидеть этого человека. Индуистские храмовые священники заслуживают уважения за глубину их священной профессии, за высоту их служения и за ценность выполняемых ими функций. Нельзя относиться к ним непочтительно, нельзя им мешать. Они заслуживают такого же уважения, как все другие профессионалы «реального мира». Когда много лет назад возникла мода издеваться над *свами*, *свами* отнеслись к этому серьёзно. Они стали более тес-

но общаться между собой и вступаться друг за друга, чтобы прекратить это безобразие.

В наше время и женщины начали подобным же образом объединяться, чтобы противостоять тем мужьям с садистскими наклонностями, которым нравится колотить жён. Когда такого рода проступки становятся достоянием гласности, ситуация нередко меняется. Меняется отношение к этому в обществе. Вскоре и средства массовой информации меняют тон, когда рассказывают об издевательствах. В конце концов изменяется и законодательство. Мы наблюдали этот процесс в отношении жестокого обращения с детьми и в отношении расовых предрассудков, и в отношении сексуальных домогательств. А теперь пришло время обратить наше внимание на издевательства над священниками. Необходимо, чтобы распорядители храмов изменили своё мышление. Необходимо, чтобы священники Санатана Дхармы во всём мире сплотились для противостояния обидчикам – хватит день за днём смиренно сносить притеснения, хватит позволять низводить себя до положения дворников и чистильщиков обуви! Некоторые священнослужители работают по четырнадцать часов в день и более. При этом их воспринимают скорее как прислужников распорядителя храма, чем как слуг Божьих. Давайте положим конец этой позорной практике и той плохой карме, которую она порождает. Давайте чтить священников, любить и почитать их. Сделаем наших священников счастливыми. Счастлив священник – счастлив храм – счастливы боги – счастливы верующие. Так уж устроено.

## Воскресенье

УРОК 350

### Путь приверженности

*Приверженность* – громкое слово, и многих оно пугает в наши дни. Приверженность означает ответственность. Приверженность подразумевает силу воли. Многие люди полагают, что приверженность ограничивает. Мы же говорим, что приверженность сродни дхарме. Путь дхармы – это путь приверженности: мы последовательно принимаем на себя обязательства и выполняем их. Мы идём от обязательства к обязательству, преданно выполняя каждое из них, и это можно также назвать нашим долгом. Мы здесь для того, чтобы познать Бога Шиву внутри нас. Мы здесь для того, чтобы разрешить все те кармы, которые мы привели в движение в прошлых жизнях. Мы здесь для того, чтобы должным образом утрясти все свои дела, – и тогда нам больше не придётся возвращаться в физическое тело. Для этого требуется максимальная приверженность, и наша великая индуистская религия даёт нам знание того, как быть приверженным.

Если ваша религия не проявляется ежедневно в вашей жизни, значит, по существу, у вас и нет религии. Есть просто некоторая степень принадлежности к индийской культуре, которая рано или поздно отойдёт на задний план, а

потом заменится другой культурой, потому что для вас она не имеет особого значения. Недавно меня спросили: «Как мне определить, что достойно решимости?» Я ответил вопросом: «Во что ты веришь?» Вера – волшебная штука. Она как витамин: пропитывает всю твою систему. Веру можно отнять и заменить её другой верой, либо же веру можно укрепить решимостью. Храните преданность своим верованиям, либо же обретите такие верования, которым вы можете быть преданы, а затем стройте на этом фундаменте. И тогда вы оставите свои следы на *санмарге* времени. В противном случае вы застреваете на одном месте и совсем не продвигаетесь вперёд. Ничто не происходит в вашей жизни. Кармы не прорабатываются должным образом, и вам не удаётся отважно обратиться лицом к жизни.

Если день за днём вы ощущаете, что оказываетесь в нужное время в нужном месте и делаете правильное дело, тогда я могу сказать, что вы полностью преданы духовному пути. Если день за днём вы не уверены, там ли находитесь, где следует, и все события постоянно «происходят с вами», так что вы подобны лодочке, которая беспомощно болтается на волнах великого океана жизни, тогда вам следовало бы заглянуть внутрь себя и разобраться, каково ваше нынешнее место на шкале этой жизни. Во что вы верите? Каковы ваши основные обязательства? Задайте себе эти вопросы.

Есть много вещей, которых нужно придерживаться. Молодёжь должна быть привержена учёбе, которая готовит их к тому, чем они намерены заниматься в будущем. Матери должны быть привержены делу воспитания детей, ей нужно вырастить из них хороших граждан – хотя многие матери не заботятся о том, получатся ли из их детей хорошие граждане или нет. Им всё равно. Они даже не чувствуют себя обязанными воспитывать собственных детей. Они отдают их на воспитание кому-то другому: «На, займись». Детсады и ясли работают по всей стране, хотя статистика ясно показывает, что после этих детсадов дети отвратительно учатся в школе – незаинтересованные, недисциплинированные, неуправляемые. Муж должен чувствовать себя обязанным обеспечивать семью, ему нужно заботиться о жене и детях. Это его обязанность, и он должен исполнять её преданно. Если он её не исполняет, то создаёт себе плохую карму. Но многие мужья даже этому делу не преданы.

Приверженность и дхарма – это почти одно и то же. Дхарма привносит в жизнь закон и порядок, обеспечивает нас правилами, которым нам нужно следовать, ведёт по пути. Где источник приверженности? В душе. Интеллект постоянно мечется из стороны в сторону, он находится под контролем чужих мнений и общественного сознания или противостоит этим мнениям и сознанию. Приверженность исходит из души. Это качество души, которое вы можете передать следующему поколению. Ещё одно качество души – способность к

наблюдению. Ещё одно интуитивное качество души – творчество, и его нужно поощрять в каждом ребёнке. Благодаря приверженности душа управляет интеллектом, а интеллект управляет инстинктивным умом. Это религия в действии. Это жизнь с Шивой.



**Hindu Ekatā**

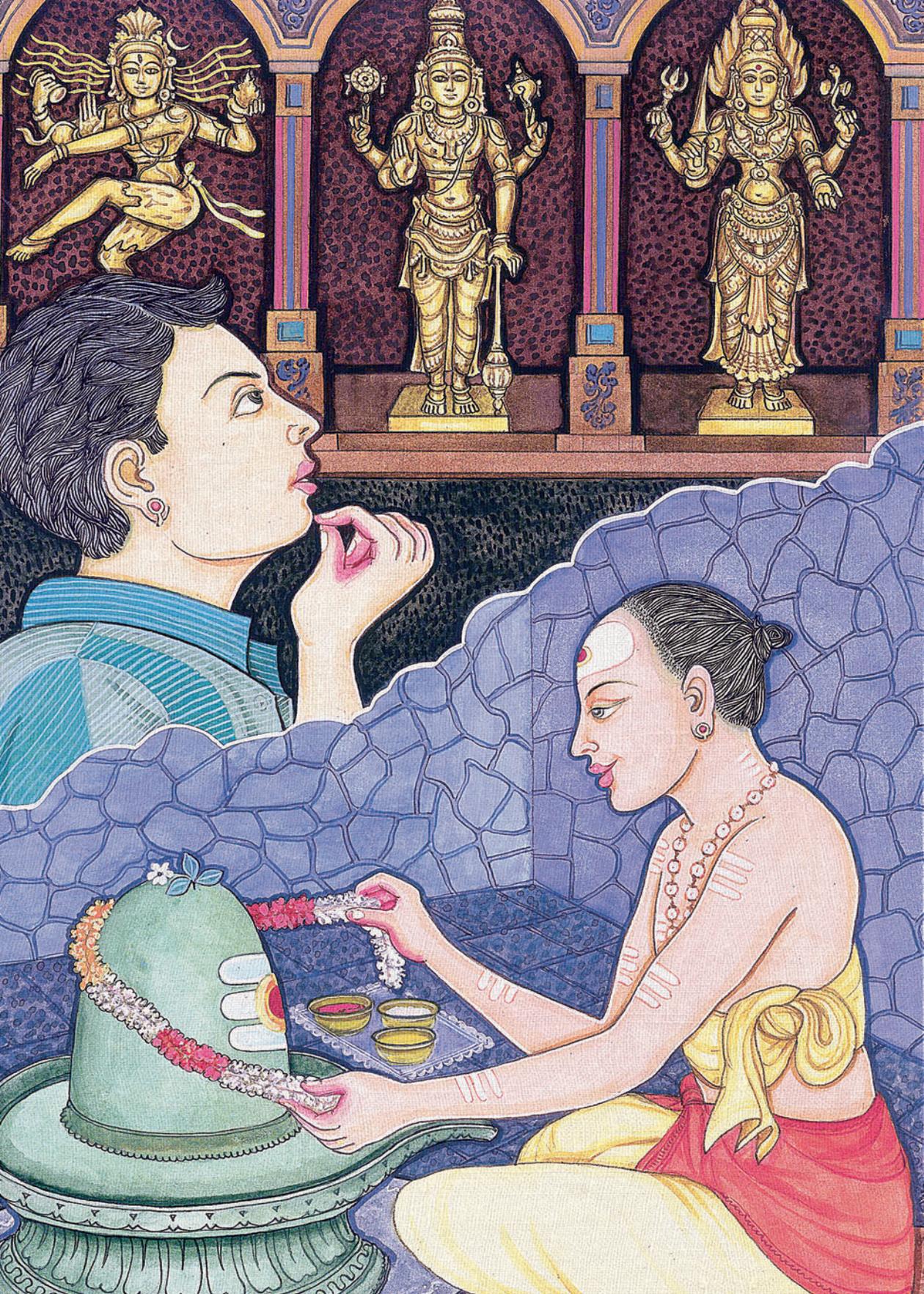
**हिन्दु एकता**



## **Индуистская солидарность**

Собирайтесь вместе, беседуйте! Умы ваши пребывают в согласии, подобно тому как боги древности пребывали в состоянии гармонии, принимая каждый свою долю ритуального приношения! Будьте же едины в обсуждении, едины в собрании, едины духом и мыслью! Единый план предлагаю я вам; единое приношение делаю!

*Ригведа, 10.191.2-3*



**Понедельник**  
**УРОК 351**

**Индуизм**  
**в Америке**

Намаскар всем, кто пришёл сегодня в этот Культурный центр в Калифорнии. Мы просим Господа Ганешу благословить нас в этот вечер. Мы рады видеть, как вы сидите здесь на полу, в традиционных позах на этих прекрасных коврах. Очевидно, вы гордитесь тем, что несёте великое культурное наследие

Индии в Америку.

Сегодня мы обсудим тему, которая имеет очень большое значение для будущего индуизма в Америке – я бы даже сказал, во всём мире. Это сложная тема, но вкратце её можно определить как вопрос взаимоотношений между индуистами разных течений – между вишнуитами и шиваитами, между северной традицией и южной. Я называю это индуистской солидарностью и могу заверить вас, что не существует другого более сложного или важного урока, который надлежит усвоить всем нам – членам самой древней религии на планете. Если мы сможем добиться этого – а мы сможем, – то многие наши проблемы будут решены и индуизм гордо займёт подходящее ему место в Северной Америке.

Идея индуистской солидарности не нова. Махатма Ганди отдал свою жизнь за религиозное единство – отдал в буквальном смысле. Понятно, что основные усилия он направлял на решение более серьёзных конфликтов между индуистами и мусульманами, но он был тем человеком, для кого единство (но не единообразие!) индуистов являлось краеугольным камнем, на котором должна была основываться гармония между последователями всех религий. Именно эта цель виделась ему необходимым условием свободы и процветания. Ганди настолько серьёзно относился к гармонии между религиями, что считал её достижение «высшим триумфом Истины». Конечно, из фильма, который в 1982 году был показан в кинотеатрах крупнейших городов мира, вы знаете, что Ганди пережил много разочарований и много неудач. Но он никогда не приходил в отчаяние. Так же и мы, встречая препятствия на своём пути, должны не приходить в уныние, а отважно и решительно двигаться вперёд.

Ганди никому не навязывал свою волю, но распространял свои идеи лишь при помощи смирения, покаяния, молитвы и чистоты, – пробуждая в людях такую же любовь, такую же терпимость и такую же готовность полагаться на Бога. Ганди вслед за Свами Вивеканандой произвёл на Америку огромное впечатление тем, как последовательно он придерживался принципов терпимости, понимания, долготерпения и ненасилия – индуистских идеалов. Если Свами Вивекананду знали здесь, на Западе, сравнительно немногие, то Ган-

---

*Индуистская солидарность проявляется как уважение к разным формам поклонения Богу. Верующие одного направления – будь то последователи Шивы, Вишну или Дурги – с почтением относятся к представителям других деноминаций. Внизу: почитатель Господа Шивы повязывает цветочную гирлянду на каменный Шивалингам.*

ди завладел воображением и сердцами всех американцев, а возможно, и людей всего мира. Он воистину стал героем для всей страны, а также образцом для наших борцов за свободу – Мартина Лютера Кинга и других. Когда Ганди терпел неудачу в каком-нибудь начинании, он говорил: «Давайте обратимся за помощью к Всемогущему Богу и признаемся Ему, что мы, Его крохотные творения, не сумели сделать то, что должны были. Мы ненавидим друг друга. Мы не доверяем друг другу. Мы готовы вцепиться друг другу в горло и даже убить. Давайте попросим Его очистить наши сердца от всякой ненависти. Давайте смиренно попросим Бога даровать нам понимание, даровать нам мудрость».

Народ Америки искренне желает, чтобы индуистская религия присутствовала в этой стране. И все индуисты из Азии, которые приехали в Америку (ныне их здесь миллионы), тоже хотят, чтобы индуистская религия здесь была. Между ними нет полного единодушия относительно того, что это такое; и не все глубоко понимают догматы индуизма. Но общий настрой ясен: «Мы хотим, чтобы тут у нас, в Америке, был индуизм». Недавно в одной статье – кажется, это было в еженедельнике *U.S. News and World Report* – была приведена статистика, согласно которой каждый двадцать пятый американец в наши дни так или иначе связан с индуизмом, йогой или медитацией. Конечно, есть миллионы других американцев, которые являются атеистами – вообще не принадлежат никакой религии. Есть десятки миллионов иудеев, мусульман и буддистов. Буддизм очень популярен в США, а ислам является наиболее быстро растущей религией. Мы видим, что на самом деле США – не христианская страна. Это мозаика из всех народов и религий. Отцы-основатели Соединенных Штатов прибыли сюда в поисках нового мира, новой надежды, свободы от непросвещённых европейских монархий. Они сознательно не устраивали здесь христианское государство. Их политика была ориентирована на религиозную свободу, на открытость для всех религий мира. Их мышление и многие их символы были сформированы под влиянием тогдашнего масонства и деистического движения.

Сам Томас Джефферсон говорил, что все свободы должны распространяться и на индуистов, и на мусульман, и на других. В своей автобиографии он писал: «Когда принимали [виргинский] Билль об установлении религиозной свободы, было одно предложение, которое подтвердило, что защита этой свободы должна носить универсальный характер. Там, где преамбула провозглашает, что принуждение является отходом от замысла святого творца нашей религии, было предложено в качестве поправки вставить слова «Иисус Христос», с тем чтобы она звучала так: «отход от замысла Иисуса Христа, святого творца нашей религии». Предложение включить эти слова было отвергнуто значительным большинством, что показало его желание поставить под

защиту закона евреев и неевреев, христиан и мусульман, индусов, язычников всех мастей».

**Вторник**  
**УРОК 352**

**Секты –  
это хорошо**

В первые десятилетия после ратификации Конституции США жители страны были разделены языком, религией, культурой. Они говорили на разных языках, придерживались разных обычаев и принадлежали к разным религиям. Несмотря на это, они совместно прорабатывали и решали многочисленные проблемы. Чтобы различия им не мешали, церковь была отделена от государства; они смогли подружиться, избегая споров о вере и государстве, о бизнесе и политике. Они были увлечены решением насущных проблем и отказались от религиозных дискуссий – в качестве своей задачи они видели построение нового мира, создание нового народа, новой демократии, которую ныне берёт за образец весь мир. А всё потому, что они пришли к выводу, что для выживания им нужно объединиться – для процветания в новом мире совершенно необходимо научиться работать вместе. Точно так же американский народ работает совместно и сегодня. Американцы не болтают о религии и о политике на работе – будь то в корпорациях или в мелком бизнесе.

Эти исторические процессы служат отличным уроком для индуистов, поскольку при всём этом отцы-основатели США не отказались от своего наследия. Лютеране, прибывшие сюда из Германии и Дании, не отказались от традиций лютеранской религии; скорее они даже укрепили эти традиции. Баптисты укрепили свою религию. И методисты стали сильнее. Католики из Ирландии и Италии стали очень сильны здесь. Вот что они сделали. Не менее важно и то, чего они не сделали. Они не создали «либеральное христианство», в котором все верования смешались бы ради «единства». Они не стали демонтировать или разбавлять свою религию. Они не отступились от своей культуры, чтобы получше «притереться». Точно так же и буддисты, даосы, синтоисты и конфуцианцы не стремились слить свои религии в одну. Они этого не сделали. Они не взяли в руки топор и не постарались вырубить свои деревья под корень. Они понимали, насколько важно иметь свой собственный отдельный путь богослужения, насколько важны разные традиции и обычаи. Они понимали, что всё это нужно сохранять.

Многие индуисты ошибочно полагают, что существует некое единое христианство, которому следуют все христиане. Но это просто не верно. Согласно данным авторитетного исследователя доктора Дэвида Бартлетта, только в США существует 33 500 христианских сект. Вы только представьте! 33 500 – и у каждой свой особый характер, особые верования, мировоззрение, доктрина, обряды... Это очень важно помнить. Конечно, теперь уже они – американцы в девятом или десятом поколении, и все говорят по-английски.

Недавно во время освящения храма Пашчима Каши Шри Вишванатха в городе Флинт (штат Мичиган) я стоял на одной трибуне с конгрессменом Райли. Он сказал собравшимся: «Америку часто называют плавильным котлом. Но это не вполне верно. Она больше похожа на мозаику, в которой каждый элемент находится в согласии с другими и сохраняет свою индивидуальность». Здесь у нас собрались великие культуры многих стран. Мы высоко ценим все культуры и стремимся усвоить всё самое лучшее, что может предложить каждая из них.

А теперь мы подошли к разговору об индуистской солидарности. Я называю это «солидарностью в разнообразии». «Солидарность в разнообразии», на мой взгляд, более удачный термин, чем «единство в разнообразии», подобно тому как мозаика более точный образ, чем плавильный котёл. Здесь, в Америке, у нас есть индуисты разных деноминаций: шиваиты, вишнуиты, шактисты, смартисты, либеральные индуисты, индуисты-агностики, а также индийцы, являющиеся противниками индуизма, – и все они вместе составляют течение солидарности индуистов, великий индуистский фронт, способный постичь и реформировать современный индуизм.

У каждой из индуистских сект есть своя особая теология, особая философия и особые писания. У нас нет 33 500 сект, как у христиан, но всё же есть несколько основных деноминаций. Некоторые либеральные индуисты хотели бы избавиться от этого внутреннего разделения, но нет никаких причин, по которым в Америке и в других странах мира нельзя было бы достичь гармонии между индуистскими сектами при сохранении их разнообразия. Многие *свами* разделяют это моё мнение, как и другие индуистские лидеры. Они знают, что единство не означает единообразие. Единообразие в религии не разумно, не естественно. Единообразие – самое обыденное и скучное решение, в котором нет просветлённости, нет полёта вдохновения, ибо оно означает сведение к некоему общему знаменателю тех явлений, которые дышат жизнью различий, которые богаты философскими толкованиями и оттенками. Такое решение нанесло бы большой урон индуизму в мире, и многие из нас решительно против этого. Индуизм всегда гордился своей широтой. Это подтверждает вся история. Неужели мы откажемся от этого возвышенного подхода в нашу эпоху высокоразвитой цивилизации? Неужели мы подойдём к роскошному праздничному столу, где расставлены разнообразные карри, чатни и дал, и смешаем всё это в единую неаппетитную массу? Нет, конечно! Искренне надеюсь, что нет.

**Среда**  
УРОК 353

Солидарность, а  
не одинаковость

Идея индуистской солидарности не оригинальна. Она приобрела немалую популярность и в самой Индии. Независимо от нашего происхождения мы можем и должны держаться своей секты. Она – наши корни и наше наследие. Культивируйте свои различия и превращайте их в источник силы, как это делали

христиане. Всех индуистов соединяет некая связь. Что это за связь? Во-первых, это вера в карму и дхарму. Шиваиты, вишнуиты, шактисты и смартисты – все они верят в карму и дхарму. Во-вторых, вера в реинкарнацию. В-третьих, вера в вездесущность Бога и святость *Вед*. Если мы принимаем эти три базовых верования – а также терпимость по отношению ко всем религиям мира и веру в то, что все люди, независимо от их духовного пути, однажды придут к знанию о Боге, – тогда мы можем заявить: «Да, мы индуисты».

Хотя ответвления индуизма многочисленны и разнообразны, корни у всех одни. У нас слишком много общего, и мы этого никогда не забудем. Разделяя общее наследие, мы можем уверенно идти своим путём. Если этот путь – либеральный индуизм, хорошо. Если это шиваизм, вишнуизм или шактизм – хорошо. Пусть каждый идёт своим путём. Пусть каждый совершенствует и очищает себя в контексте собственного индивидуального пути. Мы должны знать наследие своих корней и черпать силы из него. В этом подлинная сила, в этом истинная индуистская солидарность. Если мы станем призывать других, чтобы они стали в точности такими, как мы, – это не признак силы. У дерева есть один ствол и одна корневая система, но ради выживания всего организма ветки тянутся в разные стороны. Эта разнонаправленность – не признак слабости дерева. На самом деле от неё зависит его жизнь. Жизнь индуизма тоже всегда зависела от разнообразия. Поэтому я и говорю, что нам нужно стремиться отнюдь не к единообразию или одинаковости. Нам нужно стремиться к солидарности – это сила, которая идёт от понимания и культивирования наших различий, когда мы не отрицаем их и не пытаемся ограничить, а тем более устранить.

Очень странный факт: ныне существуют храмы со святилищами трёх Всевышних Богов – Шивы, Вишну и Шакти. Раньше этого никогда не бывало, потому что люди следовали своей вере твёрдо и уверенно. Представьте: три Всевышних Бога в одном храме. Как такое понимать? Это совершенно новое явление. Это не соответствует *Агамам*. Это не соответствует традициям. Это как три примадонны на одной сцене – единственным результатом такой ситуации станет замешательство, соперничество и недовольство. Что подумают дети обо всём этом? Они скажут, когда подрастут: «Мама, папа, когда вы определитесь, кто Всевышний Бог, скажите нам. А пока что мы будем жить своей жизнью и развлекаться, как подобает американцам. Как только определитесь, дайте нам знать!»

Прежде всего нам нужно в глубине души решить для себя, кто есть Всевышний Бог. Шива? Вишну? Кришна? Дурга? Определившись с этим вопросом, мы можем собрать единомышленников, чтобы спроектировать и построить храм своему Всевышнему Богу. В храме не хватит энергии более чем на одного Всевышнего Бога. Лучше и не строить сооружение для многих, так как

это будет всего лишь зал для светских встреч. Это не религия. Лучше постройте храм Шивы и молитесь там, вкладывая всё сердце. Постройте храм Вишну и молитесь там, вкладывая всё сердце. Постройте храм Шакти и молитесь там, вкладывая всё сердце. Но не идите на компромиссы не запутывайте себя самих и своих детей, стараясь угодить всем богам в одном храме. Пускай будут благие сильные храмы, посвящённые Шиве, и благие сильные храмы, посвященные Кришне, Вишу и Шакти. И тогда каждый верующий сможет служить Богу или Богине должным образом, с максимальным рвением и преданностью.

## Четверг

### УРОК 354

#### Упадок язычества

Существовали цивилизации, которые устыдились своих религий, а затем отказались от веры и от храмов под давлением христианской и коммунистической пропаганды. Где ныне древнегреческая религия? Её храмы стали обыкновенными достопримечательностями. Где религии индейцев со всем их мистическим содержанием? Где религия коренных гавайцев? Они исповедовали глубокую религию, которая была во многих отношениях подобна индуизму. Они поклонялись Господу Ганеше, называя Его Богом Лоно. Они поклонялись Господу Субрахманье и называли Его Богом Ку, что соответствует нашему имени Кумара. Их богиня Пеле, которую они боялись, – это наша Парвати. Их Высший Бог – наш Шива – носил имя Кане, и его символизировал расположенный вертикально камень, напоминающий наш *лингам*.

Затем около ста пятидесяти лет назад на Гавайи вторглись христиане. Они поставили себе целью обратить в свою веру всё «языческое» население островов. Начали печатать газеты, строить школы. Они убедили местных правителей закрыть двери храмов, и те согласились. Это стало началом печальной истории упадка и крушения. Полинезийская культура, история которой насчитывала полтора тысячелетия, зачахла и умерла. В наши дни местный язык, местная культура, местная религия, ритуалы богослужения, да и сам народ – всё это практически ушло в прошлое. Если в 1772 году капитан Кук застал эти острова с населением 500 000 человек, то теперь коренных гавайцев осталось около 500. Чистокровных гавайцев практически не осталось, а всё потому, что были закрыты двери храмов. Таков результат хищнической политики, которую проводили на Гавайях христиане в ходе своей империалистической колониальной экспансии, преследовавшей коммерческие цели. Мы живём на Гавайях, поэтому очень хорошо знаем эту историю.

Мы не хотим, чтобы индуизм в материковой части США постигла та же судьба, а поэтому призываем вас всех защищаться от тех сил, которые могут пытаться опорочить и разрушить наши индуистские храмы. Защищая храмы, мы защищаем религию. Действуйте уверенно. Благодаря единой воле, солидарности, сплочённости индуистского фронта, мы являемся крепостью любви для самих себя.

Вы все достойны похвал за ваши усилия, направленные на то, чтобы в вашей общине открылись двери храма. Я прошу вас – каждого из вас – принести сюда, в Соединенные Штаты Америки, всё своё наследие, как вы его видите и понимаете. Не пытайтесь создать новую религию – некий неоиндуизм. Та религия, что у вас есть, достаточно хороша – она лучшая в мире. Те из вас, кто обучался в христианских школах: ваше сознание ещё в юности было обращено против индуизма. Этим занимались весьма искусные школьные учителя, заложившие в ваше подсознание мысли, препятствующие вашему желанию возводить здесь храмы и приносить сюда свою культуру, – вам кажется, что делать так не вполне правильно. Освободите своё подсознание от этих мыслей и осознайте, что мы живём в стране, которая гарантирует нам религиозную свободу: это записано в конституции. Наше право и наша обязанность – востребовать эту религиозную свободу, реализовать эту религиозную свободу, и не стоит стесняться своей веры. Эта страна – не для робких.

Несколько дней назад я посетил индуистский храм в городе Флинт (штат Мичиган). Перед храмом кто-то написал на песке: «Иисус спасает». Я поинтересовался, как долго там красуется эта надпись. Мне ответили, что несколько дней. Тогда я спросил: «А почему вы не стёрли её ногой? Никто не вправе заходить на принадлежащую нам территорию и писать такие слова перед индуистским храмом». Оказалось, что все постеснялись это сделать. Когда происходят такие вещи, нам нужна сила, а не робость. Мы стёрли эту надпись.

Как продемонстрировать свою силу? Нам нужно идти к христианским священнослужителям ближайших общин и сказать им вежливо, но твёрдо, что их дети оскверняют наш храм, и потребовать, чтобы они это прекратили. Нам нужно попросить, чтобы они поговорили со своими прихожанами и объяснили тем, что такое индуизм, и сказали, что мы не будем мириться с такого рода безобразиями и хулиганством. Если бы кто-то из детей индийской общины подошёл к баптистской церкви и написал на песке перед её входом «Харе Кришна» или «Шива, Шива», баптисты непременно сделали бы вам замечание. Они бы непременно пришли сюда и сказали: «Нам нужно поговорить с вашим духовным лидером об одном очень важном деле». И тогда вам пришлось бы велеть своим детям, чтобы они не вступали в конфликт с христианами и не оскверняли их собственность.

Нам также нужно расспрашивать своих детей, не задирают ли их христиане в школе. Насмешки в публичных школах являются нарушением первой поправки к нашей Конституции, которая гарантирует свободу вероисповедания. Нужно позаботиться, чтобы подобного рода безобразия не происходили ни в школьном дворе, ни в коридорах, ни до занятий, ни после, ни в буфете, ни в туалете. Когда один ребёнок запугивает другого, грозясь, что его душа обречена на гибель или на вечные мучения в адском пламени, разве это не серьёз-

ный проступок? В конце концов, душа важнее тела, и если мы считаем преступлением, когда кто-то грозит причинить вред телу другого человека, разве не следует считать преступлением и ситуацию, когда кто-то грозит мучениями для души? И преступление это начинается тогда, когда священник произносит слова, исполненные ненависти и нетерпимости, с церковной кафедры.

Всё это называется преступлениями на почве ненависти, и для их предупреждения принимаются всё новые законы. Но ещё до того как эти законы начнут исправно работать, родителям следует помнить, что жалоба тоже является достаточно эффективным средством воздействия. Индуисты, иудеи, мусульмане, джайны и буддисты – все они ныне в один голос требуют от родителей, церковных священников, пасторов, преподавателей и администрации учебных заведений, чтобы те защитили детей от насмешек и травли на религиозной почве, с которыми дети сталкиваются день за днём. Как можно нормально учиться в такой нездоровой и враждебной атмосфере? Нельзя позволять страху овладевать нами. Отправляйтесь к христианам и выскажите свою позицию. Будьте уверены в себе. Вы своего добьётесь.

**Пятница**  
**УРОК 355**  
**Сила приверженности**

В чём наша сила? В одном Верховном Боге и множестве богов. В первую очередь вам нужно решить, кто – Всевышний Бог. К какому направлению индуизма вы принадлежите? К шиваизму? К вишнуизму? Шактизму? Смартизму? Приняв это решение, вы обретёте надежду и душевное спокойствие. У вас появится утешение в трудные минуты, и вам будет что передать своим детям. Знание – сила. Приверженность – сила. Знание о том, на чём вы стоите и где находитесь, – вот в чём сила. Служение многим богам – наш путь, но не все они являются Всевышним Богом. Они – Его помощники. Он сотворил их. Есть лишь один Всевышний Бог, хотя мы даём Ему разные имена. Многие боги, *махадэвы*, оказывают нам помощь. Они – специалисты в разных областях, созданные Богом.

Индуизм – это религия сегодняшнего и завтрашнего дней. Это не просто религия из исторических книг, религия прошлого. Наша религия даёт нам силу сегодня. Это религия поклонения Всевышнему Богу, религия, обладающая огромным святым писанием, которое предписывает нам служение и просветляет наш ум знанием об одном Всевышнем Боге. Никогда этого не забывайте. Никогда не отвергайте свою ведическую Индуистскую Дхарму, но реализуйте её – и вас ждёт награда, поколение за поколением, покаяние за поколением.

Индуизм – это религия сегодняшнего и завтрашнего дней. Это не просто религия из исторических книг, религия прошлого. Наша религия даёт нам силу сегодня. Это религия поклонения Всевышнему Богу, религия, обладающая огромным святым писанием, которое предписывает нам служение и просветляет наш ум знанием об одном Всевышнем Боге. Никогда этого не забывайте. Никогда не отвергайте свою ведическую Индуистскую Дхарму, но реализуйте её – и вас ждёт награда, поколение за поколением, покаяние за поколением.

Внутри самого индуизма зародилось движение, которое составляет ещё одну угрозу нашей религии, угрозу всем её сектам. Я называю его «либеральным индуизмом». Либеральный индуизм – это «рагу», мешанина из разных продуктов, сваленных в один котёл. Это движение начали ваши праотцы, и нам нужно исправить положение, став хорошими шиваитами в этой жизни.

Чему учит либеральный индуизм? Он учит, что не обязательно ходить в храм, не обязательно заниматься йогой, что все религии суть одно, нам не нужно слушать *свами*, а деление на секты – дело неправильное. Последователи либерального индуизма не осознают одного: если они разрушат храмы, развалят секты и откажутся от *свами*, это будет означать разрушение индуизма как такового.

Либеральные индуисты отстаивают идею о том, что все религии – одно. Должно быть, они не изучают различные религии, иначе пришли бы к выводу – как это сделали мы здесь, в Америке, после многих лет сравнительного анализа, – что религии вовсе не составляют некое единство, они отнюдь не одинаковы. Когда я был молод, мне твердили, что все религии, по сути, – одно и то же, и я в это верил, пока много лет спустя не убедился, что это ложь. Все религии хороши, поскольку учат набожности и хорошему поведению, но они – не одно и то же. Христианам известно, что их религия радикально отличается от индуизма. У них нет никаких иллюзий, поскольку они знают, что ни в коей мере не разделяют основные тезисы шиваизма – а именно представления о карме, реинкарнации, йоге, присутствии Бога во всех вещах и перспективе окончательного слияния души с Богом. Понимаете ли вы, что для христианина вера в любой из этих тезисов – ересь? Безусловная ересь. За исключением веры во Всевышнего Бога и некоторых благих нравственных принципов, которые объединяют почти все религии, общего между ними очень и очень мало, а различий масса.

Как шиваиты, мы любим всех. Мы высоко оцениваем и одобряем все религиозные пути. Но это не означает, что нам нужно отказаться от собственных верований и практик и принять ислам или буддизм. Это не означает, что нам нужно поставить изображение Иисуса на алтарь в нашем домашнем святилище – а ведь именно так поступают либеральные индуисты. На днях я был в одном религиозном учреждении шиваитов и с изумлением обнаружил, что на алтаре в их молитвенной комнате рядышком стоят изображения Иисуса, Кришны и Будды. А изображений Ганеши, Муругана или Шивы вообще нет... Тем не менее, эти люди называют себя шиваитами. Я спросил у них, как это понимать. Они ответили: «Мы верим во все религии, *свами*». Они поклоняются всем богам, кроме своего! Этот услужливый синкретизм – результат ошибочного мышления либеральных индуистов.

Христиане не совершают воскресные богослужения перед образом Господа Ганеши. Это даже не обсуждается. Это немыслимо. И если шиваит ставит на алтарь образ Иисуса или Марии, это является приглашением к каждому христианскому миссионеру войти в ваш дом и войти в умы ваших детей. Это первый признак разрушения вашей веры. Именно так воспринимают это христиане. Они станут воспринимать вас как приоритетную цель и будут говорить между собой: «Осталось недолго».

**Суббота**

УРОК 356

**Либеральный индуизм**

Либеральные индуисты ведут проповеди против сект – против шиваизма, вишнуизма, шактизма и ортодоксального смартизма. Они учат, что сектантство – это негативный пережиток прошлого, непросветлённый взгляд на вещи, признак отсталости. И это абсолютно неверно! В сектах – сила религии. Если вы спросите у либерального индуиста, какова его религиозная принадлежность, он ответит: «Я принадлежу ко всем религиям. Я христианин. Я иудей. Я буддист». Но, конечно же, любой христианин прекрасно знает, что этот человек – никакой не христианин. Иудей не признает в нём иудея, а буддист скажет, что он вовсе не следует путём Будды. Западному человеку такие заявления покажутся нелепыми.

Либеральные индуисты стремятся «покончить с сектантством», упразднить шиваизм, вишнуизм и шактизм – всё во имя модернизации или ради того, чтобы объединить людей с какой-то политической целью. То же самое происходит и в Америке, где либеральные индуисты пытаются убедить всех покинуть свои секты и объединиться в единую группу, чтобы превратиться в политическую силу, способную лоббировать свои интересы в Вашингтоне. Очень прискорбно, что люди обращаются к такого рода мышлению и без всяких на то причин готовы отказаться от прекрасных традиций, насчитывающих многие тысячелетия. Очень коварная стратегия. Итак, мы наблюдаем работу христианских сил, направленную против индуизма, работу мусульманских сил, направленную против индуизма, работу атеистических сил, направленных против индуизма, а теперь – и это хуже всего – ещё и работу либерального индуизма, который наиболее опасен, потому что подтачивает нашу религию изнутри.

Где же выход? Нам нужно определить границы каждой секты, чтобы защитить и сохранить эту самую древнюю из религий мира. Нам нужно осознать, что либеральные индуисты как раз создают очередную секту, и мы должны отказываться от вступления в эту современную секту. Мы не хотим иметь ничего общего с теми, кто призывает покончить с сектантством. Если человек отказывается от шиваизма, чтобы обратиться к этому либеральному индуистскому пути, то ему было бы логично пойти ещё дальше и вообще отречься от индуизма – назвать себя ничем либо всем – что, в сущности, одно и то же.

Чтобы понять роль либерального индуизма, полезно взять на вооружение западные термины «ортодоксальный», «реформаторский» и «либеральный», потому что с этой проблемой в своё время столкнулись все великие религии. Шиваизм – ортодоксальная и первоначальная форма Санатана Дхармы, вечного пути. Вишнуизм и шактизм – реформаторские секты, возникшие позже, но сохранившие в себе древнейшие образцы ритуальных практик и верований. Либеральный индуизм – это, как отражено в самом названии, либеральное течение, которое утверждает совершенно не ортодоксальную форму ре-

лигии, отклоняющуюся от пути, обозначенного нашими богами, писаниями, *риши* и святыми.

Тамильскому народу следует извлечь урок из судьбы религии израильтян. Либеральное иудейское движение приближает конец народа, что означает и конец религии. Оно делает это посредством модернистских концепций, посредством смягчения обязанностей и строгих правил, которые считаются обязательными для всех иудеев, посредством пренебрежительного отношения к традиционным иудейским этическим нормам, ценностям и практикам. Нам нужно быть настороже, ведь то же самое происходит в Индии и Шри-Ланке!

Мы здесь упускаем из виду то, что в США последователи ориентированных на традиции религиозных сект пользуются глубоким уважением, если они твёрдо придерживаются своих убеждений, действительно живут по заветам своей религии и не причиняют вреда окружающим. Уважать силу и убеждённость – нормальное человеческое свойство. Шиваиты, сохраняющие твёрдость и гордящиеся своей религией, пользуются уважением в мире, где бы они ни оказались. Но люди не уважают тех, кто сам не знает, во что он верит, или тех, кто говорит, что верит во что-то лишь для того, чтобы что-то получить, к чему-то приспособиться или по какой-то другой причине, – а в сердце своём верит во что-то совсем другое. Либеральные группы не пользуются тем же уважением, что традиционные. На них не смотрят с почтением, их игнорируют, а затем они просто теряются в обществе.

Американские шиваиты хотят иметь подлинный *Шайва-самайям*, а не выхолощенную интеллектуальную конструкцию, созданную несколькими неудовлетворёнными своим положением индуистами, чтобы легче было поладить с западными гуманитариями. Люди становятся всё более образованными, более просветлёнными и осознают, что ортодоксальная Шайва Дхарма намного более глубока и полезна для их души. Они любят Господа Шиву и хотят служить Ему. Они любят Господа Ганешу и обращаются к Господу Муругану за помощью. Что же нам делать? Нам нужно беречь наше писание и традиции храмового богослужения.

**Воскресенье**  
УРОК 357  
Реалии богослужения

Мы приближаемся к храму совсем не так, как к другим местам, мы приближаемся к нему смиренно. Мы верим, что в храме живёт Бог, что Он приходит из внутренних миров, парит над каменным образом в Своём золотом теле света и благословляет присутствующих в ответ на призыв священника. Все воодушевлены. Все ощущают Его священное присутствие, а развитая душа может ощутить Его особенно отчётливо. Поэтому мы приближаемся к Богу с чистым сознанием. Мы приближаемся к Нему с трепетом. Мы стараемся выглядеть наилучшим образом, потому что, когда он войдёт в каменный образ в святилище и станет распространять Свои лучи благословения, мы не хотим выгля-

деть непочтительно в Его глазах. Поэтому перед посещением храма мы готовим свой ум и тело. Мы стараемся, чтобы аура выглядела наилучшим образом. Аура – это сумма энергетических вибраций, излучаемых телом. Аура бывает тёмной или светлой в зависимости от наших мыслей и эмоций. Чтобы подготовить свою ауру, мы поём мантры, гимны и молитвы. Чтобы подготовить тело, мы моемся, одеваемся в простую и уместную для такого случая одежду, – а не в сексуальные наряды, какие носят в наше время многие девушки. Затем мы отправляемся в храм, и Бог действительно приходит к нам на внутренних планах и благословляет нас, выслушивает наши молитвы, очищает наш ум и успокаивает эмоции.

Затем мы приносим эту священную энергию домой, в свою общину, где мы почитаем своих старших, а они мудро наставляют нас. В результате культура процветает, потому что истоки культуры – в храме. Когда культура щедро изливается из храма, наши действия продуктивны, наш ум полон творческих сил, наша речь чиста, наше сердце исполнено радости, и мы становимся хорошими гражданами. Религия делает из нас хороших граждан, потому что у нас мир внутри, и мы желаем мира своей стране. Мир исходит в первую очередь от индивидуума. Нереалистично ожидать, что мир принесут нам соседи, если мы сами не исполнились мира, если мы не обрели мир при помощи праведной жизни, правильного богослужения и создания должной религиозно-культурной атмосферы у себя дома.

Как можно разрушить всё это? Очень просто. Перестаньте ходить в храм. Культура придёт в упадок. Чистота и любовь станут утекать от вас. В домах начнутся ссоры. В судах учаются бракоразводные процессы. Стресс и психические расстройства станут обычным делом – а всё потому, что мы прекратили одну важнейшую мистическую практику: участие в храмовом богослужении.

Храм – величайший психиатр индуистской религии. Забывая об этом, мы страдаем от последствий своего упущения – каждый лично и всем народом. Храм обладает мистической силой, которая превосходит искусство величайших психиатров планеты. У наших священников есть инструменты, чтобы призывать и поддерживать эту силу. Храм может не просто проанализировать вашу проблему: он может дать вам избавление. И тогда, покидая храм, вы уже будете сами удивляться, чем это вы были так обеспокоены, когда шли искать защиты у божества. Вот как велика сила храма!

Мы с гордостью объявляем, что поклоняемся Богу и богам. Мы противостоям пропаганде либеральных индуистов, которые отрицают существование богов и пытаются поставить на их место своё ограниченное знание. Мы не согласны с тем, что все религии – одно, и верим в то, что для нас шиваизм является величайшей религией на планете, равных которой нет. Я думаю, что шиваитские лидеры должны выступить против либерального индуизма и уда-

лить его из сознания наших детей и населения в целом. Это раковая опухоль, от которой нет волшебного лекарства, так что её нужно просто удалить хирургически – только так можно спасти шиваизм. Это единственное возможное решение.

Итак, вы видите, что наша религия сталкивается с целым рядом серьёзных проблем. Однако есть и разумные решения – главное, чтобы мы, соединённые шиваиты планеты, дружно взялись за дело, проявив готовность к жертвенному самоотверженному служению. Я чувствую, что среди почитателей Господа Шивы начинается духовный подъём. Но этого недостаточно. Нужно делать больше. Нам нужно, чтобы в общинах *грихастхов* появлялись религиозные лидеры – десятки тысяч мужчин и женщин, которым есть что предложить, которые готовы служить и учить Шайва Дхарме. Нам нужно строить шиваитские школы высшего стандарта, и управлять ими должны убеждённые почитатели Шивы. Нам нужно, чтобы вы все передавали религию следующему поколению, ибо многие дети ныне не получают должного религиозного воспитания. Нам нужны полевые работники, и учителя, и миссионеры, которые будут служить Господу Шиве, помогая Ему выполнять Его работу. Это совершенно необходимо в наш технологический век – необходимо для того, чтобы шиваизм стал религией будущего, а не прошлого.



**Hindu Dharmārtham Śakto Bhava**

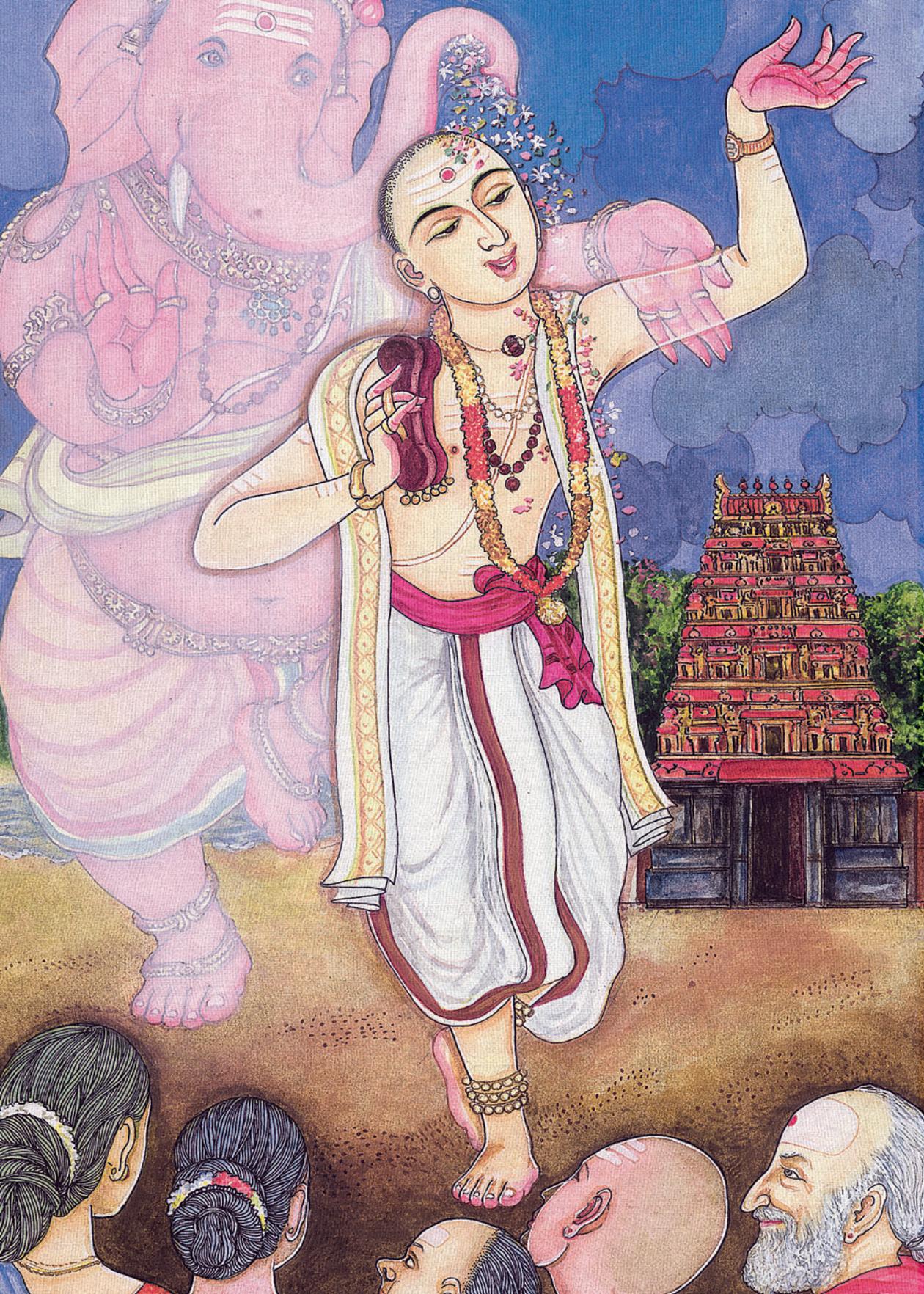
**हिन्दुधर्मार्थं शक्तो भव**



## **Твёрдо отстаивай ИНДУИЗМ**

Да освободит нас срединный мир от любого страха, да обеспечат нам Небо и Земля безопасность! Да не будет для нас страха сзади, страха спереди, страха с севера или с юга! Да не будет нам страха от друга, страха от врага, страха от ведомого, страха от неведомого, да не будет страха ночи, да не будет страха дня! Да станут все стороны света моими друзьями!

*Атхарваведа, 19.15.5-6*



**Понедельник** Сегодня мой ашрам на Шри-Ланке посетил очень милый молодой человек. В ходе нашей беседы я призвал его твёрдо отстаивать индуизм. «Когда отстаиваешь свою религию, это даёт тебе силу», – сказал я. Когда выходцев из Индии и Шри-Ланки в США или Европе спрашивают, являются ли они индуистами, многие из них отвечают: «Нет, на самом деле я не индуист. Я не принадлежу ни к какой секте и открыт для всех религий. Во мне есть понемножку от всего и от всех. Не нужно меня классифицировать». Вы думаете, это слова сильного человека? Нет. Такого рода мышление делает сознание человека слабым. Религия – это первое, что может дать человеку личную силу и целеустремлённость. Когда индуист не проявляет преданности, когда он готов отступить под влиянием жизненных обстоятельств, когда он отрекается от своей религии ради так называемого согласия с другими людьми, руководствуясь деловыми или социальными соображениями, его можно легко ассимилировать, обратить в верования других людей. Даже если человек только делает вид, будто он не определился относительно своего пути, чтобы наладить отношения с окружающими, он тем самым открывает себя для различного рода чуждых влияний.

В США, в этой стране денег, возможно всё. У человека есть все возможности заработать много денег. Но если ради этого он публично отрекается от своей религии, такая цена слишком высока. Молодые люди видят, как их родители отрекаются от своей религии, заявляя: «Я христианин. Я мусульманин. Я буддист. Я открыт для всех религий. Все религии одинаковы». Нет, религии не одинаковы! Они очень и очень разные. Все подразумевают служение Богу, все говорят о Боге, но ведут человека не к одной и той же духовной цели. Христиане не ищут Бога внутри себя. Они не считают, что Бог наполняет собой всё. Не считают, что Бог присутствует во всём. Их религия не ценит йогу, которая приводит индуиста к Богореализации. Их религия лишена мистической составляющей служения Богу и богам в храме. Иудеи, христиане и мусульмане не верят в перерождение, не верят в закон кармы. Они просто не принимают эти концепции. Для них всё это – ересь. Это лишь несколько из базовых, ключевых верований, которые делают наши религии очень и очень разными.

Многие индуисты из Азии, которые отправляются в Америку, Европу и Африку для ведения бизнеса, полагают, что для того, чтобы лучше вписаться в новую среду, им нужно отказаться от своей религии. А вот иудеи, христиане и мусульмане не отказываются от своей веры, оказавшись в других странах, од-

---

*Традиционный храмовый певец-одувар поёт гимн Дэварама, написанный святым Самбандаром. Держа в руке деревянные кимвалы, он стоит перед храмом Ганеши Кумбхалавалаяи, неподалеку от ашрама Гурудэвы Шри Субрамуньи в шриланкийском городе Алаведди. Ганеши благословляет певца, осыпая его цветами.*

нако их бизнес также процветает. Но многие индуисты заявляют: «Я мусульманин. Я иудей. Я христианин. Я индуист. Я универсалист». Это очень наивное поведение. Мусульманин не признаёт в этом индуисте мусульманина. Иудей не признаёт в нём иудея. Христианин не признаёт христианина. Да и сам индуист понимает, что он родился индуистом и умрёт индуистом, а отрекается от своего священного наследия просто ради денег и ради интеллектуального и социального сближения с другими людьми. До чего же это бесчестно! До чего мелко! О своей религиозной принадлежности нужно заявлять громко и твёрдо: признавайте себя индуистом, и это сделает вас сильным. Да! Уверенно заявляйте, что вы – индуист. Религия – в вашем сердце и в вашем уме.

Если бы на планете не было мыслящих людей, то не было бы и религий. Религий не существует за пределами человеческого сознания и духа. Религия пребывает в человеческом сознании. Если мы хотим сохранить древнейшую религию в мире, Санатана Дхарму, возраст которой равен возрасту самого человечества, то нам нужно сохранять её в сознании людей, защищать её в своих сердцах, а затем медленно и уверенно передавать её великую мудрость другим умам. Индуистам надлежит соблюдать своё достоинство, а не швырять его на алтарь материальной выгоды.

**Вторник**  
**УРОК 359**  
**Единственная**  
**обязанность**

У каждого индуиста есть лишь одна обязанность – передать свою религию следующему поколению индуистов. Это всё, что ему нужно сделать: передать религию следующему поколению. Далее это поколение передаст её следующему после него.

Если в этой цепочке выпадет хотя бы одно звено-поколение, то в данной части мира наша религия исчезнет совсем. Сколько религий есть на Земле? Тысячи. Что стало с зороастризмом? Он сейчас едва существует. Что стало с религией древних греков? Видимо, они упустили несколько поколений. Религии древних майя, гавайцев, друидов, древних египтян – все они практически забыты и сохранились лишь в книгах.

Великие мужчины и женщины на протяжении всей истории переживали тяжелейшие трудности ради нашей религии, не жалели сил и самой жизни, чтобы она не была утрачена под натиском завоевателей, стремившихся её уничтожить. Легко быть отважным, когда враг идёт в атаку с оружием наперевес, потому что угроза очевидна. Сегодня угроза – скрытая, но не менее страшная. Индуизм никогда прежде не сталкивался с угрозой такого масштаба, потому что религию рушит не враг. Её сдают сами индуисты – своим пренебрежением, своей нерешительностью, своим желанием обрести землю и золото, но прежде всего своим невежеством относительно самой религии. Если бы индуисты понимали, как глубоко в души проникает их религия, если бы они знали, насколько она выше любого другого духовного пути на Земле, они бы не отказывались от неё так легко, но лелеяли бы и развивали ради реализации её наивысше-

го потенциала. Они бы не помалкивали, когда их спрашивают об их религиозной принадлежности, но во весь голос высказывали великие истины индуизма. Они без колебаний отстаивали бы свою веру.

Как могут индуисты в современном механизированном мире передать нашу религию следующему поколению, если они недостаточно гордятся ею, чтобы открыто говорить о своей вере партнёрам по бизнесу и всем, кто спросит? Когда мусульманин пытается устроиться на работу, он гордо заявляет: «Я поклоняюсь Аллаху». Христианин с гордостью говорит: «Я поклоняюсь Иисусу Христу». Но очень часто индуист не готов гордо провозгласить: «Я поклоняюсь Господу Ганеше». В нашей великой религии есть один Вышний Бог и множество богов. Средний индуист в наши дни не испытывает гордости за это. Он полагает, что люди будут его избегать, что его не наймут на работу, ему не будут симпатизировать. Конечно, может оказаться и так. Тогда ему нужно искать людей, которые уважают индуизм. Именно с ними и следует иметь дело.

**Среда**  
**УРОК 360**  
**Веданта и**  
**христианство**

Десятки тысяч молодых людей в Америке и Европе ныне поверили в основные принципы индуизма. Сотни тысяч представителей старшего поколения тоже верят в реинкарнацию и законы кармы. Эти два верования увели их прочь от авраамических религий. Но если индуистские организации, несущие людям знания о реинкарнации и карме во всех странах мира, не побудят эти нежные наполовину индуистские души сделать ещё один шаг вперёд и не обратят их в индуизм окончательно, такое бездействие станет серьёзным упущением с их стороны.

Да, современные люди хотят больше узнать о карме, реинкарнации и о вездесущности Бога. Их не удовлетворяют постулаты авраамических религий. Они не верят в гневливого Бога, который готов вечно мучить души в аду. Они не верят, что нехристиане обречены на вечные страдания за «ложную веру». Многие из них принимают индуистский взгляд на вещи. Даже представители точных наук обращают пристальное внимание на индуизм в своём стремлении глубже понять природу Вселенной. Вместе с тем, как это ни парадоксально, люди, рождённые в индуистских семьях, стараются уподобиться жителям Запада, тогда как жители Запада начинают осознавать красоту индуизма. Да, сотни тысяч искренних искателей в США, Европе, Канаде, Австралии и в других странах мира тяготеют к индуизму, отходя от своей прежней религии, и обнаруживают себя в подвешенном состоянии, над пропастью, поскольку индийские *свами* не предлагают им своего наставничества, а индуисты не зовут в свои общины.

Некоторые утверждают, что *веданта* делает христианина лучшим христианином. Из-за этого утверждения *веданту* широко приняли во всём мире. Иска-

тели получают совет: «Изучайте *веданту*, и она сделает вас более просветленным христианином». Это просто-напросто не верно. Изучая *веданту*, вы узнаете о карме и реинкарнации, начинаете понимать, что Бог присутствует внутри вас и во всех вещах, и что бессмертная душа человека едина с Абсолютным Богом. Это не христианские верования. Эти верования составляют прямую угрозу католической и протестантской церковной доктрине. О том, насколько сильна эта угроза, свидетельствует следующий факт. В 1870 году на Первом Ватиканском соборе католическая церковь официально прокляла пять верований, заявив, что они представляют опасность для католической религии. И в более поздние времена Ватикан подтверждал, что распространение этих верований опасно. В числе этих подвергшихся проклятию верований есть вера в то, что Бог присутствует в мире, во всех вещах. Вера в то, что Бог присутствует повсеместно, а все вещи являются Его Священной Сущностью, превращает человека в вероотступника с точки зрения католицизма и большинства других христианских церквей.

Разве не любопытно? Несомненно, католики не согласятся с тем, что изучение *веданты* может сделать человека лучшим католиком. Методисты, баптисты, лютеране и евангелисты тоже ни в коем случае не согласятся, что знакомство с *ведантой* может сделать человека лучшим христианином. Совсем наоборот: изучение *веданты* сделает христианина еретиком с точки зрения его религии. *Свами*, учителя *веданты*, настолько успешно продвигали идею о том, что *веданту* могут изучать представители всех религий, что эта идея сделалась реальной угрозой для протестантской и католической церквей. Вот насколько сильно отличается христианство от традиционного индуизма.

Индуизм заметно укрепил свои позиции в Северной Америке и Европе благодаря неустанным усилиям *свами* – последователями *веданты*, последователями *Свами Шивананды* и других. Их следует похвалить за их усилия и мудрость, так как они сумели отчётливо нанести индуизм на карту мирового сознания. Однако необходимо сделать ещё один шаг.

**Четверг** Лишь в том случае, если мы приводим искателя в индуизм, как это надлежит, и должным образом проводим ритуал *намакарана самскар*, таинства имянаречения, этот человек по-настоящему становится членом нашей освящённой временем традиции и может воспитывать своих детей как индуистов.

**УРОК 361**  
**Приветствовать новичков**

Если это не сделано, такой человек ничего не может предложить своим детям, кроме пустой, зловещей бездны, в которую они будут медленно падать, когда вырастут. Наш долг перед следующим поколением, и следующим за ним, и так далее – полноценно принять эти искренние индуистские души, облачённые в «западные тела», в нашу религию, должным образом обучить их и помочь найти своё место в той или иной секте. И следует настаивать на том, что дети не

должны расти без религии, так как мы уже убедились, что это вредно как для самого ребёнка, так и для индуистского сообщества в целом.

Если общество не поддерживает религию, оно по умолчанию поддерживает преступность. Преступность обходится очень дорого – и для отдельных людей, и для общин, и для народов. Если мы пренебрегаем религиозным воспитанием, то передаём детей в лапы преступности, и за это приходится расплачиваться. Поэтому я настаиваю на необходимости этого следующего шага – и его обязаны осуществить *свами* США, Канады, Европы и всего мира.

Мы призываем индуистские организации во всём мире раскрыть свои сердца и двери для этих светлых душ. Ситуация очень серьёзная. Есть сотни тысяч людей, которые отошли от религии своих родителей, поскольку поверили в реинкарнацию, карму и обрели знание о вездесущности Бога, но при этом не были приняты в индуистскую религию, в наше сообщество верующих. Почему? Из-за цвета кожи? Отчасти. Многие индийцы любят говорить: «Чтобы быть индуистом, нужно родиться индуистом. Индуизм нельзя принять». Это, вне всяких сомнений, ошибочно. Другие индуисты из Индии говорят: «Чтобы быть индуистом, нужно родиться в Индии и принадлежать к одной из каст». Это тоже неверно. А что сказать обо всех вас, кто родился и живёт здесь, на Шри-Ланке? А что сказать об индуистах на Бали и в Малайзии? Что сказать об индуистах, рождённых на Тринидаде, в Непале, Европе, Гайане, Суринаме и так далее? Они что – не индуисты?

Мы провели некоторые исследования для анализа ошибочного утверждения «обращение в индуизм невозможно». Мы проанализировали десятки книг, в которых говорится: «Чтобы быть индуистом, нужно родиться в семье индуистов» или «Чтобы быть индуистом, нужно родиться в Индии». И мы обратили внимание, что такие высказывания встречаются лишь в книгах, написанных христианами. Поэтому мы пришли к выводу, что эти заявления представляют собой не более чем христианскую пропаганду против индуизма. Вероятно, христиане понимают: если бы они могли остановить или хотя бы замедлить распространение индуизма, затруднив обращение в индуизм, это помогло бы им самим обращать людей в свою религию, а возможно, даже уничтожить индуизм через несколько поколений. Мы не обнаружили такого рода утверждений ни в одной книге, написанной индуистом.

На самом деле наиболее авторитетные индуистские проповедники решительно заявляют, что обращение в индуизм возможно. *Свами Вивекананда* говорил: «В прошлом случалось, что люди, рождённые в других религиях, массово обращались в индуизм, и ныне этот процесс продолжается». Даже если вы приняли только индуистские практики, верите в реинкарнацию и карму, а также раз в день выполняете *пуджу*, вы уже индуист и будете приняты в индуистское сообщество. К сожалению, некоторые индуисты индийского проис-

хождения, получившие образование в христианских школах, а также подвергшиеся западным влияниям *свами, пандиты* и один-два *шанкарачарьи* и сегодня ещё продолжают убеждённо повторять вышеупомянутые ложные утверждения. Ныне мы отчётливо видим, как христианская пропаганда негативно повлияла на распространение индуизма в мире. Эта пропаганда проникла в сознание индуистов, размывая и разрушая их веру в собственную религию.

### Пятница

#### УРОК 362

#### Кризис само-идентификации

Эта неразбериха в отношении индуизма – чем он является, а чем не является, – распространена в Сан-Франциско, Нью-Йорке, Ченнаи, Мумбаи, Нью-Дели и Лондоне. Именно в крупных городах Индии, США и Европы люди чаще всего преенебрегают Санатана Дхармой и отступают от неё, от самой драгоценной вещи в их жизни, склоняясь к экуменической философии. Самое печальное то, что никто и не возражает. Да-да, никто не возражает. Такое впечатление, что никого это не волнует. Никого не волнует, когда индуисты отказываются от своего религиозного наследия, чтобы их приняли на работу, или, если они уже работают, то чтобы к ним лучше относились сотрудники. Никого не волнует, что, возвращаясь домой, эти индуисты совершают пуджу в святилище, устроенном в кладовой, среди полок с обувью. Святилище обустроено в кладовой, чтобы всегда можно было поскорее закрыть дверь, если в гости придут неиндуисты! Не ужасно ли это?

Но этот же индуист ожидает от своих сыновей и дочерей, что они будут верны религии, от которой сам он публично отрекается. Он ожидает, что его сыновья и дочери будут поклоняться в тайном святилище, обустроенном в чулане. Нынешние дети не приемлют такой обман. Современное образование учит людей думать своей головой. Они скоро откажутся от индуизма, а возможно, и от своих родителей. Да, молодые не принимают лжи, к которой обращаются старшие, и с каждым годом их неприятие крепнет. Отказавшись от индуизма, молодые люди не присоединяются к другой религии. Что же они делают? А просто живут без религии.

Когда же давление механизированного индустриального общества становится нестерпимым, когда у них возникает потребность в Боге и потребность в той силе, которую в детстве давала им вера, им некуда обратиться – они не могут обратиться даже к родителям. Порой они даже ищут избавления в самоубийстве. Такое происходит в наши дни, и происходит с каждым годом всё чаще. И ещё среди индуистов ныне участились разводы. Старейшины осуждают это, они заявляют: «Разводиться неправильно. Разводиться не следует. Расторгая брак, вы нарушаете правила». Но слишком многие старейшины сами уже нарушили важное правило, когда не отстаивали свою религию, а потому теперь их никто не слушает. Не стоит слишком строго судить наших единоверцев-индуистов и изгонять их, если в их жизни что-то идёт не так. Ста-

рейшинам следует дать им добрый совет и оказать всю возможную помощь, чтобы они смогли искупить свои ошибки. Когда кто-то из младших оступается, представителям старшего поколения нужно поделиться с ним своей силой, чтобы помочь добиться успеха, обращаясь к мудрости Санатана Дхармы.

Никогда не поздно выступить на защиту индуизма. Нужно, чтобы индуистские общины готовили консультантов по вопросам брака – людей, которые станут ходить по домам и консультировать супругов, прежде чем пара дойдёт до состояния, когда оба уже будут подумывать о разводе. Нам нужны профессионально подготовленные мужчины и женщины, которые смогли бы помочь супружеской паре, прежде чем те отправятся к юристу, а также психологи, специализирующиеся на работе с молодёжью, с пожилыми людьми, с бедняками... Нужно, чтобы каждый индуист, кому потребовалась помощь, мог обратиться за нею к единоверцу. Кто может оказывать такую помощь? Это могут и должны делать старейшины.

### Суббота

#### УРОК 363

Требуются  
священно-  
служители

Много профессий появилось в Индии в эпоху Британского Раджа: адвокаты, инженеры, бизнесмены, учёные и другие. А самой уважаемой профессии – священнослужителя – не давали возможности развиваться. В период британского правления профессия священнослужителя не была популярной. Почему?

Полагаю, причина в том, что это сделало бы индуизм сильным, а индуистов – самодостаточными. Это укрепило бы их самоуважение. Англиканское христианское правительство постепенно уводило верующих прочь от храма, а философов и учителей прочь от религии – в светскую жизнь. Женщин постепенно уводили из дома на работу, а священников – из храмов в более высокооплачиваемые профессии.

Студент юридического факультета не обладает авторитетом в суде. Он не может апеллировать к судьбе. Он может сидеть в зале судебных заседаний и слушать. Сдав же выпускные экзамены, он получает диплом и влияние. И тогда он может реализовать это влияние в суде. Подобная ситуация существует и в религиозной сфере. Обычный верующий не обладает религиозным авторитетом, но рукоположенный священник обретает авторитет и влияние – его наделяют соответствующими полномочиями прихожане и другие священнослужители. У мусульман есть священнослужители, обладающие авторитетом, и у буддистов, и у христиан. У них есть церкви, храмы и молитвенные дома, где эти священнослужители делают свою работу. Современная церковная система – это социальная, экономическая, культурная и религиозная структура. Священнослужитель в христианской церкви или в мечети, или в буддийском храме, или в синагоге обладает чётко определёнными властными полномочиями и может оказывать помощь своим прихожанам – намного более эффективно, чем обычный человек.

Современная церковная система наделяет авторитетом и влиянием хорошо образованных людей, самых набожных и преданных Богу, – именно им она позволяет осуществлять функцию священника. Когда у индуиста есть такого рода авторитет, он может, как представитель религии, обращаться к президенту любой страны, к Папе римскому или любому другому человеку высокого ранга, наделённому властью. Он может свободно и на равных общаться с другими религиозными авторитетами – мусульманскими имамами, христианскими пасторами, буддийскими ламами. Он может читать лекции по всему миру и вообще делать намного больше, чем мог делать до рукоположения. А всё потому, что прихожане и другие духовные особы дали ему соответствующие полномочия. Индуистам всех сект во всех странах требуются религиозные лидеры, которые будут служить общине, учить верующих и представлять религию на местных и международных конференциях – будут отстаивать индуизм на равных с представителями других крупнейших религий мира. Индуистам нужны религиозные лидеры, которые будут проводить важные для жизни верующих ритуалы и служить в храмах, к которым простые верующие смогут обращаться за советом и утешением, которые будут следить за сохранением семейных ценностей, предупреждать убийства, самоубийства, разводы, издевательство над жёнами и детьми. И тогда общины будут сильны и устойчивы.

## Воскресенье

УРОК 364

Требуются  
санньясины

В Северной Индии есть сотни тысяч *санньясинов*, индуистских монахов. Но где же санньясины, которые происходили бы из индуистских общин севера Шри-Ланки? Где они? Среди выходцев из общины есть юристы. Есть бизнесмены. Есть борцы за свободу. Почему среди них нет *свами*? Неужели это завышенные ожидания? Отнюдь нет. Такова индийская культурная традиция – посвящать сына религиозному ордену. Вместе с тем эти же общины отдали очень и очень многих своих молодых людей католической церкви, чтобы они стали священниками. Это сложно понять. Действительно сложно.

Молодому человеку до достижения 25-летнего возраста нужно дать возможность принять личное решение, хочет ли он следовать путём *санньясина* или путём домохозяина. Его не следует заставлять непременно работать, чтобы добыть приданное для сестёр. Грех принуждать к работе человека, если его призвание – найти Бога и служить своему народу на индуистском пути. Если призвание этого человека – Богореализация, то подталкивать его к браку грешно. И для семьи, и для общины, и для всего человечества намного лучше предоставить этим редким душам возможность отправиться на поиски Бога, дать священные обеты *санньясы* и всем своим пробуждённым существом нести свет и любовь в наш исполненный страданий мир.

Индуистская община Шри-Ланки должна выдвигать духовных лидеров из числа молодых людей. Представителей всех других профессий у вас уже впол-

не достаточно. Нужно, чтобы из вашей среды снова выходили великие *свами*, а также побольше миссионеров и священнослужителей из числа *грихастхов*. Час назад мы спросили вот этого молодого человека, который сейчас сидит передо мной: «Многие ли люди вашего возраста ходят на религиозные собрания и мероприятия?» Он ответил, что таких очень мало. Родителям следует приводить своих детей – сотни детей, – чтобы они слушали приезжих *свами* и участвовали в других религиозных мероприятиях. Индуистам всего мира нужно отстаивать индуизм, поддерживать его своей работой, своим интересом и своими ресурсами – временем, деньгами и талантами.

На прошлой неделе в Ченнаи я беседовал с моим давним другом Свами Чинмаянандой. Во время нашей беседы к нам подошёл некий юноша. Он сказал Свами, что собирается поступить в школу, и попросил благословения. Свами поинтересовался, что юноша собирается делать после окончания обучения. «Женюсь», – сказал юноша. «А дальше что? – поинтересовался Свами, – буду растить детей». «А потом? – снова спросил Свами, – достигну вершин в своём ремесле». «А потом?» – не отступал Свами. Он снова и снова задавал этот вопрос до тех пор, пока молодой человек не сказал: «Ну, а потом я умру». Тогда Свами сказал: «Тебе следовало бы сослужить важную службу и помочь мне в моём деле, прежде чем ты женишься. В Индии сейчас рождается вполне достаточно детей – с этим можно немного повременить. Приходи ко мне после окончания школы, и мы с тобой вместе выполним важную работу для Бога и для людей».

Суть в том, что всё в этой жизни должно вращаться вокруг религии. Лишь духовные стороны жизни имеют будущее. Всему остальному суждено умереть. Тело умрёт. Личность умрёт. Но наша религия будет жить и расти внутри нас, пока мы путешествуем из жизни в жизнь. Долг каждого индуиста, молодого и старого, – способствовать передаче религии из поколения в поколение. Мы поддерживаем жизнь индуизма, когда служим другим и наставляем других. Для того чтобы счастье было долгим и истинным, нужно сделать религию основой своей жизни – именно вокруг неё должны вращаться все другие интересы и желания. Слишком многие люди в наши дни выступают против религии. А религиозным людям нужно добиться, чтобы она снова стала популярной.

Индия и Шри-Ланка ныне переходят из сельскохозяйственной эпохи в технологическую. Нам предстоит нести с собой индуизм в технологический век. Его нужно воссоздавать, переосмысливать и объяснять заново. Нам нужно объяснять людям, каким образом служение Господу Ганеше может помочь им лучше овладеть компьютером, научиться быстрее печатать, справляться со стрессом и напряжением, которые накапливаются в нас от езды в автомобилях и общения с самыми разными людьми. Индуизм нужно преобразовать, приве-

сти в соответствие с нашим индустриальным технологическим веком. Кто это сделает? Только разумные старшие люди вроде вас. Разумные старшие люди могут взвалить на себя эту задачу и помочь мне осуществить необходимые реформы, а затем мы вместе передадим их следующему поколению. Скоро индуисты всех сект исполнятся силы и станут гордиться своей религией.

Давайте же провозгласим: «Господь Шива любит всех своих верующих и заботится о них. Так всегда было и так всегда будет». Давайте работать вместе, и давайте начнём прямо сейчас.

### **Понедельник** **УРОК 365**

**От вас зависит  
многое**

Очень важно, чтобы все вы, кто сегодня находится здесь, вместе со мной, объединились и всячески старались изменить положение вещей. Важно, чтобы вы немедленно отказались следовать моделям, которые навязали вашим родителям христиане из Британии. Одна из этих моделей: когда один из членов общины начинает возвышаться, другие начинают его осаживать, очернять и критиковать, добиваясь, чтобы все были «одинакового роста». В современном индустриальном обществе все стараются возвысить всех. Люди гордятся, когда кто-то из членов общины растёт, и стараются помочь добиться успеха следующему и следующему. И они также гордятся своими религиозными лидерами. А у нас дела обстоят совсем не так: если кто-то хочет способствовать духовному росту других людей, то ему следует сидеть тихонько и таиться, иначе другие станут очернять его. Никто не готов встать на защиту религии. Никто не позволяет другим встать на её защиту. Это нужно менять – и срочно.

Да, нужно менять тенденции. Менять, как бы ни было болезненно кому-то хвалить людей вместо того чтобы критиковать. Как бы ни было болезненно поддерживать и защищать их. Тенденции нужно менять. Нужно менять их, как бы ни было сложно вам признавать, что мы поклоняемся многим богам, а также одному Всевышнему Богу. Настала пора индуистам открыто гордиться своей религией – самой древней религией на планете. Настала пора индуистам открыто рассказать о своих верованиях и защищать их. Пришло время, когда индуисты должны отстаивать индуизм, чего бы это ни стоило. В результате младшее поколение снова проникнется уважением к старшему. В результате младшее поколение будет гордиться своей принадлежностью к индуизму. В результате младшее поколение будет страстно стремиться передать принципы индуизма следующему поколению, и этот процесс передачи будет красив и динамичен. Время пришло – начинайте!

Западные народы становятся воистину плюралистичными. Пришло время истины. Пришло время исправлять проступки, пришло время Самореализации, которое не спрятать за завесой обмана. Поверьте, ни один христианин или мусульманин не видит цель, поставленную в *Ведах* и *Агамах*, – цель *атмаджняны*, Самореализации, в точности так, как видит её индуист. Минова-

ли те дни, когда нам в *ашрамах* нужно было праздновать Рождество и петь неиндуистские гимны на *сатсангах*. Были времена, когда нам приходилось скрывать ведическую истину под корзиной или за крестом, но теперь пора громко провозгласить о Самореализации с крыш. Самореализация – это на самом деле именно тот опыт, ради которого пришли на эту планету все люди.

«Я» внутри всего поддерживает всё, однако ничего не делает для этого поддержания и само ничем не поддерживается. Оно служит опорой для наших мыслей, наших эмоций, нашей физической Вселенной, но само загадочным образом пребывает за пределами всего этого – совершенно очевидное для знающих и совершенно невидимое для большинства. Оно есть, и в то же время его нет. Индуистам абсолютно нечего скрывать, кроме этого Параматмана. Естественно, нам больше не требуется проявлять себя способами, свойственными мусульманам, христианам или кому-то ещё: нужно проявлять себя только способами, которые свойственным нам самим. Поэтому не стоит рассылать в этом году поздравительные открытки к христианским праздникам и не стоит наряжать ёлку в *ашраме*, договорились?

Оглядываясь на все замечательные аспекты индуизма, которые мы обсуждали сегодня вечером на этом прекрасном острове Шри-Ланка, мы отчётливо осознаём, что индуизм является достойным выбором для будущих поколений на этой планете. Это выбор для новой эпохи, для нарождающейся Сат юги. Милосердная Санатана Дхарма, наша великая религия, даёт нам все ответы. Все ответы были у неё всегда – в любую эпоху, ибо не было эпохи, когда эта религия не существовала. Для многих уже остались позади те времена (да и для всех остальных они быстро уходят в прошлое), когда люди отказывались от своего индуистского наследия, когда они боялись признавать, что придерживаются индуистской веры, и даже скрывали тот простой факт, что они рождены в индуистской семье. Настало время, когда индуисты, принадлежащие ко всем расам, всем народам, всем культурам, всем сектам, должны расправить плечи и смело рассказать всему миру о великой религии, которой они преданно служат. Наберитесь отваги и уверенности в себе. Твёрдо отстаивайте индуизм.

Душа рождается и развивается в теле благодаря мечтам, желаниям и пища жизни. В соответствии со своими прежними делами она возрождается в новых телах. Качество души определяет её будущее тело: грубое или тонкое, тяжёлое или лёгкое.

*Кришна Яджурведа, Шветаиватара Упанишада, 5.11-12*

Нет ничего выше дхармы. Воистину, то, что есть дхарма, есть истина.

*Шукла Яджурведа, Брихадараньяка Упанишада, 1.4.14*

Какого бы мира ни желал человек очищенного ума, какие бы желания он ни возымел, всего этого он достигает. Поэтому пусть тот, кто желает процветания, поклоняется познавшему Атмана.

*Атхарваведа, Мундака Упанишада, 3.1.10*

Действительно, существует три мира – мир людей, мир предков и мир богов. Воистину, мир богов – лучший из миров.

*Шукла Яджурведа, Брихадараньяка Упанишада, 1.5.16*

Много прекрасных цветов почитания преподносят люди гуру, но нет среди них более прекрасного, чем неубийство. Уважение к жизни есть высшее почитание, яркая лампада, великолепная гирлянда и непоколебимая преданность.

*Тирумантирам, 197*

Пусть благородная мудрость приходит к нам отовсюду, без обмана, без препятствия, щедрым потоком, чтобы дэвы всегда помогали нам двигаться вперёд, не устанно заботясь о нас, – наши хранители изо дня в день. Да будет на нас обращена благословенная любовь дэвов, желающих праведной жизни; да пребудет с нами милость дэвов. Мы обратились к дэвам за дружбой; да продлят они в полной мере наши дни, чтобы мы могли жить.

*Ригведа, 1.89.1-2*

Осознав умом и сердцем, обретя мудрость, ты больше не будешь идти путём смерти. Поэтому они называют отречение рвением, превосходящим все остальные.

*Кришна Яджурведа, Маханарайна Упанишада, 537-538*

Его – Высшего, Великого Владыку среди владык; его – Высшее Божество среди божеств, Высшего Господина среди господ, Потустороннего – да узнаем мы – Бога, властителя мира, вседосточтимого!

О Владыка, Всевышний Господь, о царь Царей, о Бог богов; Ему давайте поклоняться – трансцендентному, Господу всех миров, вседостойному поклонения!

*Кришна Яджурведа, Шветаиватара Упанишада, 6.7*

Те, кто с верой предаются в лесу подвижничеству, мирные и мудрые, ведущие нищенствующую жизнь, свободные от страстей, идут, безгрешные, через врата солнца туда, где бессмертная Личность, нетленное «Я».

*Атхарваведа, Мундака Упанишада, 1.2.11*

Ум воистину – источник рабства, и он же источник освобождения. Привязанность к вещам этого мира – вот наши пути. Свобода от них – освобождение.

*Кришна Яджурведа, Майтри Упанишада, 6.34*

Если у вас есть сомнения относительно поведения, следуйте примеру высоких душ, способных к здравому суждению, набожных, не ведомых другими, мягких, любящих добродетель.

*Кришна Яджурведа, Тайттирия Упанишада, 1.11.4*

Обряды жертвоприношения, о любители истины, которые мудрецы узнали из священных стихов, по-разному разъясняются в тройственной Веде. Постоянно и тщательно выполняйте их. Это ваш путь в мир святых действий.

*Атхарваведа, Мундака Упанишада, 1.2.1*

Пусть он со смирением приблизится к гуру, сведущему в писаниях, утвердившемуся в Брахмане. Такому искателю, чей ум спокоен, а чувства находятся под контролем, приблизившемуся надлежащим образом, пусть тот учёный гуру передаст знание Брахмана, благодаря которому реализуется Истинное, нетленная Суть.

*Атхарваведа, Мундака Упанишада, 1.2.12-13*

Пусть же человек, который в доме своём услаждает тебя весь день песнями и приношениями, получит щедрую награду, пусть будет он осыпан твоими дарами! Ему да будет счастье! Такова наша молитва.

*Ригведа, 4.4.7*

Как крик бдительных птиц, плавающих в воде, как раскаты грома грозовых облаков, как радостные ручьи, ниспадающие с гор, так и наши гимны звучат для Господа.

*Ригведа, 10.68.1*

Не обращая внимания на себя, без побуждений и усилий, погружённые в созерцание и утвердившиеся в высшем «Я», стремятся они устранить злые дела и отказаться от своего тела.

*Шукла Яджурведа, Джабала Упанишада, 6*



**Nandinātha Sūtrāṇi**

**नन्दिनाथ सूत्राणि**



**ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ**

**Нандинатха сутры  
индуизма**



**Л**аконично и смело эти *Сутры Нандинатхи* описывают, как люди жили и взаимодействовали друг с другом, когда жизнь была проще, когда семьи и деревни были сплочёнными, а любовь, мир, уважение и мудрость преобладали. Вы не найдёте здесь новых знаний. Каждая *сутра* провозглашает древнюю мудрость и правила, следование которым приносит ту же простоту, поддержку сообщества, мир, гармонию и усовершенствование прочных связей в повседневную жизнь. Каждая из этих 365 *сутр* является драгоценной нитью чистоты, связывающей историческое прошлое и современное настоящее. Их следует читать ежедневно по одной в течение всего года. Даже сегодня, в пятьдесят втором индуистском и двадцать первом христианском веках, эти заповеди определяют повседневную жизнь сотен миллионов благовоспитанных людей на Востоке. Эти 365 *сутр* представляют собой краткое изложение Мастер-курса, 3000-страничной трилогии «Танец с Шивой», «Жизнь с Шивой» и «Слияние с Шивой», в которых раскрываются традиционные философия, культура и способы медитации шиваизма. Они многоуважаемое *гхи* нашей традиции.

Хотя эти *сутры* и являются законом, они не являются заповедями. Они просто описывают, что делают набожные индуисты. Естественно, я ожидаю, что мои ревностные последователи прислушаются и искренне постараются применить на практике все 365 *сутр*. Однако восемнадцать афоризмов говорят о практиках, которые всегда следует избегать. В каждом из этих предписаний я использовал слово «запрещено», чтобы отличить их от остальных. Мы обнаружили, что их выполнение даёт непревзойдённую внутреннюю свободу. Стресс, часто являющийся побочным продуктом чувства вины, не имеет места у людей, которые следовали этим предписаниям. «Разумно бояться того, чего следует бояться».

Многие, прочитав эти *сутры*, зададутся вопросом: «Почему нам нужно следовать таким строгим традициям и дисциплинам? Разве они не старомодны?» Мой ответ будет таким: перед двумя мировыми войнами в Соединённых Штатах следовали многим из этих традиций, прежде всего в отношении воспитания детей, отношениях между мужем и женой, женщин, редко работающих вне дома, и, следовательно, не пренебрегающих своими детьми и т. д. Это было так, потому что жители Соединённых Штатов были иммигрантами из Европы и почти из всех стран Старого Света, включая Китай и Японию.

Они приезжали целыми семьями, в которых еще хранились традиционные семейные обычаи, наряду с изысканной культурой – побочным продуктом религии. Именно во время Второй мировой войны, когда женщины в большинстве своём начали работать, произошёл распад традиционной культуры, определив тенденцию, которой сейчас следуют почти в каждой стране. Бескультурье, или разложение культуры, стало «культурой», которой все стали следо-

вать. Отсюда лавина беспорядочных половых связей, разводов, самоубийств, различных эксцессов и правонарушений – убийства, кражи, избиения жён, злоупотребление наркотиками; неуравновешенность, измены и сожительство вне брака, детская беспризорность. Безопасность каждого находится под угрозой.

Когда моего *садгуру*, мудреца Йогасвами, полвека назад спросили, почему мы должны следовать старым путям, он ответил просто: «Железнодорожный локомотив тянет много вагонов. Сможет ли он сделать это, если сойдёт с рельсов? Нет. Великие люди указали путь. Мы должны следовать ему». Несмотря на то, что описанные здесь правила и руководящие принципы могут быть сложными, они формируют счастливых людей, гармоничные семьи и безопасные страны. Мудрец Йогасвами, почтенный *садгуру* тамильского народа островного государства Шри-Ланка, сделал ещё одно наблюдение, указывающее на первую причину появления этих *сутр*: «Из-за мирского образа жизни свет на лицах молодых стал менее ярким в наши дни. Путь очень долог, и вы должны идти вперёд медленно, придерживаясь тропы, а не ступать по шипам по её обочине». Эти *сутры* определяют путь и шипы, лежащие по обе стороны от него. Есть и вторая причина появления этих *сутр*. Когда вы примете их как единое целое, вы увидите идеальное сообщество. Такое сообщество способно работать вместе, любить вместе, доверять вместе, вместе творить и служить Шиве, вместе поклоняться, жить вместе в продуктивной гармонии и постоянном творчестве, поскольку каждый из представителей этого сообщества одинаково переживает рождение, жизнь, смерть и снова рождение.

В-третьих, индуисты распространились по всему миру, переселяясь из-за возможностей трудоустройства, этнических споров, насилия и экономических лишений на своей родине. Из-за этого возникла необходимость заново сформулировать законы культуры, правила и способы поведения, которые их предки знали и которым следовали. В наше трудное время эти *Сутры Нандинатхи* явились благом от богов для верующих, которые в трудную минуту, будучи в серьёзном поиске, испросили совета и руководства относительно того, как им следует вести себя друг с другом, как им следует общаться и взаимодействовать со своими мужьями и жёнами, детьми, с другими верующими, овдовевшими, разведёнными, а также с *садгуру*, *ачарьями*, *свами*, йогами, *садхаками*, *брахмачари* и *брахмачарини*.

Читая *сутры*, вы заметите, что подавляющее большинство из них адресовано «всем последователям Шивы», «преданным Шиве» и т. п. Они универсально применимы ко всем шиваитам. Меньшее количество *сутр*, адресованных «моим последователям», являются специальными дисциплинами для тех, кто считает меня своим гуру. Несколько *сутр*, даже более конкретных, адресованы членам моей Церкви Шайва-сиддханты или моим посвящённым. Вы также заметите, что примерно седьмая часть *сутр* адресована монахам, и вы мо-

жете задаться вопросом, почему они включены сюда. Ответ заключается в том, что очень важно, чтобы семьи понимали мои ожидания в отношении монахов, а миру постоянно напоминали о высокой монашеской дхарме. Именно баланс между монашеской и семейной общинами стабилизирует духовную жизнь в физическом мире, в вопросах брака, бизнеса, политики, денег и здоровья.

Я сформулировал эти *сутры* на ясном, простом английском языке, чтобы их можно было легко перевести и однозначно понять. Однако неясности возникают при толковании и применении даже основных, простых предписаний, то же самое произойдёт и с этими *сутрами*. Они должны поддерживаться, соблюдаться и просто объясняться моими *ачарьями*, *свами*, старшими *садхаками* и старейшинами. Но все окончательные толкования, выводы, разъяснения и разрешение споров и щепетильных вопросов должны быть сделаны только мной или моими *ади ачарьями* нашего ордена Шайва-сиддханта-йоги. Эти четыре *ади ачарьи* должным образом посвящены и уполномочены давать толкования этих *сутр*. Пока я жив, моё слово будет окончательным. Будущие *садгуру* нашей *парампары*, линии преемственности, будут совершенствовать понимание этих заповедей из века в век.

А теперь я обращусь к страстным искателям, которые познакомились со мной через сны, видения, публикации, лекции, Интернет, личные встречи или услышали обо мне от других. Я призываю вас смело идти вперёд в своих духовных поисках с твёрдой решимостью. Эти 365 *сутр* описывают правила и практики, а также достижения – конечную цель. Живите согласно каждой из них. Здесь есть ограничения, воодушевление, увещевания, наставления и даже замечания. Здесь вы найдёте много пищи для разумной души, стремящейся к миру и спокойствию, готовой с радостью проживать свою карму и двигаться вперёд, преодолевая испытания и невзгоды вчерашнего дня. Изучите эти *сутры*, которые я раскрыл для вас, и измените свою жизнь соответствующим образом. Будьте непоколебимы в своих обязательствах. В глубине души вы знаете истину всех этих руководящих принципов хорошего поведения. Ваше внутреннее ухо слышит, ваше внутреннее око видит истину каждого из них. Приспособить свою жизнь к их мудрости – это дисциплина, позволяющая приблизиться к Шиве, а затем по-настоящему танцевать, жить и слиться с Ним. Применяя эти принципы в своей жизни, прежде всего, помните, что единственное строгое правило – это здравый смысл, ибо здравый смысл – это своевременное применение знаний.



**Dhārmika Jīvanam**

**धार्मिक जीवनम्**



Раздел 1

## **Праведный образ жизни**

Самсара, круговорот жизни, происходит в нашем собственном уме. Поэтому пусть человек сохраняет ум чистым, ведь то, о чём человек думает, тем он и становится – это тайна Вечности.

*Майтри Упанишада, 6.34*

---

*Духовная эволюция осуществляется посредством йоги и усилий. Верующие совершают тапас, держа горшки с огнём, медитируя в течение долгих часов, катаясь вокруг храма по раскалённому песку и нося кавади. Дэвы благословляют их старания из внутренних миров, в то время как низшие миры остаются изолированными внизу.*

## Цель жизни

### СУТРА 1. ВЫСШАЯ ЦЕЛЬ ЖИЗНИ

Последователи Шивы стремятся к Осознанию Бога (Богореализации), как первой и главной цели жизни. Они учатся танцевать с Шивой, жить с Шивой, сливаться с Шивой. Глубоко внутри они обнаруживают своё вечное, бессмертное единство с Богом. Аум.

### СУТРА 2. ЧЕТЫРЕ БЛАГОРОДНЫЕ ЦЕЛИ

Последователи Шивы всегда помнят, что цель жизни – искреннее служение Богу, богам и гуру и исполнение четырёх традиционных предназначений индуизма: долг (дхарма), богатство (*артха*), любовь (*кама*) и освобождение (*мокша*). Аум.

### СУТРА 3. ВИДЕТЬ ЭНЕРГИЮ ШИВЫ ВО ВСЁМ

Преданные Шиве наслаждаются сознанием Шивы, видя чистую энергию жизни в каждом человеке, животном, птице, пресмыкающемся, рыбе, насекомом, растении, дереве и даже микроскопическом разуме как проявление Самого Высшего Бога Шивы. Аум.

### СУТРА 4. ЕДИНСТВО С САДГУРУ

Преданные Шиве стремятся в душе быть едиными со своим *садгуру*, признавая первостепенную необходимость в духовном наставнике, ведущем их вверх по ступеням, прямым путём к священным стопам Господа Шивы. Аум.

### СУТРА 5. ИСКАТЬ, ПОКА СИЛЁН

Преданные Шиве внемлют древней мудрости: «Физическое тело не вечно. Старость крадёт, как леопард. Прежде чем члены покинет жизненная энергия, человеку необходимо встать на благодатный путь к Себе». Аум Намах Шивайя.

## Перед лицом жизненных трудностей

### СУТРА 6. ЖИТЬ СОЗЕРЦАТЕЛЬНО

Преданные Шиве культивируют в себе созерцательную природу, посредством ежедневной практики медитации, поиска света, извлекая урок из каждого опыта и отождествляясь с бесконечным сознанием, а не с телом, чувствами и умом. Аум.

### СУТРА 7. ПРИНЯТИЕ СВОЕЙ КАРМЫ

Преданные Шиве принимают весь жизненный опыт как ими же созданную карму, поэтому как бы ни было трудно, они не сгибаются и не жалуется на судьбу. Их сила в способности принимать всё, как оно есть, и смело справляться с трудностями. Аум.

### СУТРА 8. ПЛЫТЬ ПО ТЕЧЕНИЮ РЕКИ ЖИЗНИ

Преданные Шиве живут ярко в вечности каждого момента времени и свободно плывут по реке жизни, отбрасывая негативные привязанности, освобождаясь от боли, несправедливости, страхов и сожалений, связывающих сознание в прошлом. Аум.

### СУТРА 9. ЦЕЛЬ, ПЛАН, УПОРСТВО И НАСТОЙЧИВОСТЬ

Преданные Шиве подходят к каждому делу обдуманно, а действуют только после тщательного анализа. Они преуспевают в каждом начинании, обладая ясной целью, разумным планом, упорством и настойчивостью. Аум.

### СУТРА 10. УПРАВЛЯЯ СИЛАМИ МИРА

Преданные Шиве, будучи устойчивыми на пути, соблюдая правила *ямы* и *ниямы*, полагаясь на свою нестигаемую волю, управляют различными силами этого мира, сами оставаясь не затронутыми ими. Аум Намах Шивайя.

## Йога в действии

### СУТРА 11. ЛЬВИНОЕ СЕРДЦЕ

Те, кто живёт с Шивой, следуют жизненным целям, предъявляя строгие требования к самим себе, никогда не уклоняясь от своих обязанностей перед религией, семьёй, обществом и миром. *Джай* (слава) всем обладателям сердца льва! Аум.

### СУТРА 12. МАСТЕРСТВО И НЕПРИЯТИЕ КОНКУРЕНТНОЙ БОРЬБЫ

Те, кто живёт с Шивой, стремятся быть лучшими во всём, стараются преуспеть и отличиться в том, что они делают. Тем не менее, они остаются в стороне от унижительного и спорного духа конкурентной борьбы, предполагающего наличие «победителя и проигравшего». Аум.

### СУТРА 13. ОБУЧЕНИЕ ПЯТИ ЗАПОВЕДЯМ И ПРАКТИКАМ

Те, кто живёт с Шивой, учат детей пяти заповедям: Бог есть всё во всём, святость храмов, закон кармы, реинкарнация и освобождение, священные писания и наставничество; а также пяти практикам: добродетель, богослужение, соблюдение индуистских праздников, таинств и паломничество. Аум.

### СУТРА 14. РУКОВОДСТВО И ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

Те, кто живёт с Шивой, лично руководят духовным и светским образованием своих детей. Они учат и воспитывают в них уважение, умение делиться всем произошедшим за день, вместе весело проводят время, окружают детей любовью и вниманием.

### СУТРА 15. НЕТЕРПИМОСТЬ К РАЗНОГЛАСИЯМ

Те, кто живёт с Шивой, не приемлют дисгармонии. Дома и за его пределами они стараются всячески улаживать возможные разногласия, в то время как другие только ссорятся. *Джай!* Все они являются инструментами умиротворения. Аум Намах Шивайя.

## Истинные ценности жизни

### СУТРА 16. ПОДАЯНИЕ И БЛАГОДАРНОСТЬ

Те, кто живёт с Шивой, с радостью оказывают нуждающимся помощь, бескорыстно, не требуя взамен никакой награды. Они всегда довольствуются тем, что имеют и никогда не жалуется на отсутствие чего-либо. Аум.

### СУТРА 17. ЛЮДИ РАДОСТИ И СОСТРАДАНИЯ

Те, кто живёт с Шивой, благородны, жизнерадостны, скромны и вежливы. Избавившись от тьмы гнева, страха, зависти и презрения к окружающим, их лица излучают доброжелательное сострадание их души. Аум.

### СУТРА 18. В ПОИСКАХ ВНУТРЕННЕГО СВЕТА И ПОКОЯ

Те, кто живёт с Шивой, близки к Его тайне. Пока другие ищут «имя, славу, секс и деньги», они ищут чистый белый свет внутри, находят прибежище в покое и держат Истину в своих руках. Аум.

### СУТРА 19. ОГРАЖДЕНИЕ ОТ ИНСТИНКТОВ И ИНТЕЛЛЕКТА

Те, кто живёт с Шивой, придерживаются высшей точки зрения, что жизнь на Земле – это возможность духовного роста. Они никогда не теряют из виду эту истину, даже будучи занятыми инстинктивно-интеллектуальной деятельностью. Аум.

### СУТРА 20. УПРАВЛЕНИЕ СИЛОЙ ЖЕЛАНИЯ

Те, кто живёт с Шивой, знают о великой силе желания и мысли и разумно управляют ими. Они также знают о бесконечно большей силе тех, кто победил свои желания, желая лишь познать Бога. Аум  
Намах Шивайя.

## Духовные дисциплины. Духовное обучение

### СУТРА 21. ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРАКТИКА

Поклоняющиеся Шиве совершают ежедневное часовое бдение, в идеале до восхода солнца, в чистом, тихом месте, после омовения и облачения в чистые одежды, и нанесения священного пепла. Это бдение не является обязательным в выходные дни, а также во время путешествий или болезни. Аум.

### СУТРА 22. УТРЕННЯЯ САДХАНА

Поклоняющиеся Шиве во время ежедневной *садханы* проводят или посещают *пуджу*, воспевают Гуру мантру, повторяя её 108 раз, изучают Священные Писания и практикуют *хатха-йогу*, концентрацию и медитацию. Аум.

### СУТРА 23. ЙОГА КАК ПРАКТИКА ВСЕЙ ЖИЗНИ

Поклоняющиеся Шиве в течение всей своей жизни практикуют основные виды йоги (*бхакти*, карма, *хатха* и *джапа*) в соответствии с наставлениями своего гуру. Они знают, что самосовершенствование соединяет внутренний огонь с Тем, кто его успокаивает. Аум.

### СУТРА 24. ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ В ЗАНЯТИЯХ ПРОДВИНУТЫМИ ПРАКТИКАМИ ЙОГИ

Поклоняющиеся Шиве, имеющие соответствующую подготовку, могут заниматься продвинутыми практиками йоги (*крийя*, *раджа* и *кундалини*), но только под руководством своего гуру, поскольку не взятая под контроль *кундалини* может проявить в них низменные желания, болезни, эгоизм и уныние. Аум.

### СУТРА 25. ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ ПРИ ПРОЯВЛЕНИИ ГНЕВА

Поклоняющиеся Шиве, ставшие жертвами гнева или ненависти, воздерживаются от практики медитации, *джапы* и *кундалини-йоги*. Они исповедуются в грехах, совершают покаяние и занимаются *бхакти*- и *карма-йогой* для повышения своего сознания. Аум Намах Шивайя.

## Индивидуальные дисциплины

### СУТРА 26. ДЕЛИТЬСЯ РИСОМ С НУЖДАЮЩИМИСЯ

Любящие Шиву прежде, чем приготовить пищу, откладывают одну горсть сырого риса в отдельный сосуд. Это скромное подношение каждый раз в день полнолуния предлагается *тирувади* (священным сандалиям) их *садгуру*, чтобы в дальнейшем быть розданным нуждающимся. Аум.

### СУТРА 27. ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПОДНОШЕНИЯ ДЛЯ ХРАМА

Любящие Шиву хранят в своём святилище шкатулку, в которую ежедневно откладывают несколько монет на нужды их любимого храма. Каждый год во время празднования Махашиваратри они с любовью жертвуют накопленные таким образом средства своему храму Шивы. Аум.

### СУТРА 28. КАВАДИ И ДРУГИЕ ПОКАЯНИЯ

Любящие Шиву, если хотят, могут выполнять *кавади* (ритуальный пирсинг) во время праздников Муругана, когда обычай это позволяет. Они могут лежать на ложе из гвоздей, ходить по огню или совершать другие виды покаяний, чтобы закалить характер и искупить грехи. Аум.

### СУТРА 29. ПОДДЕРЖАНИЕ ЧИСТОТЫ В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ

Любящие Шиву поддерживают чистоту и порядок в своём доме и на работе, чтобы сохранить в них духовную вибрацию и не привлекать негативные силы. Они стремятся наполнить пространство свежим воздухом и солнечным светом и окружают себя красотой. Аум.

### СУТРА 30. ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ СНА

Любящие Шиву спят головой на юг или восток после практики *джаны* и медитации, чтобы подготовиться к великому путешествию во внутренние миры. Если они просыпаются, они садятся и медитируют, прежде чем снова вернуться ко сну. Аум Намах Шивайя.

## Природа Бога

### СУТРА 31. ФИЛОСОФИЯ, ДОСТОЙНАЯ ГОРДОСТИ

Последователи Шивы гордятся тем, что основа философии их несравненной линии преемственности заключается в единстве Сиддханты и Веданты. Этот мистический танец двойственности и недвойственности называется Монистическим теизмом. Аум.

### СУТРА 32. ЖИТЬ И ПРОПОВЕДОВАТЬ ПУТЬ ШИВЫ

Последователи Шивы моей линии преемственности изучают, живут и проповедают миру наше несравненное богословское учение, называемое по-разному: Монистический теизм, Адвайта ишваравада, Адвайта сиддханты и Шуддха шайва-сиддханты. Аум.

### СУТРА 33. НЕПРОЯВЛЕННАЯ РЕАЛЬНОСТЬ БОГА

Все последователи Шивы верят, что Господь Шива является Богом, Чья Абсолютная Сущность, Парашива, превосходит время, форму и пространство. Йогин тихо восклицает: «Не это, не то!» Да, таким непостижимым Богом является Бог Шива. Аум.

### СУТРА 34. ПРОЯВЛЕННАЯ ПРИРОДА ЛЮБВИ БОГА

Все последователи Шивы верят, что Господь Шива – это Бог, Чья имманентная природа любви, Парашакти, является основой, первичной субстанцией или чистым сознанием, пронизывающим все формы как энергия, бытие, знание и блаженство. Аум.

### СУТРА 35. ИММАНЕНТНАЯ ПРИРОДА БОГА КАК ЛИЧНОСТНЫЙ ГОСПОДЬ

Все последователи Шивы верят, что Господь Шива – это Бог, Чьей имманентной природой является Изначальная Душа, Высший Махадэва, Парамешвара, автор *Вед* и *Агам*, создатель, хранитель и разрушитель всего сущего. Аум Намах Шивайя.

## Природа души и мира

### СУТРА 36. ГАНАПАТИ, ПЕРВЫЙ СРЕДИ БОГОВ

Все последователи Шивы верят в Махадэву Бога Ганешу, сына Шивы-Шакти, к которому они должны обращаться в молитвах первому, перед началом любого поклонения или выполнения какой-либо задачи. Его власть сострадательна. Его закон справедлив. Справедливость – Его разум. Аум.

### СУТРА 37. МУРУГАН, ВЛАДЫКА ЙОГИ И ГАРМОНИИ

Все последователи Шивы верят в Махадэву Карттикею, сына Шивы-Шакти, чей *вель* благодати устраняет оковы невежества. Йогин, пребывающий в позе лотоса, почитает Муругана. Таким образом, обузданный, его ум успокаивается. Аум.

### СУТРА 38. БОГ СОЗДАЁТ ДУШИ, КОТОРЫЕ ЕДИНЫ С НИМ

Все последователи Шивы верят, что каждая душа сотворена Господом Шивой и идентична Ему, и что эта идентичность будет полностью осознана всеми душами, когда Его милостью падут оковы *анавы*, кармы и *майи*. Аум.

### СУТРА 39. ГРУБЫЙ, ТОНКИЙ И ПРИЧИННЫЙ ПЛАНЫ

Все последователи Шивы верят в три мира: грубый план, где души принимают физические тела, тонкий план, где души обретают астральные тела, и причинный план, где души пребывают в своей лучезарной форме. Аум.

### СУТРА 40. КАРМА, ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЕ И ОСВОБОЖДЕНИЕ

Все последователи Шивы верят в закон кармы – необходимость пожинать плоды всех своих действий, – и что каждая душа перевоплощается до тех пор, пока не разрешатся все кармы, и не будет достигнута *мокша*, окончательное освобождение. Аум Намах Шивайя.

## Зло и выражения веры

### СУТРА 41. ЧЕТЫРЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫХ ЭТАПА ПУТИ

Все последователи Шивы верят, что *чарья*, праведная жизнь, *крийя*, храмовое богослужение, и йога ведут к Парашиве по милости живого *садгуру*, благодаря которому рождается *джняна*, мудрость. Аум.

### СУТРА 42. ИЛЛЮЗИЯ ЗЛА

Все последователи Шивы верят, что нет никакого внутреннего зла. Зло не имеет источника, если только источником зла не является само невежество. Они поистине сострадательны, зная, что, в конечном итоге нет ничего хорошего или плохого, а всё есть воля Шивы. Аум.

### СУТРА 43. ХРАМОВОЕ ПОКЛОНЕНИЕ СОЕДИНЯЕТ ТРИ МИРА

Все последователи Шивы верят, что религия является гармоничным взаимодействием трёх миров, и что эта гармония может быть создана посредством поклонения в храме, где существа этих трёх миров могут общаться. Аум.

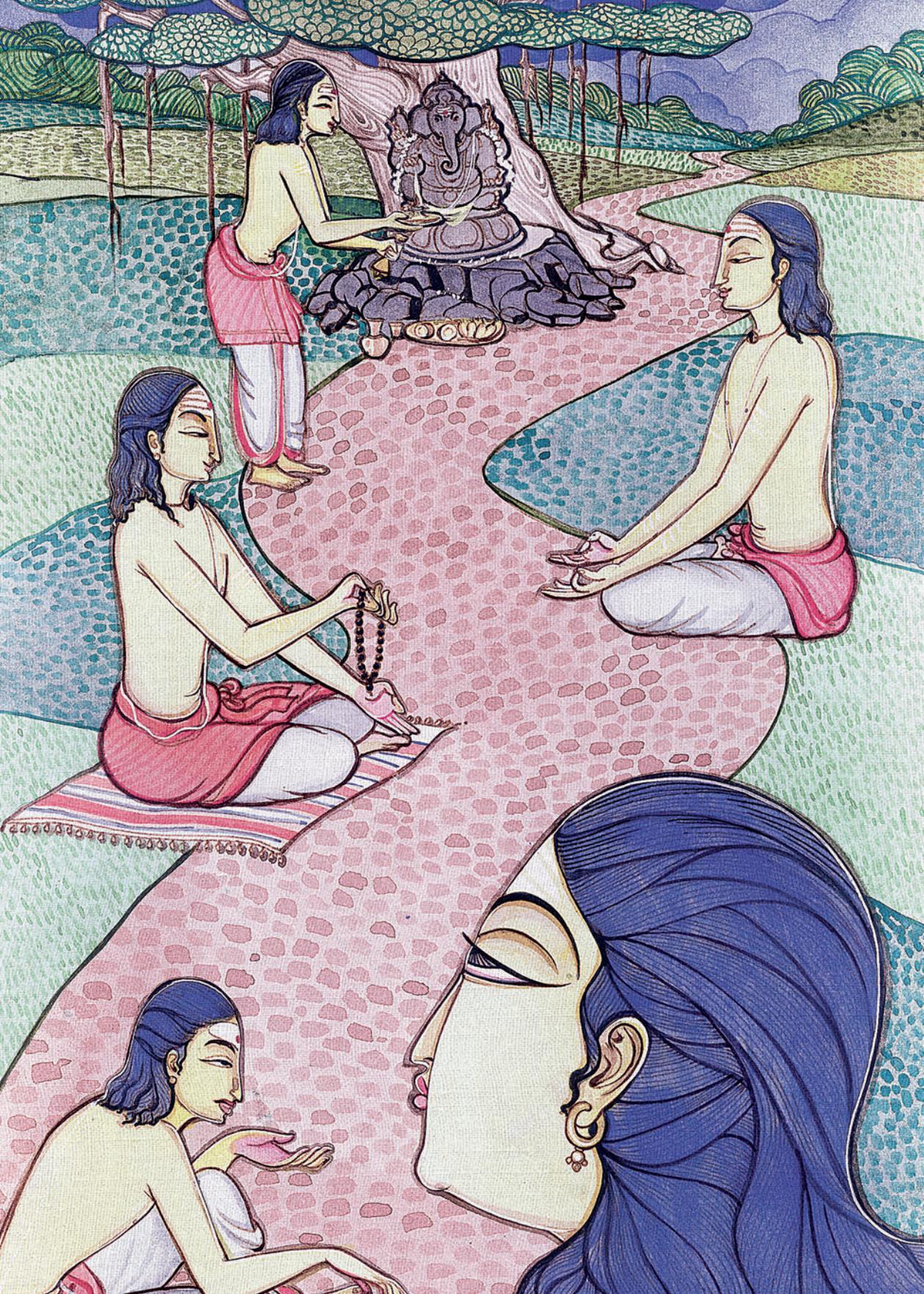
### СУТРА 44. САМАЯ МОГУЩЕСТВЕННАЯ ВЕДИЧЕСКАЯ МАНТРА ШИВАИЗМА

Все последователи Шивы верят в Панчакшара мантру, пять священных слогов «Намах Шивайя», как самую главную и сущностную мантру шиваизма. Секрет мантры «Намах Шивайя» в том, чтобы услышать её из правильных уст в нужное время. Аум.

### СУТРА 45. ШИВА ПРЕБЫВАЕТ ВО ВСЁМ И ЗА ПРЕДЕЛАМИ ВСЕГО

Последователи Шивы считают своим утверждением веры *Анбе Шивамайя*м *Сатьяме Парашивам*: «Господь Шива – это имманентная любовь и трансцендентная реальность», что является прекрасным выражением совершенной истины *шайва-сиддханты*. Аум Намах Шивайя.





# Nītividyā नीतिविद्या



## Раздел 2

# Этика

Только спокойным умом можно уничтожить все действия, хорошие и плохие. Когда «я» умиротворено, человек пребывает в «Я» и достигает вечного блаженства. Если ум так же прочно утвердится в Брахмане, как он обычно привязан к объектам чувств, кто же тогда не освободится от оков?

*Кришна Яджурведа, Майтри Упанишада, 6.34*

---

*Этический путь, определённый ямами и ниямами, ведёт этого искателя шаг за шагом к его цели. Сначала он взволнован и рассеян, затем учится дисциплине, углубляясь в свою внутреннюю йогу и поклоняясь богам. Всё это время он внутренне стоит особняком, как свидетель своей собственной жизни.*

## Ямы. Десять классических ограничений

### СУТРЫ 46. НЕПРИЧИНЕНИЕ ВРЕДА И ПРАВДИВОСТЬ

Все преданные Шиве практикуют *ахимсу*, не причиняя вреда другим, ни мыслью, ни словом, ни делом, даже во время сна. Следуя *сатье*, правдивости, они не лгут, не вводят в заблуждение, не изменяют своим обещаниям и не держат секретов от близких. Аум.

### СУТРА 47. НЕВОРОВСТВО И СЕКСУАЛЬНАЯ ЧИСТОТА

Все преданные Шиве придерживаются *астейи*, неворовству, они никогда не завидуют, не обманывают и не влезают в долги. Они практикуют сексуальную чистоту, *брахмачарью*, контролируя вождение и соблюдая целибат, если ведут одинокий образ жизни, и сохраняют верность в браке. Аум.

### СУТРА 48. ТЕРПЕНИЕ И СТОЙКОСТЬ

Все преданные Шиве развивают в себе *кшаму*, сдерживая нетерпимость к людям и жизненным обстоятельствам. Они воспитывают в себе *дхрити*, стойкость, преодолевая непостоянство, страх, нерешительность и изменчивость. Аум.

### СУТРА 49. СОСТРАДАНИЕ И ПРЯМОТА

Все преданные Шиве практикуют *дайю*, сострадание ко всем существам, преодолевая чёрствость, жестокость и равнодушие. Поддерживая *арджаву*, они всегда откровенны и честны, не приемлют обман и проступки. Аум.

### СУТРА 50. УМЕРЕННОСТЬ В ЕДЕ И ЧИСТОТА

Все преданные Шиве соблюдают *митахару*, умеренность в еде, они не едят слишком много и не употребляют мясо, рыбу, морепродукты, птицу и яйца. Они поддерживают *шаучу*, избегая загрязнений тела, ума и речи. Аум Намах Шивайя.

## Ниямы. Десять классических предписаний

### СУТРА 51. СОВЕСТЛИВОСТЬ И УДОВЛЕТВОРЁННОСТЬ

Все преданные Шиве придерживаются *хри*, совестливости, они скромны и стыдятся совершать проступки. Они развивают в себе *сантошу*, ища радость и удовлетворение в жизни, поэтому их путь – счастливый, спокойный, приносящий удовлетворение. Аум.

### СУТРА 52. БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ И ВЕРА

Все преданные Шиве практикуют *дану*, десятину и щедрые пожертвования, к которой подходят творчески, без мысли о вознаграждении. Они поддерживают непоколебимую веру, *астикью*, веруя в Бога, богов, гуру и ведический путь к просветлению. Аум.

### СУТРА 53. ПОКЛОНЕНИЕ И ИЗУЧЕНИЕ СВЯЩЕННЫХ ПИСАНИЙ

Все преданные Шиве культивируют *бхакти* и семейную гармонию в ежедневных ритуалах и размышлениях, *шиварануджане*. Придерживаясь *сиддханта-шраване*, они слушают священные писания, изучают учения и внемлют мудрецам своей парампары. Аум.

### СУТРА 54. ПОЗНАНИЕ И ОБЕТЫ

Все преданные Шиве под руководством их *садгуру* обретают *мати*, божественную способность к познанию, несгибаемую волю и интеллект. Они соблюдают *враты*, религиозные обеты, правила и обряды и никогда не колеблются в их выполнении. Аум.

### СУТРА 55. ПОВТОРЕНИЕ МАНТР И ЖЕРТВОПРИНОШЕНИЕ

Все преданные Шиве ежедневно выполняют *джану*, ведя подсчёт на чётках из зёрен *рудракиши*. Приняв *тапас* посредством простых аскез, они часто приносят жертвы, совершая покаяния по мере необходимости и регулярно выполняют *садхану*. Аум Намах Шивайя.

## Ахимса, первостепенная дисциплина

### СУТРА 56. НЕПРИЧИНЕНИЕ ВРЕДА

Преданные Шиве намеренно не убивают и не причиняют вреда ни одному живому существу. Ненасилие, физическое, умственное и эмоциональное, является их высшим этическим кодексом. Преисполненные сострадания, они никогда не являются источником страха или вреда. Аум.

### СУТРА 57. СУИЦИД

Преданным Шиве запрещено избегать жизненного опыта посредством самоубийства. Однако, в случаях неизлечимой болезни, под строгим общественным контролем, традиция допускает пост как средство добровольного религиозного ухода из жизни *mors voluntaria religiosa*. Аум.

### СУТРА 58. АБОРТ

Все благочестивые индуисты знают, что аборт, согласно *Ведам*, является грехом против дхармы, чреватым тяжёлыми кармическими последствиями. Священные писания разрешают аборт только в случае предотвращения смерти матери, поскольку для ребёнка убийство матери было бы еще большим грехом. Аум.

### СУТРА 59. ПОРНОГРАФИЯ

Преданным Шиве запрещено говорить, слушать или смотреть всё, что связано с порнографией. Эта *адхарма* вызывает привыкание, разрушает чувство собственного достоинства и проповедует унижение женщин, мужчин и детей. Аум.

### СУТРА 60. ЧИСТОТА РЕЧИ

Преданные Шиве говорят только то, что является правдивым, добрым, полезным и необходимым. Они никогда не сквернословят, не лжесвидетельствуют, не участвуют в клевете, сплетнях и злословии, даже слушать подобные унижительные разговоры является для них неприемлемым. Аум Намах Шивайя.

## Прискорбные исключения принципа ненасилия

### СУТРА 61. ИСКЛЮЧЕНИЯ АХИМСЫ

Преданные Шиве, не имеющие возможности идеально соблюсти *ахимсу*, когда речь идёт о сохранении одной жизни за счёт другой, могут прибегнуть к трём исключениям. Но применяться они должны только вынужденно, после того, как все не наносящие вред варианты, были опробованы. Аум.

### СУТРА 62. САМООБОРОНА И ДЕЙСТВИЯ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

Преданные Шиве, столкнувшиеся с неминуемой опасностью, могут принять решение ранить или даже убить (агрессора), чтобы защитить свою жизнь или жизнь другого. Также могут поступать солдаты и сотрудники правоохранительных органов, находящиеся при исполнении служебных обязанностей, если речь идёт о защите общества. Это первое исключение *ахимсы*. Аум.

### СУТРА 63. СОХРАНЕНИЕ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ

Преданные Шиве могут принять решение сохранить жизнь и здоровье человека или животного, находящегося под их личной опекой, лишая жизни такие организмы, как черви или микробы, представляющие реальную угрозу. Это второе исключение *ахимсы*. Аум.

### СУТРА 64. ХИЩНИКИ И ВРЕДИТЕЛИ

Преданные Шиве могут принять решение о защите дома, деревни или страны, путём уничтожения хищников, различного рода вредителей, бактерий или переносчиков опасных заболеваний, угрожающих здоровью и безопасности. Это третье и последнее исключение *ахимсы*. Аум.

### СУТРА 65. БЕЗВРЕДНЫЕ РЕШЕНИЯ

Преданные Шиве придерживаются принципа не убивать даже домашних вредителей, а пресекать их проникновение в жилище, не убивать насекомых или хищников, а изгонять их естественным способом. В этом заключается высший идеал. Аум Намах Шивайя.

## Уважение к окружающей среде

### СУТРА 66. ЗАЩИТА ЖИВЫХ СУЩЕСТВ И ЗАЩИТА ПРАВ

Все преданные Шиве являются защитниками деревьев и растений, рыб и птиц, пчёл и пресмыкающихся, животных и существ всех видов и форм. Они уважают и защищают права людей не зависимо от их касты, вероисповедания, цвета кожи и пола. Аум.

### СУТРА 67. УВАЖЕНИЕ К ЦЕННОСТЯМ ДРУГИХ

Все преданные Шиве мыслят глобально, а действуют локально, как межрасовые, интернациональные граждане Земли. Они уважают и ценят все культуры мира, все религии, языки и народы, никогда не принижая одного, дабы возвысить другого. Аум.

### СУТРА 68. СОХРАНЕНИЕ ЭТОЙ БОЖЕСТВЕННОЙ ОБИТЕЛИ

Все преданные Шиве уважают и почитают мир вокруг них как творение Бога и трудятся над защитой разнообразия и ресурсов Земли для обеспечения безопасности и стабильности окружающей среды. Аум.

### СУТРА 69. УВАЖЕНИЕ К РАСТЕНИЯМ И ЖИВОТНЫМ ЗЕМЛИ

Все преданные Шиве отказываются приобретать или потворствовать использованию находящихся под угрозой исчезновения растений, животных или изделий из них, таких как меха, слоновая кость, кожа рептилий, панцирь черепахи, а также вещей, произведённых с использованием жестоких тестов над животными. Аум.

### СУТРА 70. СОХРАНЕНИЕ ДАРОВ ПРИРОДЫ

Все преданные Шиве экономны и находчивы, избегают расточительства и бережно относятся к драгоценным ресурсам природы. Они мудро запасают продовольствие на срок от трёх до двенадцати месяцев в зависимости от доходов семьи. Аум Намах Шивайя.

## Самоконтроль

### СУТРА 71. СЕКСУАЛЬНАЯ ВЕРНОСТЬ

Благочестивые индуисты соблюдают восьмичастное половое воздержание по отношению ко всем, кроме своей супруги (супруга), отказываясь от сексуальных фантазий, развлечений, флирта, похотливых взглядов, тайных любовных разговоров, воцелений, свиданий и половых сношений. Аум.

### СУТРА 72. ПРИНЯТИЕ ПОХВАЛЫ И ПОРИЦАНИЙ

Хорошо известно, что все преданные Шиве могут воспринять любое количество похвалы. Но те, кто может противостоять ментальным и эмоциональным преследованиям, и даже физическим мучениям с той же бесконечной самоотверженностью, являются истинными преданными Шиве. Аум.

### СУТРА 73. ЖИЗНЬ В ТРАДИЦИОННОЙ ОБСТАНОВКЕ

Преданные Шиве в своих домах стараются окружить себя шиваитскими образами, музыкой и песнями. В мире они могут наслаждаться искусством других культур, но строжайше избегают художественные самовыражения низшего мира. Аум.

### СУТРА 74. РАЗУМНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕЛЕВИДЕНИЯ

Преданные Шиве могут смотреть телевизор и использовать другие средства массовой информации для отдыха и получения информации о мире, ограничивая просмотр примерно двумя часами в день. Они избегают программ демонстрирующих обнажённое тело, сквернословие, грубость и насилие. Аум.

### СУТРА 75. КОМПЬЮТЕРЫ

Преданные Шиве знают, что компьютеры и Интернет являются дарами богов и относятся к ним как к инструментам, а не игрушкам. Они здраво используют свой досуг, минимизируя просмотр веб-страниц, и никогда не играют в жестокие игры. Аум Намах Шивайя.

## Мирская деятельность

### СУТРА 76. АЗАРТНЫЕ ИГРЫ ЗАПРЕЩЕНЫ

Преданным Шиве запрещено играть в азартные игры и игры на деньги, даже через подставных лиц, а также участвовать в игорном бизнесе. Азартные игры разъедают общество, гарантируя потери многих ради выгоды единиц. Аум.

### СУТРА 77. ПРОКЛЯТИЕ ГЯЗНЫХ ДЕНЕГ

Преданные Шиве, зная, что грязные деньги прокляты, и на них нельзя совершить добрые дела, отказываются от средств, полученных обманным путём, взяточничеством, воровством, торговлей оружием и наркотиками, практикой абортот и разводов, или каким-либо другим нечестным способом. Аум.

### СУТРА 78. ВЗЯТОЧНИЧЕСТВО ЗАПРЕЩЕНО

Преданным Шиве запрещено брать взятки, а также давать взятки другим, независимо от кажущейся на первый взгляд необходимости, целесообразности или правомочности подобного действия. *Джай*, они борются за торжество честности! Аум.

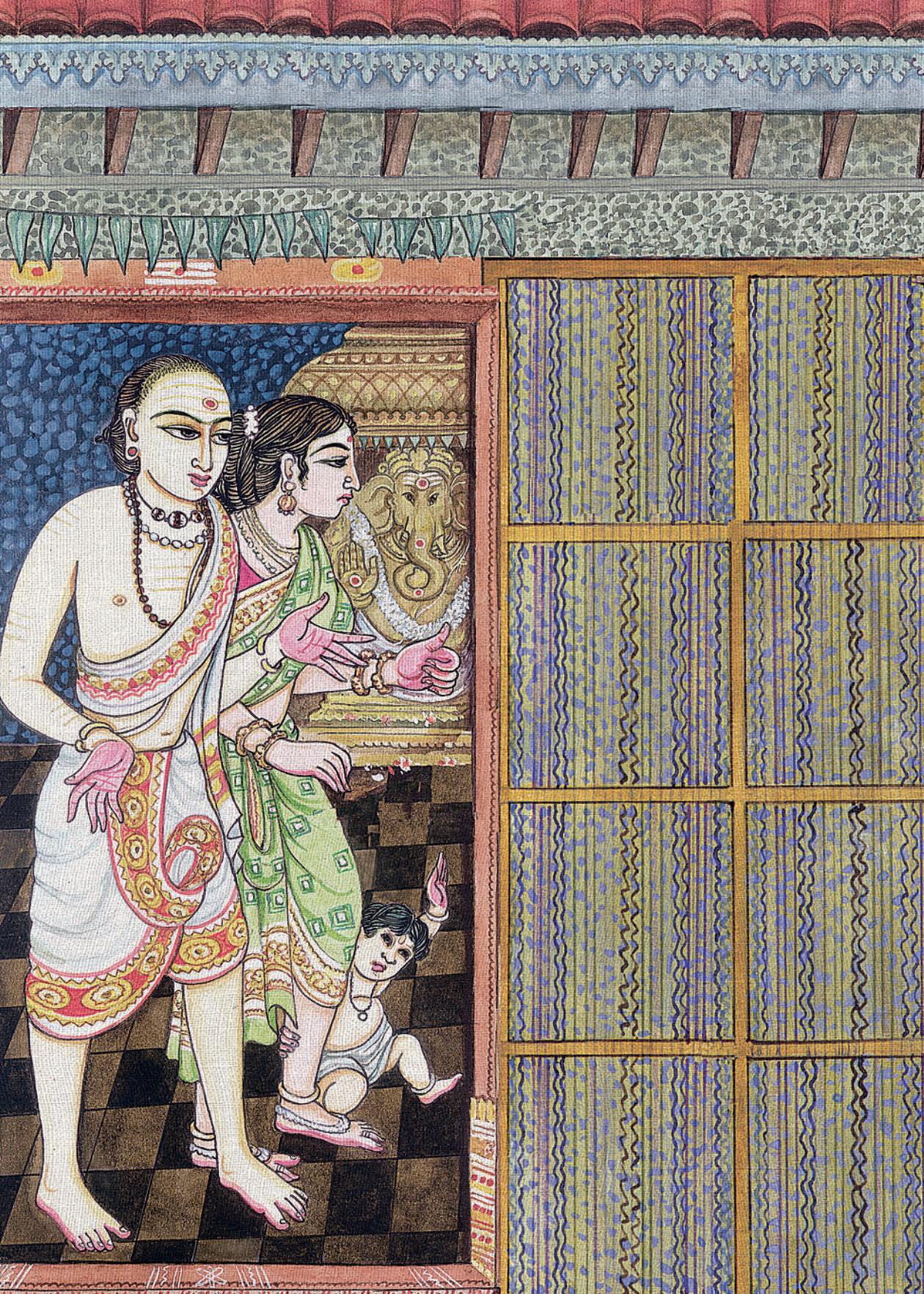
### СУТРА 79. ПРОТИВОСТОЯНИЕ ВЫСОКОМЕРИЮ

Преданные Шиве ценят скромность. Они никогда не хвастаются, не тычут указательным пальцем и не принимают надменных поз, сложив руки на груди, задирая подбородок или забрасывая ногу на ногу. Аум.

### СУТРА 80. ИЗБЕГАНИЕ ДУРНОЙ КОМПАНИИ

Преданные Шиве избегают общества жуликов и наркоманов, людей, ведущих беспорядочную половую жизнь, симулирующих благочестие и преданность, неблагодарных, противников религии, эгоистичных, бранных, сварливых, злых, обладающих множеством порочных качеств. Аум Намах Шивайя.





# Grhastha Dharmah

## गृहस्थ धर्मः



### Раздел 3

## Путь семьянина

Земля, воздушное пространство, небеса! Да будем мы гордыми обладателями прекрасных детей, гордыми обладателями прекрасных героев, да будем мы хорошо питаться прекрасной пищей!

*Яджурведа, 8.53*

---

*Муж и жена показываются в деревянном дверном проёме своего дома, который они традиционно украсили благоприятными символами: трипундрой, узорами колам и гирляндами свежих листьев манго. Их младенец играет возле семейного святилища, где живёт и правит Господь Ганеша.*

## Инструкции для мужчин

### СУТРА 81. СДЕРЖАННОСТЬ В ОТНОШЕНИЯХ С ЖЕНЩИНАМИ

Благочестивые мужчины индуисты общаются главным образом с мужчинами. Разговоры с женщинами, особенно с жёнами других мужчин, не приветствуются. Чтобы избежать интимности, их взгляд направлен на линию роста волос, а не в глаза женщины. Аум.

### СУТРА 82. УВАЖЕНИЕ К ЖЕНЩИНАМ

Все мужчины, преданные Шиве, изо всех сил стараются выразить своё уважение женщинам, порой, граничащее с благоговением. Они никогда не унижают их в своей речи, не смотрят пошлые и эротические программы, не общаются с похотливыми женщинами и женщинами лёгкого поведения. Аум.

### СУТРА 83. ДОБРОТА ПО ОТНОШЕНИЮ К ЖЕНЩИНАМ

Мужчины, преданные Шиве, никогда не спорят с женщинами, не противоречат им, не проявляют неуважения, не дразнят и не оскорбляют их каким-либо образом. Напротив, они всегда добры и заботливы, стараются всячески помогать и защищать женщин, почитая внутри каждой из них дух материнства. Аум.

### СУТРА 84. НОШЕНИЕ ТРАДИЦИОННОЙ ОДЕЖДЫ

Мужчины, преданные Шиве, дома, в храме, на религиозно-культурных мероприятиях, а также, всякий раз, когда это уместно, носят безупречную традиционную индийскую одежду. Их внешняя элегантность не уступает их внутреннему достоинству. Аум.

### СУТРА 85. ДОМ КАК УБЕЖИЩЕ

Мужчины, преданные Шиве, придя домой с работы, сразу совершают омовение и входят в домашнее святилище для благословения богов и гуру, чтобы рассеять мирские энергии и вернуть состояние сознания Шивы. Аум Намах Шивайя.

## Инструкции для мужей

### СУТРА 86. ЗАБОТА О СВОЕЙ ЖЕНЕ

Каждый преданный Шиве женатый мужчина, любит свою жену и заботится о ней, несмотря ни на какие её недостатки. Ему запрещено её бить, грубо разговаривать с ней и игнорировать её нужды. Если он это сделает, ему необходимо обратиться за помощью к семье или профессиональной помощи. Аум.

### СУТРА 87. СДЕРЖАННОСТЬ ПО ОТНОШЕНИЮ КО ВСЕМ ЖЕНЩИНАМ

Женатые мужчины, преданные Шиве, на рабочем месте и в миру сохраняют вежливую отчуждённость по отношению ко всем женщинам, независимо от того молодые они или пожилые, одинокие или замужние, разведённые или овдовевшие. Они берегут свои чувства для жены и семьи. Аум.

### СУТРА 88. ЕЖЕДНЕВНОЕ ОБЩЕНИЕ

Каждый из женатых мужчин, преданных Шиве, находясь вдали от дома, ежедневно связывается со своей женой, чтобы выразить ей свою любовь и справиться о прошедшем дне. Он избегает шумных компаний и никогда не посещает дом другой женщины в одиночку. Аум.

### СУТРА 89. УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ВСЕХ ЕЁ ПОТРЕБНОСТЕЙ И ЖЕЛАНИЙ

Женатые почитатели Шивы следуют мистическому закону: заботясь о жене и предоставляя ей всё, в чём она нуждается и всё, что она хочет, они высвобождают тем самым её внутреннюю энергию *шакти*, что делает их довольными, успешными и притягательными. Аум.

### СУТРА 90. СЕМЕЙНОЕ ЕДИНЕНИЕ

Каждый из женатых мужчин, преданных Шиве, ежедневно проводит время со своей женой и детьми. Понедельник считается днём дома и семьи. Ежемесячно один день посвящается жене и проводится согласно её пожеланиям. Аум Намах Шивайя.

## Инструкции для женщин

### СУТРА 91. ЖЕНСКАЯ ОДЕЖДА

Женщины, преданные Шиве, дома и в храме, а также всегда, когда это уместно, носят традиционную индуистскую одежду, надевая богатые украшения в торжественные дни и по особым случаям. Всегда скромные и изящные, они никогда не обнажают грудь или бёдра. Аум.

### СУТРА 92. СКРОМНОСТЬ В ОБЩЕНИИ С МУЖЧИНАМИ

Набожные индуистские женщины общаются преимущественно с женщинами. Разговоры с мужчинами, особенно женатыми, по обычаю, ограничены. Интимный обмен энергиями во время беседы они избегают, глядя на линию роста волос, а не в глаза мужчины. Аум.

### СУТРА 93. ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ УЕДИНЕНИЕ

Женщины, преданные Шиве, по обычаю, отдыхают и восстанавливают физические силы во время менструаций, воздерживаясь от тяжёлой и обыденной работы. В эти дни они не посещают храмы и домашние святилища, не приближаются к святым людям. Аум.

### СУТРА 94. ОТСТАИВАНИЕ ЖЕНСКОЙ ДХАРМЫ

Набожные индуистские женщины довольны тем, что живут и передают дхарму молодёжи, как свой особый долг, в отличие от тех, кто под влиянием феминистских взглядов, чувствует себя неудовлетворёнными и критикует индуизм за то, что в нём доминируют мужчины. Аум.

### СУТРА 95. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ МАНИПУЛИРОВАНИЕ

Женщины, преданные Шиве, никогда не станут сердиться на мужчину, злонамеренно унижать или оскорблять его, или использовать другие эмоциональные способы манипулирования, такие как презрение, обвинение, плач, продолжительная демонстративная обида или молчание. Аум Намах Шивайя.

## Инструкции для жён

### СУТРА 96. ПОКЛОНЕНИЕ СВАДЕБНОМУ КУЛОНУ

Замужняя женщина, преданная Шиве, каждое утро поклоняется своему свадебному кулону, поскольку он символизируют её возлюбленного мужа, которого она почитает как Самого Господа Шиву, а также – духовную связь с ним и единство цели. Аум.

### СУТРА 97. СДЕРЖАННОСТЬ В ОБЩЕНИИ С ДРУГИМИ МУЖЧИНАМИ

Замужние женщины, преданные Шиве, проявляют доброжелательность и сдержанность по отношению ко всем мужчинам, молодым, пожилым, холостым, женатым, разведённым или вдовцам. Всю свою любовь и внимание они изливают на мужа и семью. Аум.

### СУТРА 98. ВЫПОЛНЕНИЕ УТРЕННИХ ОБЯЗАННОСТЕЙ

Каждая замужняя женщина, преданная Шиве, соблюдает обычай вставать раньше своего мужа, чтобы принять омовение, убраться в домашнем святилище и приготовить мужу утренний напиток. Первая встаёт и последняя ложится, – она является хранительницей очага. Аум.

### СУТРА 99. ОБЫЧАЙ ПРИЁМА ПИЩИ

Каждая замужняя женщина, преданная Шиве, с радостью соблюдает во время еды древний обычай, согласно которому её муж и семья вкушают первыми. Только когда они полностью насытятся, она садится за собственную трапезу. Аум.

### СУТРА 100. МЕРЫ В СЛУЧАЕ ПЛОХОГО ОБРАЩЕНИЯ

Каждая замужняя женщина, преданная Шиве, любит своего мужа и служит ему, несмотря ни на какие его недостатки. Но если он когда-нибудь ударит её или детей, она обязана обратиться за помощью к семье, друзьям или общине. Аум Намах Шивайя.

## Инструкции для овдовевших

### СУТРА 101. ПОВТОРНЫЙ БРАК ПОСЛЕ ВДОВСТВА

Овдовевшие последователи Шивы могут вступать в повторный брак, если он предполагает духовный союз, астрологически совместим, благословлён их наставником и их религиозной общиной. Вступивших в повторный брак, больше не считают вдовствующими. Аум.

### СУТРА 102. СЛЕДОВАНИЕ ПУТЁМ САДХАНЫ

Овдовевшие последователи Шивы, решившие не вступать в повторный брак, практикуют строгое воздержание. Они посвящают свою жизнь Богу и преобразуют сексуальную энергию в высших чакрах посредством *садханы*, поклонения и *брахмачарьи*. Аум.

### СУТРА 103. ПРОСТЫЕ ОДЕЖДЫ ДЛЯ ВДОВСТВУЮЩИХ

Овдовевшие последователи Шивы, решившие не вступать в повторный брак, традиционно носят не жёлтые или оранжевые одежды, а не вызывающие – белые. Они не используют косметику, не носят свадебный кулон и не надевают броские украшения. Их поведение предельно скромно. Аум.

### СУТРА 104. ВНУТРЕННИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ВДОВСТВА

Вдовствующие преданные Шиве с радостью посвящают себя занятиям йогой. Несмотря на то, что их потеря велика, так же велика и их возможность в деле религиозного служения и достижения высших духовных целей. Аум.

### СУТРА 105. ПРИЗНАКИ НАМЕРЕНИЯ ОВДОВЕВШИХ

Овдовевшие последователи Шивы, решившие не вступать в повторный брак, умащают свои тело и лоб священным пеплом и сандаловой пастой, но не используют в этих же целях красный порошок. Желаящие вновь вступить в брак, могут носить украшения, косметику и яркую одежду. Аум Намах Шивайя.

## Инструкции для холостяков

### СУТРА 106. ЦЕЛОМУДРИЕ И БРАК ДЛЯ ШИВАИТА

Юные последователи Шивы принимают обет безбрачия и сохраняют невинность до вступления в брак. С мыслью о прочном семейном счастье и общей духовной цели, они стремятся связать свою жизнь с шиваитом, следуя благоразумному выбору их родителей, *садгуру* и собственному решению. Аум.

### СУТРА 107. ДОБРОДЕТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ ОДИНОКИХ

Все не состоящие в браке молодые и взрослые, преданные Шиве, согласно традиции, считаются *брахмачари* и *брахмачарини*, обязанными сохранять целомудрие, независимо от того, дали они обет безбрачия или нет. Аум.

### СУТРА 108. ПУТЬ БРАХМАЧАРИНИ

Женщины, преданные Шиве, решившие не вступать в брак, могут вести жизнь *брахмачарини*, соблюдая простые обеты и всегда облачаясь в белые одежды. Благодаря этому, мир знает, что они недоступны и избрали путь преданности. Аум.

### СУТРА 109. ПУТЬ БРАХМАЧАРИ

Мужчины, преданные Шиве, решившие не вступать в брак, могут вести жизнь *брахмачари*, соблюдая простые обеты и нося белые одежды. Чтобы достигнуть положения кандидата в *свами*, им необходимо начать свое 8-12-летнее монашеское обучение до достижения возраста 25 лет. Аум.

### СУТРА 110. ПЕРВЫЙ ШАГ К ОТРЕЧЕНИЮ

Молодые люди, преданные Шиве, склонные оставить мир и принять монашество, прежде чем обращаться за обучением, должны прочесть и принять *Священные Предписания саньясы*, согласовав с ними свои собственные убеждения. Аум Намах Шивайя.

## Организация брака

### СУТРА 111. ПРАВИЛА СВАТОВСТВА

Последователи Шивы устраивают браки своих детей, учитывая сходство их происхождения, астрологическую совместимость будущих партнёров и совместимость их семей, согласие обоих молодых и, прежде всего, – благословение их *садгуру*. Аум.

### СУТРА 112. ПРИНУДИТЕЛЬНЫЕ БРАКИ ЗАПРЕЩЕНЫ

Последователям Шивы запрещено устраивать брачный союз, действуя вопреки астрологической несовместимости партнёров, чувствам пары или совета гуру. Поступать так значило бы связывать их жизнь с массой неразрешимых проблем. Аум.

### СУТРА 113. СВАДЕБНЫЕ РАСХОДЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ РАЗУМНЫМИ

В кругу последователей Шивы свадьба считается духовным событием. Церемонии бракосочетания никогда не должны обременять семьи материально, и, хотя невеста может принести богатство в семью, семьям запрещается требовать или выплачивать приданое. Аум.

### СУТРА 114. ПИСЬМЕННОЕ БРАЧНОЕ СОГЛАШЕНИЕ

Последователи Шивы составляют письменное обещание друг другу перед вступлением в брак, определяя обязанности, ответственность и ожидания в их совместной жизни. В ключевые моменты жизни они переписывают это жизненно важное соглашение. Аум.

### СУТРА 115. ВАЖНАЯ ГРУППА ПОДДЕРЖКИ

Каждый брак в шиваитской общине пользуется защитой, силой и поддержкой *садгуру* и всех последователей Шивы, а также советом старейшин, когда это необходимо, особенно в дни испытаний. Аум Намах Шивайя.

## Поддержание брака

### СУТРА 116. ЦЕЛЬ БРАКА

Последователи Шивы рассматривают свой брак как духовное партнёрство с целью возвышения друг друга с помощью более высоких душ. Это союз не только мужчины и женщины, но и членов двух семей. Аум.

### СУТРА 117. ПОДДЕРЖКА РЕЛИГИОЗНЫХ ОБРЯДОВ

Все последователи Шивы, состоящие в браке, поощряют своих супругов усердно выполнять *садхану*, религиозное служение, йогу, медитацию, ритуальное поклонение, участвовать в религиозных праздниках и паломничестве. Они никогда не препятствуют столь благородным проявлениям дхармы. Аум.

### СУТРА 118. ТРАДИЦИИ СУПРУЖЕСКОЙ ЖИЗНИ

Последователи Шивы, состоящие в браке, регулируют свою сексуальную жизнь согласно традиционному принятым нормам. Они ограничивают проявления нежности друг к другу, не держатся за руки, не обнимаются и не целуются на публике. Аум.

### СУТРА 119. СУПРУЖЕСКАЯ ИЗМЕНА И ВЕРНОСТЬ

Санатана Дхарма запрещает последователям Шивы совершать прелюбодеяние или даже испытывать влечение к другим. Они дорожат верностью и знают, что измена влечёт за собой боль, чувство вины и раскаяние. Аум.

### СУТРА 120. ЦЕЛИБАТ В БРАКЕ

Последователи Шивы, обеспечившие содержание своей семье, по взаимному согласию и с благословения *садгуру*, могут решить жить в воздержании, как брат и сестра, преобразуя таким образом свою жизненную энергию в Божественное. Аум Намах Шивайя.

## О Разводе

### СУТРА 121. ВЕСКИЕ ПРИЧИНЫ ДЛЯ РАССТАВАНИЯ

В браках последователей Шивы прелюбодеяние, резкое пренебрежение, словесные оскорбления и нежелание жить вместе могут быть вескими причинами для расставания, но не развода. Духовный закон не признаёт разводов, и предполагается, что разлука будет временной. Аум.

### СУТРА 122. ЕДИНСТВЕННАЯ ПРИЧИНА ДЛЯ РАЗВОДА

В браках последователей Шивы развод по закону может быть применён только в случаях постоянного физического насилия для защиты пострадавшего супруга. Это единственное прискорбное исключение из принципа неизменности брака. Аум.

### СУТРА 123. ПОВТОРНЫЙ БРАК НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Разведённым последователям Шивы по традиции не рекомендуется повторно вступать в брак, а предлагается принять путь безбрачия. Они понимают, что брак – это благочестивый завет, в идеале заключаемый только с одним супругом на всю жизнь. Аум.

### СУТРА 124. НЕУЧАСТИЕ В ОБРЯДАХ САМСКАР

Традиционные жрецы Шивы требуют, чтобы разведённые и вдовы последователи, дабы не нарушить благоприятность ритуала, не присутствовали во время обрядов перехода, *самскар*, за исключением похорон. Однако они могут помогать с приготовлениями и участвовать во встрече гостей. Аум.

### СУТРА 125. РАЗВОД И ЧЛЕНСТВО В ШИВАИТСКОЙ ЦЕРКВИ

Инициировавший бракоразводный процесс, за исключением тех случаев, когда это вызвано непрекращающимся насилием в семье, больше не является членом моей Церкви. Его или её отлучают и призывают искать более снисходительную *парампару*. Аум Намах Шивайя.

## Гостеприимство

### СУТРА 126. ГОСТЬ – ЭТО БОГ В ДОМЕ ШИВАИТА

Гостеприимство исходит от последователей Шивы, как сладостная музыка *вины*. К гостям относятся как к богам. Друзья, родственники, знакомые, даже чужаки сражены вниманием, которое они получают. Аум.

### СУТРА 127. СЛУЖЕНИЕ СВЯТЫМ

Последователи Шивы служат святым мужчинам и женщинам всех *парампар*, предоставляя им еду, деньги и одежду в соответствии со своими возможностями. Они нежно заботятся об этих живых кладезях Санатана Дхармы и относятся к ним с любовью. Аум.

### СУТРА 128. БЛИЗОСТЬ С ДРУГИМИ СЕМЬЯМИ

Последователи Шивы, являющиеся домохозяевами, с радостью посещают дома друг друга и вместе растут в благочестии. Некоторые религиозные церемонии и *карма-йога* являются частью их встреч. Они живут как одна духовная семья. Аум.

### СУТРА 129. УВАЖЕНИЕ К СТАРШИМ И ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЁЖИ

Последователи Шивы почитают старших за их мудрость, руководство и сострадание. Те, кто моложе, независимо от возраста, никогда не проявляют неуважения к тем, кто старше их. Старшие воспитывают и поощряют всех, кто моложе. Аум.

### СУТРА 130. ПОМОЩЬ ДРУГ ДРУГУ

Последователи Шивы видят, что дух помощи и заботы друг о друге преобладает между группами людей – между семьями, между монастырём и семьёй. Группа помогает отдельному человеку, а человек помогает группе. Аум Намах Шивайя.

## Домашняя этика

### СУТРА 131. ДХАРМА МУЖА

Каждый женатый последователь Шивы стремится выполнять мужскую дхарму, охраняя целостность общества и семьи, защищая и обеспечивая изобилие своей любимой жены, детей и родителей. Аум.

### СУТРА 132. ДХАРМА ЖЕНЫ

Каждая замужняя последовательница Шивы стремится выполнять женскую дхарму, сохраняя род, семью и веру, оставаясь в доме, чтобы воспитывать, направлять и укреплять своего дорогого мужа и детей. Аум.

### СУТРА 133. СИЛА БОЛЬШОЙ СЕМЬИ

Последователи Шивы знают, что основой стабильного общества является большая семья. Они часто объединяются семьями в одном доме или комплексе в целях экономии, совместного ведения хозяйства и религиозного служения. Аум.

### СУТРА 134. ЗАБОТА О СТАРШИХ

Последователи Шивы, являющиеся домохозяевами, заботятся о своих родителях и близких родственниках на протяжении всей жизни. Особое внимание необходимо уделять пожилым людям, которых в нужное время следует утешать, оказывать им почтение и никогда не оставлять надолго одних. Аум.

### СУТРА 135. ОГРАНИЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ ПРЕБЫВАНИЯ ГОСТЕЙ

Последователи Шивы, являющиеся домохозяевами, чтобы защитить неприкосновенность семьи и избежать магнетических связей, не допускают в свой дом взрослых гостей, не являющихся членами их большой семьи, более чем на три ночи. Аум Намах Шивайя.

## Воспитание достойных детей

### СУТРА 136. ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ, ЕЖЕДНЕВНЫЕ ВСТРЕЧИ

Последователи Шивы используют астрологию, традиции и мудрые советы, чтобы развивать врождённые таланты и высшую природу каждого ребёнка. Они ежедневно проводят семейные встречи, чтобы делиться, планировать, выражать любовь и обсуждать вопросы с взаимным уважением. Аум.

### СУТРА 137. ВРЕМЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ МОЛОДЁЖИ

Последователи Шивы, являющиеся родителями, уделяют время для обучения мальчиков техническим навыкам, а девочек – ведению домашнего хозяйства, и обоих – музыке, гигиене и кулинарии. Они отмечают их успехи, а не сосредотачиваются на ошибках. Аум.

### СУТРА 138. НЕ УПРАВЛЯТЬ ЧЕРЕЗ СТРАХ

Последователи Шивы никогда не применяют в воспитании детей методы устрашения. Им запрещено шлёпать или бить их, употреблять резкие гневные слова, обращаться с ними неуважительно или оскорблять их. Они знают, что нельзя сделать детей лучше, заставляя их чувствовать себя хуже. Аум.

### СУТРА 139. ОБУЧЕНИЕ И ПРИВИВАНИЕ ХОРОШЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Последователи Шивы любят своих детей, управляют ими добрым, но твёрдым образом и прививают пять семейных обычаев: правильное поведение, домашнее поклонение, религиозные дискуссии, постоянное самообучение и следование наставнику. Аум.

### СУТРА 140. СВОЕВРЕМЕННОЕ СОБЛЮДЕНИЕ ТАИНСТВ, САМСКАР

Последователи Шивы обеспечивают своим детям проведение в надлежащее время необходимых таинств, особенно это касается имянаречения, первого кормления, бритья головы, прокалывания ушей, первого обучения, обрядов полового созревания и вступления в брак. Аум Намах Шивайя.

## Сохранение единства семьи

### СУТРА 141. РАЗУМНАЯ, ПОЗИТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА

Последователи Шивы направляют детей с помощью аффирмаций, осмысленных домашних обязанностей и правил, которые ясны и понятны, учат, что ошибки – это возможность учиться, сосредотачиваясь на решениях, а не на наказании. Аум.

### СУТРА 142. ВДОХНОВЛЯЮЩАЯ ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ СЕМЬЕ И ДОСТОИНСТВО

Последователи Шивы поощряют и вдохновляют детей, чтобы они всегда чувствовали свою принадлежность семье и значимость. Если случаются расстройств, родители применяют позитивные стратегии воспитания, такие как тайм-аут, понимание последствий и отказ в привилегиях. Аум.

### СУТРА 143. ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ОБРАЩАТЬСЯ С ДЕНЬГАМИ

Последователи Шивы, являющиеся родителями, сохраняют единство семьи и учат ответственности, не предоставляя детям финансовой независимости. Деньги выдаются только на утверждённые расходы, а сдача возвращается с учётом. Аум.

### СУТРА 144. ОБЪЕДИНЕНИЕ ДОХОДОВ ДЛЯ ЕДИНСТВА СЕМЬИ

Последователи Шивы обязывают своих детей, не состоящих в браке, жить с ними вместе, а окончивших школу и работающих по найму, – отдавать все доходы после уплаты десятины в семейный бюджет. Только после обручения они могут сами распоряжаться своим заработком. Аум.

### СУТРА 145. НАКАЗАНИЕ С ЛЮБОВЬЮ

Последователи Шивы, понимая, что плохое поведение детей огорчает, находят время для игр и поощрения и следят за тем, чтобы наказание было уважительным, разумным и не основывалось на чувствах вины, стыда или боли. Аум Намах Шивайя.

## Подготовка детей к взрослой жизни

### СУТРА 146. ВЗРОСЛЕНИЕ В ТРУДОВОЙ ДИНАСТИИ

Последователи Шивы следуют традиции приобщать сыновей и дочерей к семейным трудовым династиям, вовлекая их в профессию с раннего возраста. В этом также заключаются семейная дхарма, семейные узы и сохранение семьи. Аум.

### СУТРА 147. РАННЕЕ ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ

Последователи Шивы учат своих детей в возрасте от четырёх до десяти лет жизненным циклам и принципам добродетели, а по достижении половой зрелости требуют от них принятия священного обета безбрачия до вступления в брак. Аум.

### СУТРА 148. ПЕСТОВАНИЕ ЦЕЛОМУДРИЯ

Молодых последователей Шивы учат беречь своё целомудрие как сокровище и сохранять девственность для своей будущей половины. Если добрачная связь всё же имела место, то вопрос о браке рассматривается очень серьёзно. Аум.

### СУТРА 149. ОТВЕТСТВЕННОЕ РУКОВОДСТВО

Последователи Шивы берут на себя серьёзную ответственность за руководство частной и общественной жизнью своих детей. Они сопровождают и контролируют их дружеские отношения, чтобы дети росли в безопасности и целомудрии. Аум.

### СУТРА 150. ВСТУПЛЕНИЕ МОЛОДЫХ В МОЮ ШИВАИТСКУЮ ЦЕРКОВЬ

Мои последователи требуют, чтобы их дети до двадцати лет самостоятельно решили, вступать им в Церковь Шайва-сиддханты или выбрать другой путь. Каков бы ни был их выбор, их возвращению всегда рады. Аум Намах Шивайя.

## Предписания для молодёжи

### СУТРА 151. ПРИВЛЕЧЕНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ НА ПУТЬ ШИВЫ

Молодые последователи Шивы с юношеским энтузиазмом обучают других шайва-дхарме, вдохновляя и увлекая ищущих своей *парампарой*, приглашая заблудших членов обратно в индуистскую семью. Аум.

### СУТРА 152. ДОСТАВЛЕНИЕ РАДОСТИ СВОИМ РОДИТЕЛЯМ

Молодые люди, последователи Шивы, понимают, что они в долгу перед родителями за своё появление на свет, воспитание и образование. Они платят послушанием и любовью, доставляя родителям радость, чувство удовлетворения и помогают им в делах. Аум.

### СУТРА 153. ИДЕАЛЬНЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ МОЛОДЁЖИ С РОДИТЕЛЯМИ

Молодые люди, последователи Шивы, чтят своих отцов и матерей. Уважая их, они уважают самих себя и держат двери открытыми для родительской поддержки и советов в бушующем море подросткового опыта. Аум.

### СУТРА 154. НИКОГДА НЕ ПОДДАВАТЬСЯ ДАВЛЕНИЮ СВЕРСТНИКОВ

Юные последователи Шивы держатся особняком среди своих сверстников и являются лидерами. Поддаться давлению сверстников и нарушить дхарму значит проявить слабость характера и пренебречь советами старших. За этим не может последовать ничего, кроме стыда. Аум.

### СУТРА 155. ВЫБОР ПУТИ ДЛЯ МОЛОДЁЖИ

Молодые люди, последователи Шивы, свободны в выборе: они могут пойти по пути самоотречения либо могут вести семейный образ жизни. Выбор одного из этих путей принадлежит им по праву рождения. Следуя по любому из них, они следуют дхарме. Аум Намах Шивайя.

## О Богатстве

### СУТРА 156. ИСТИННОЕ БОГАТСТВО

Благочестивые индуисты ведут себя одинаково достойно и в бедности и в богатстве. Зная о том, что каждый может быть духовно богат в нищете и духовно беден в достатке, они счастливы в обоих мирах. Аум.

### СУТРА 157. СОЗДАНИЕ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ЗАЩИЩЁННОСТИ

Преданные Шиве домохозяева стремятся иметь свой дом и откладывать деньги на старость. Они живут по средствам в жилищах, соответствующих их достатку, честно и исправно платят налоги и десятину. Аум.

### СУТРА 158. ОТВЕТСТВЕННОЕ УПРАВЛЕНИЕ КАПИТАЛОМ

Преданные Шиве ведут месячный бюджет и регулируют расходы в соответствии со своими доходами. Они стараются не брать кредиты и не совершают покупки не по средствам, поскольку знают, что расходы, превышающие доходы, приводят к страданиям. Аум.

### СУТРА 159. РАЗУМНОЕ ОБРАЩЕНИЕ С ДЕНЬГАМИ

Преданные Шиве ведут ежемесячный и ежегодный учёт своих доходов и расходов, учитывая все денежные операции. В каждой коммерческой сделке они следят за тем, чтобы все её участники были довольны. Аум.

### СУТРА 160. ПОЖЕРТВОВАНИЯ И ЗАВЕЩАНИЯ

Преданные Шиве прилежно откладывают деньги на своё будущее через Фонд индуистского наследия и составляют официальное, окончательное волеизъявление и завещание, будучи ещё молодыми, накапливая таким образом средства для их семьи и храма. Аум Намах Шивайя.

## Божьи Деньги

### СУТРА 161. ДЕСЯТАЯ ЧАСТЬ ПРИНАДЛЕЖИТ ШИВЕ

Близкие последователи Шивы дают обет и ежемесячно с радостью жертвуют десятую часть своего совокупного дохода своей церкви. Это Божьи деньги. Использовать их в других целях запрещено – нанесённый кармой урон превзойдёт ожидаемую выгоду. Аум.

### СУТРА 162. ДЕСЯТИНА – ПЕРВАЯ ОБЯЗАННОСТЬ

Мои истинные почитатели считают десятину своей первой обязанностью. Ежегодно в апреле они составляют письменный отчёт, прилагая к нему любую неуплаченную часть десятины. Тем, кто не справляется с уплатой десятины, рекомендуется помочь с выполнением их обета. Аум.

### СУТРА 163. МНОГОЧИСЛЕННЫЕ БЛАГОСЛОВЕНИЯ ДЕСЯТИНЫ

Истинно преданные Шиве восхищаются неизменным законом, согласно которому, жертвуя десятину добровольно и от всего сердца, с сознанием достатка, они становятся ближе к Божественному благословию и привлекают к себе изобилие и счастливые переживания. Аум.

### СУТРА 164. ДХАРМИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЕНЕГ

Истинно преданные Шиве используют свое богатство для укрепления своей общины и своей линии преемственности, для поддержания храмов, публикации книг, учреждения благотворительных фондов и стипендий, а также для спонсирования сложных ритуалов. Аум.

### СУТРА 165. ЕЖЕГОДНЫЙ ДЕНЕЖНЫЙ ПОДАРОК САДГУРУ

Истинно преданные Шиве соблюдают традицию выражения чувств признательности своему *садгуру*, совершая ежегодное «подношение любви» на Гуру Пурниму в июле-августе, что позволяет ему помогать другим на пути. Аум Намах Шивайя.

## Руководство для бизнеса

СУТРА 166. ДЕЛОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ЧЛЕНАМИ ОБЩИНЫ  
Члены моей Паствы могут принимать на работу других членов при условии, что оплата будет производиться своевременно каждую пятницу. Они могут получить благословения на ведение бизнеса друг с другом, если их отношения гармоничны и духовны. Аум.

### СУТРА 167. ДОГОВОРЫ И ТРЕТЕЙСКИЙ СОВЕТ

Мои последователи с присущей житейской мудростью никогда не вступают в деловые отношения без письменного соглашения. В спорных вопросах они избегают судов и обращаются за помощью в третейский совет своего сообщества. Аум.

### СУТРА 168. НЕ БРАТЬ ВЗАЙМЫ И НЕ ДАВАТЬ В ДОЛГ

Мои последователи, для сохранения гармонии, никогда не занимают и не одалживают деньги между собой и не дают в долг друг другу, в том числе, и под проценты. Они могут вести совместные дела, но все денежные вопросы решают на месте, не откладывая в долгий ящик. Аум.

### СУТРА 169. ОБРАЩЕНИЕ С ПОДЧИНЁННЫМИ И ПРИСЛУГОЙ

Мои последователи с уважением относятся к подчинённым и слугам, как к членам своей собственной семьи, никогда не унижая их и не возвышаясь над ними. Они создают им комфортные и безопасные условия труда. Аум.

### СУТРА 170. ОДАЛЖИВАНИЕ У ДРУГИХ

Мои мудрые последователи никогда не берут займы у монастыря или храма. Они могут одалживать вещи у других последователей при условии, что взятое будет возвращено в течение суток после того, как цель будет достигнута. Аум Намах Шивайя.

## Политика и призвание

### СУТРА 171. СЛУЖЕНИЕ ОБЩЕСТВУ И СТРАНЕ

Преданные Шиве патриотичны по отношению к своей стране и заботятся об окружающей среде. Они стараются продвигать, поддерживать и защищать своё сообщество и страну, никогда не действуя во вред их интересам. Аум.

### СУТРА 172. ВХОЖДЕНИЕ В ПОЛИТИКУ

Преданные Шиве, образованные, энергичные и упорные, могут идти в политику, чтобы преодолевая оппозицию и поднявшись на вершину власти, заботиться о благосостоянии, мире, справедливости и взаимной гармонии всех людей. Аум.

### СУТРА 173. ПРАВИЛА ПОЛИТИЧЕСКОЙ ЖИЗНИ

Преданные Шиве проводят политику по собственному свободному выбору и никогда не присоединяются к политическим программам, пропагандирующим насилие (революцию) или отрицание религии. Мои последователи не объединяются между собой в политических целях. Аум.

### СУТРА 174. БЛАГОЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ЗАНЯТОСТИ

Преданные Шиве осознанно выбирают полезные и нужные всем профессии, не связанные с разрушением, разобщением или эксплуатацией. Ведь они служители Божественного, миссионеры грядущего спокойствия, которое только предстоит увидеть всем. Аум.

### СУТРА 175. В ПОИСКАХ ДУХОВНОЙ ЗАЩИЩЁННОСТИ

В случае голода, вражеского вторжения, тирании или других исключительных обстоятельств, угрожающих жизненному благополучию, мои последователи могут сменить место жительства на свободное от притеснений, где их духовная жизнь могла бы продолжаться беспрепятственно. Аум Намах Шивайя.

## Предписания для представителей законодательной власти

### СУТРА 176. СПРАВЕДЛИВОСТЬ И ЧЕСТНОСТЬ

Преданные Шиве, являющиеся представителями законодательной власти, живут в полном согласии со священными писаниями, защищая интересы всех людей, как если бы они защищали интересы собственных детей, и никогда не занимаются взяточничеством, подкупом или коррупцией. Аум.

### СУТРА 177. ПРОПАГАНДА ДУХОВНЫХ ЦЕННОСТЕЙ

Преданные Шиве, являющиеся представителями законодательной власти, всеми силами стараются распространять высокие религиозные принципы и терпимость среди своих избирателей. Они поручают компетентным людям содействовать укреплению великих религий мира. Аум.

### СУТРА 178. СПРАВЕДЛИВОСТЬ И БЕСПРИСТРАСТНОСТЬ

Преданные Шиве, являющиеся представителями законодательной власти, справедливы ко всем, а пристрастны ни к кому. Они знают о том, что отдавать предпочтение одним перед другими, значит сеять семена собственного низвержения. Аум.

### СУТРА 179. ПОЛИТИЧЕСКАЯ СТОЙКОСТЬ

Преданные Шиве, являющиеся представителями законодательной власти, стойко преодолевают все возникающие проблемы, работая над ними, и никогда не сворачивают с пути. Они сохраняют свой пост как можно дольше, а затем стремятся занять следующую более высокую должность. Аум.

### СУТРА 180. РАВНОЕ ОТНОШЕНИЕ КО ВСЕМ ВЕРОИСПОВЕДАНИЯМ

Преданные Шиве, являющиеся представителями законодательной власти, даруют равные блага всем духовным общинам, находящимся под их эгидой, как если бы это были их собственные общины. Они знают, что общество свободно лишь настолько, насколько свободны его меньшинства. Аум Намах Шивайя.

## Предписания для учёных

### СУТРА 181. СОБЛЮДЕНИЕ ЭТИКИ В НАУКЕ

Преданные Шиве учёные являются защитниками гуманизма и управителями Земли. Они никогда не должны поступаться этическими принципами ради финансового вознаграждения или амбиций пока не удостоверятся, что результат их труда безопасен и полезен. Аум.

### СУТРА 182. СОЕДИНЕНИЕ НАУКИ И РЕЛИГИИ

Преданные Шиве, владеющие научными и алхимическими познаниями, с трепетом подходят к каждому исследованию, поскольку осознают себя служителями Божественного и подчиняются воле своего наставника. Аум.

### СУТРА 183. НАУКА, НЕ НАНОСЯЩАЯ ВРЕДА

Преданные Шиве учёные или исследователи в области медицины не принимают участия в тестировании препаратов на подопытных животных. Им запрещено заниматься любыми видами деятельности, влекущими за собой смерть или разрушение. Аум.

### СУТРА 184. ХРАНИТЕЛИ ЗЕМЛИ И ЕЁ НАРОДОВ

Преданные Шиве учёные всеми своими силами стараются сделать мир лучше, сохраняя его ресурсы и вдохновляя людей на жизнь в гармонии с природой и друг с другом. Они являют собой благородный пример для всего человечества. Аум.

### СУТРА 185. ЗАЩИТА НАУЧНЫХ ОТКРЫТИЙ

Преданные Шиве учёные должны сопротивляться желанию поделиться своими открытиями. Некоторые знания оказались опасными и вредоносными для человечества, особенно в руках невежд. Аум Намах Шивайя.





# Vyakti Jīvanam व्यक्ति जीवनम्



## Раздел 4

# Личная жизнь

Что необходимо нам? Праведность и духовное образование; правда и духовное образование; медитация и духовное образование; самоконтроль и духовное образование; мир и духовное образование; ритуал и духовное образование; человечность и духовное образование.

*Кришна Яджурведа, Тайттирия Упанишада, 1.9*

---

Искатель читает древние священные писания своей линии преемственности и повторяет мантры, перебирая священные бусины рудракши, как часть своей ежедневной садханы. Господь Ганеша парит поблизости, держа в одной руке аркан, и благословляя его внутренние старания другой рукой, при помощи абхайя мудры, символизирующей: «Не бойся, Я с тобой!»

## Диета и питание

### СУТРА 186. АЮРВЕДИЧЕСКАЯ ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ДИЕТА

Преданные Шиве питаются сбалансировано и разнообразно. Они едят здоровую вегетарианскую пищу, приготовленную из свежих необработанных продуктов согласно индийским аюрведическим рецептам. Иногда они включают в своё меню блюда других стран. Аум.

### СУТРА 187. ТРАДИЦИИ ПРИЁМА ПИЩИ

Преданные Шиве едят руками, для того чтобы зарядить пищу энергией. Они тщательно пережевывают её и включают в свой ежедневный рацион шесть вкусов (сладкий, солёный, кислый, острый, горький и вяжущий). Во всех приёмах пищи они соблюдают баланс протеинов и углеводов. Аум.

### СУТРА 188. ПРИВЫЧКА ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

Преданные Шиве придерживаются аюрведических принципов приёма пищи: есть в одно и то же время, есть только когда голоден, употреблять пищу всегда сидя и в умеренном темпе. Они никогда не перекусывают между приёмами пищи, не едят в напряжённой обстановке и эмоциональном возбуждении. Аум.

### СУТРА 189. НЕ ФАНАТИЧНОЕ ВЕГЕТАРИАНСТВО

Преданным Шиве запрещено есть мясо, рыбу, морепродукты, птицу и яйца. Но они могут расценивать как печальное исключение из правил присутствие незначительных следов яиц или желатина в готовых продуктах и ресторанных блюдах, которые были съедены. Аум.

### СУТРА 190. ХОРОШАЯ ЕДА ДЛЯ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ

Преданные Шиве знают, что правильное питание – лучшее лекарство. Они ежедневно выпивают два литра воды, едят мало жареного и избегают вредной пищи, белого риса, белой муки, обработанного сахара и некачественных масел. Аум Намах Шивайя.

## Здоровье и физические упражнения

### СУТРА 191. НЕ ПЕРЕЕДАТЬ

Преданные Шиве умерены в еде. Разовый приём пищи лишь изредка может превышать объём сложенных вместе ладоней. Если чувство голода не проходит, можно съесть ещё немного. Правильное питание продлевает жизнь и поддерживает высшее сознание. Аум.

### СУТРА 192. ПОСТ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ПОКАЯНИЯ

Преданные Шиве могут соблюдать пост в течение суток, употребляя воду, травяные чаи или фруктовые соки, каждую пятницу, либо дважды в месяц на *прадошу*. Длительные посты, во время многодневных религиозных праздников, совершаются только с разрешения гуру или врача. Аум.

### СУТРА 193. ВЫБОР ПРАВИЛЬНОГО СПОСОБА ИСЦЕЛЕНИЯ

Преданные Шиве знают, что хорошее самочувствие – это равновесие. Если возникает дисбаланс, называемый болезнью, они прибегают к самоисцелению, а в случае необходимости – к таким искусствам врачевания, как аюрведа, иглоукалывание, хиропрактика, алопатия, лечение *праной* и массаж. Аум.

### СУТРА 194. НОСИТЬ ТЕЛО, КАК САНДАЛИИ

Преданные Шиве не предаются чрезмерным заботам о еде, физическом здоровье и теле, за исключением рекомендаций аюрведы. Они избегают экстремальных диет, кроме как под наблюдением врача. Аум.

### СУТРА 195. ЕЖЕДНЕВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Преданные Шиве сохраняют силу и здоровье, ежедневно уделяя как минимум полчаса физическим упражнениям, таким как быстрая ходьба, плавание, танцы, приветствия солнцу, *хатха-йога* и энергичная работа. Аум Намах Шивайя.

## Табак и Наркотики

### СУТРА 196. ЗАПРЕТ НА ТАБАКОКУРЕНИЕ

Преданным Шиве запрещается курить, жевать или нюхать табак. Они знают о смертоносной, вызывающей привычку, силе никотина и ценят здоровье и долголетие, как основу хорошей кармы и возможность служения обществу. Аум.

### СУТРА 197. ЗАПРЕТ НА УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ

Преданным Шиве запрещается употреблять наркотики, вызывающие привыкание, такие как кокаин, героин, амфетамины, барбитураты, психоделики и марихуана, если только это не предписано лицензированным врачом. Они знают об их разрушительных последствиях. Аум.

### СУТРА 198. ДЕТИ ГОВОРЯТ «НЕТ» НАРКОТИКАМ

Преданные Шиве объясняют своим детям, что нужно отказываться от всех известных и неизвестных наркотических средств, предлагаемых им друзьями или незнакомыми людьми. Воспитанные в чистоте и информированные заботливыми родителями, дети избегают подобных опасных ситуаций. Аум.

### СУТРА 199. ХИМИЧЕСКИЙ ХАОС

Преданные Шиве знают о том, что наркотики могут одновременно пробуждать *чакру* божественной любви и чакры страха, смятения и злобы, вызывая резкие перепады настроения и снижение интеллекта. Они опасаются подобного химического хаоса. Аум.

### СУТРА 200. ДЕМОНИЧЕСКАЯ НАРКОКУЛЬТУРА

Преданные Шиве противостоят наркотикам и не общаются с теми, кто их употребляет и перевозит. Культура наркотиков со своим демоническим хором разрушает саму структуру человеческого характера и культуры. Аум Намах Шивайя.

## АЛКОГОЛЬ

### СУТРА 201. УМЕРЕННОСТЬ В УПОТРЕБЛЕНИИ АЛКОГОЛЯ

Преданным Шиве запрещено употреблять все крепкие алкогольные напитки и дистилляты. Им дозволено умеренное употребление вина или пива, включая медовуху, поскольку в малом количестве они полезны. Аум.

### СУТРА 202. НЕ ПИТЬ В ОДИНОЧКУ И В ПОДАВЛЕННОМ НАСТРОЕНИИ

Преданные Шиве не употребляют алкоголь, даже в умеренных количествах, если находятся в одиночестве, подавленном настроении, гневе или в сильном стрессе. Когда человек эмоционально нестабилен, алкоголь снижает способность противостоять проблемам и решать их. Аум.

### СУТРА 203. КОНТРОЛЬ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ ОКРУЖАЮЩИМИ

Преданные Шиве вдохновляют окружающих воздерживаться от употребления алкоголя. Они знают, что тем, кто не в состоянии держать себя в руках, лучше ограничиться безалкогольными напитками. Аум.

### СУТРА 204. ЖЕНЩИНЫ НЕ УПОТРЕБЛЯЮТ АЛКОГОЛЬ В ПУБЛИЧНЫХ МЕСТАХ

Все индуистские женщины, соблюдая обычаи приличия и скромности, не употребляют алкогольные напитки в общественных местах. Во время беременности они полностью воздерживаются от их употребления, чтобы защитить здоровье и благополучие своего будущего ребёнка. Аум.

### СУТРА 205. ПОЛНОЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ ДЛЯ НЕКОТОРЫХ ЛИЦ

Преданные Шиве знают, что если, несмотря на помощь близких или старших, алкоголь становится духовным препятствием и бременем для семьи и общества, необходимо полностью отказаться от его употребления. Аум Намах Шивайя.

## Четыре стадии жизни

### СУТРА 206. ЧЕТЫРЕ СЕЗОНА ЖИЗНИ

Ревностные почитатели Шивы чтят и добросовестно выполняют обязанности в каждой из четырёх последовательных стадий дхармы в жизни: ученика (в возрасте с 12 до 24 лет), домохозяина (в возрасте с 24 до 48 лет), уважаемого старейшины (в возрасте с 48 до 72 лет) и религиозного уединения (после 72 лет). Аум.

### СУТРА 207. ДВА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПЕРЕКРЁСТКА

Ревностные почитатели Шивы признают, что естественная продолжительность человеческой жизни составляет 120 лет и уверенно планируют каждый 40-летний этап своей жизни. Если это необходимо, старшие помогают советами при переходе на новый этап, на рубеже 40 и 80 лет.

### СУТРА 208. СТАРЕНИЕ С ДОСТОИНСТВОМ

Ревностные почитатели Шивы стареют изящно, без страха, зная, что душа бессмертна, а ментальное тело не стареет, а становится лишь сильнее и зрелее, как и чувства, если их регулировать поэтапно. Аум.

### СУТРА 209. БЕСКОРЫСТНОЕ СЛУЖЕНИЕ В СТАРОСТИ

Ревностные почитатели Шивы, выходя на пенсию, усиливают свою духовную практику, направляя, обучая и вдохновляя молодое поколение. Они служат обществу различными способами и делают пожертвования, помогая молодёжи учиться. Аум.

### СУТРА 210. ОТРЕЧЕНИЕ ПОСЛЕ 72 ЛЕТ

Неженатые мужчины и вдовцы почитатели Шивы могут отречься от мира после 72 лет, разорвав все связи со своей общиной и живя как непосвящённые, самопровозглашённые *санньясины* среди святых монахов Индии. Аум Намах Шивайя.

## Приближение смерти

### СУТРА 211. ВСТРЕЧА С ПРОШЛЫМ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К СМЕРТИ

Преданные Шиве дают духовные наставления смертельно больным, которые благословлены знанием о приближающейся смерти. Им показываются пути примирения с прошлым, для того чтобы сознание Шивы стало их мостом во время перехода. Аум.

### СУТРА 212. ПРОЩЕНИЕ И ПОИСК ПРОЩЕНИЯ

Преданные Шиве, стоящие перед лицом смерти, выполняют *васанадаха тантру*, примиряясь со всеми и прося прощения у всех, кого они обидели. Чтобы не оставлять нерешённых *кукарм*, семена которых прорастут и принесут горькие плоды в будущих рождениях. Аум.

### СУТРА 213. СОСРЕДОТАЧИВАЯСЬ НА ВНУТРЕННЕМ, ОСВОБОЖДАТЬСЯ ОТ ВНЕШНЕГО

Преданные Шиве, умирая, сосредотачиваются на своей мантре и обретают утешение в священных ведических знаниях о бессмертии души. Они ищут высшие реализации в момент своего осознанного, радостного ухода из мира. Аум.

### СУТРА 214. ЕСТЕСТВЕННАЯ СМЕРТЬ В ДОМАШНЕМ ОКРУЖЕНИИ

Преданные Шиве приемлют медицинские вмешательства, продлевающие жизнь, но в свои последние дни избегают искусственного поддержания жизни, предпочитая умирать не в больнице, а дома в окружении близких, которые продолжают в это время молитвенное бдение. Аум.

### СУТРА 215. МОМЕНТ ВЕЛИКОГО УХОДА

Преданные Шиве стремятся в момент смерти покинуть тело через *коронную чакру* и осознанно войти в чистый белый свет и за него. Совершенный переход завершается осознанием Бога. Аум Намах Шивайя.

## После смерти

### СУТРА 216. КРЕМАЦИЯ И РАЗВЕИВАНИЕ ПЕПЛА

Набожные индуисты всегда кремируют своих умерших. Погребение запрещено традицией. Бальзамирование также не допускается, а вскрытие проводится, если только этого требует закон. Пепел торжественно предают реке или океану. Аум.

### СУТРА 217. МИСТИЧЕСКАЯ ПОЛЬЗА КРЕМАЦИИ

Преданные Шиве стараются провести кремацию в течение суток после наступления смерти. Огонь и сопровождающие его ритуалы разрывают связи с земной жизнью и дают возможность душе быстрее перейти в сверхсознательные сферы. Аум.

### СУТРА 218. ПОХОРОННЫЕ ОБРЯДЫ И ПОМИНОВЕНИЯ

После смерти преданного Шиве семья и друзья собираются на похороны в доме. Они подготавливают тело и устраивают кремацию. На седьмой день почитается изображение ушедшего и предлагается пища. Аум.

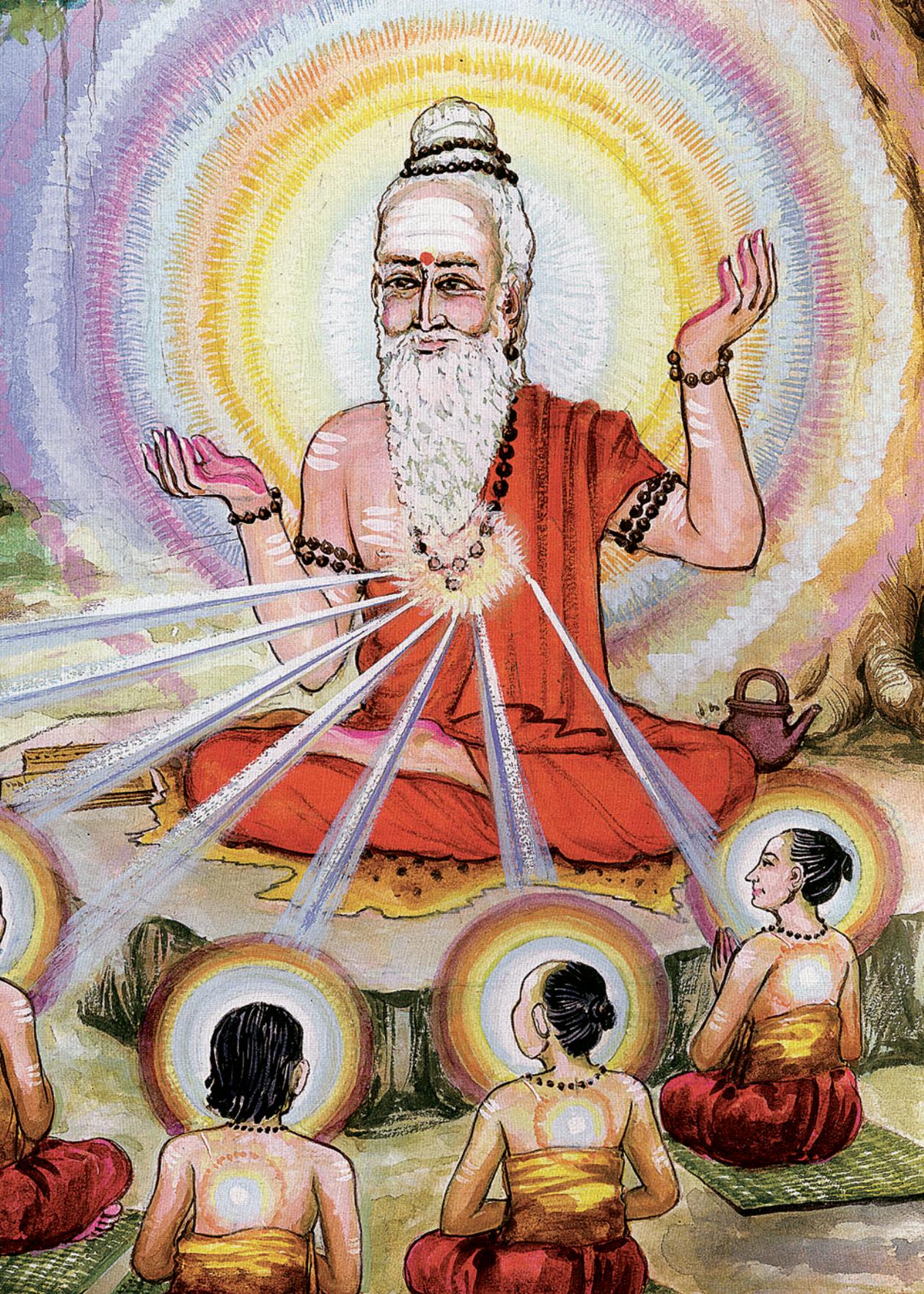
### СУТРА 219. ПОМИНАЛЬНЫЕ ОБРЯДЫ ПО УСОПШИМ

Семья и друзья ушедшего преданного Шиве проводят поминальную службу на тридцать первый день после его ухода и затем спустя год. Они убираются в доме и делают подношения пищи предкам и усопшим. Аум.

### СУТРА 220. РАДОСТНОЕ ПРОЩАНИЕ С УШЕДШИМИ

Зная о том, что душа бессмертна, преданные Шиве никогда не испытывают чрезмерной или продолжительной скорби по ушедшим, чтобы не привязывать их души к Земле. Наоборот, они радуются продолжающемуся путешествию своих близких. Аум Намах Шивайя.





# Ādhyātmika Pārasparyam आध्यात्मिक पारस्पर्यम्



## Раздел 5

# Духовное взаимодействие

Шива – это знание, а знание – это садгуру. Один и тот же результат достигается поклонением Шиве, знанию и гуру. Гуру – это обитель всех божественных существ и всех мантр. Поэтому со всем смирением человек должен склониться и повиноваться гуру.

*Чандраджяна Агама, Крияпада, 2.9*

---

Семь шишьев собрались в лесу у ног своего садгуру. Величайший свет источает он, который распространяется вокруг него сияющим нимбом, ореолом ауры. Слова свами обладают великой силой, которая внутренним духовным лучом касается сердец каждого искателя, пробуждая в них тот же свет и любовь.

## Уважение к святым и видным деятелям

### СУТРА 221. ПРИВЕТСТВИЕ ГУРУ И ЕГО МОНАХОВ

Все преданные Шиве падают ниц перед своим *садгуру*, благоговейно прикасаются к стопам его *ачарьев* и *свами* и приветствуют йогонов и садхаков, сложив ладони вместе и слегка склонив голову. Такова традиция. Аум.

### СУТРА 222. ПРИЁМ СВАМИ

Узнав о прибытии почитаемого свами, преданные Шиве радостно спешат на окраину города, чтобы поприветствовать его. Когда он уезжает, они провожают его до границ города с дарами, деньгами и добрыми пожеланиями и прощаются с ним. Аум.

### СУТРА 223. ЧЕСТВОВАНИЕ ДОСТОЙНЫХ ЛИДЕРОВ

Набожные индуисты почитают *садгуру*, главу государства, уважаемого старейшину, крупного учёного, отшельника или аскета любого происхождения. При его появлении они встают, торопятся навстречу, кланяются с почтением и произносят добрые слова. Аум.

### СУТРА 224. ШИВА ЛЕГЧЕ ВСЕГО ВИДЕН В САДГУРУ

Преданные Шиве знают, что Бог одинаково присутствует в каждой душе, но наиболее ярко проявляется в просветлённом учителе. Поэтому они почитают своего *садгуру* как Самого Шиву, но не поклоняются никому как воплощению Шивы. Аум.

### СУТРА 225. КАСАНИЕ СТОП СВЯТЫХ ЛЮДЕЙ

Искренние почитатели Шивы никогда не упускают возможность поклониться или нежно коснуться стоп *садгуру* или святого человека любого ордена, одетого в монашеские одежды. Но падают ниц только перед своим *садгуру*. Такова традиция. Аум Намах Шивайя.

## Социальные предписания

### СУТРА 226. СДЕРЖИВАНИЕ ВЫРАЖЕНИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ

Все взрослые преданные Шиве воздерживаются от прикосновений к подросткам или взрослым противоположного пола, кроме близких родственников или пожилых людей. Они не обнимаются и нежимают друг другу руки, за исключением случаев, когда этого требует светский этикет. Аум.

### СУТРА 227. СКРОМНОСТЬ В ОТНОШЕНИЯХ МЕЖДУ ПОЛАМИ

Все преданные Шиве, вышедшие из детского возраста, держатся на расстоянии от лиц противоположного пола при посещении храмов или публичных собраний. Войдя, женщины всегда садятся с левой стороны, а мужчины занимают правую половину. Аум.

### СУТРА 228. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УКРАШЕНИЮ ГИРЛЯНДАМИ

Преданные Шиве не украшают гирляндами представителей противоположного пола, кроме своих супругов или кровных родственников. Женщины никогда не украшают гирляндами *свами*, йогингов или *садхаков*, но могут свободно и с любовью украшать гирляндами своих *садгуру*. Аум.

### СУТРА 229. СЕМЕЙНОЕ УЕДИНЕНИЕ ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ ИЛИ СМЕРТИ

Преданные Шиве соблюдают тридцатидневный ретрит после рождения или смерти члена семьи, не посещая храмы и домашние святилища, не присутствуя на *пуджах* и религиозных мероприятиях, но продолжая свои учёбу, *джану* и медитацию. Аум.

### СУТРА 230. ОТБРОСИВ КАСТОВУЮ СИСТЕМУ

Преданным Шиве запрещено злоупотреблять и закреплять ограничения индийской кастовой системы. Основным критерием в оценке статуса и уважения кого-либо должны быть его достижения, знания, поведение и духовная зрелость. Аум Намах Шивайя.

## Межрелигиозная гармония

### СУТРА 231. ОТНОШЕНИЕ К ДРУГИМ РЕЛИГИЯМ

Преданные Шиве почитают и уважают добродетельных людей всех религиозных традиций. Время от времени они могут участвовать в межконфессиональных собраниях с лидерами и представителями всех религий. Аум.

### СУТРА 232. НЕ УНИЖАТЬ ДРУГИЕ СЕКТЫ ИЛИ РЕЛИГИИ

Преданные Шиве не говорят неуважительно о других индуистских религиозных направлениях, их верованиях, богах, священных местах, писаниях и святых. Они также не унижают другие религии и не слушают оскорбительные речи в их адрес. Аум.

### СУТРА 233. ОГРАНИЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ДРУГИХ РЕЛИГИЙ

Преданные Шиве избегают восхвалений других духовных путей, будь то древних или современных. Они сохраняют дружелюбность по отношению к другим религиям, но держатся от них на расстоянии, за исключением тех случаев, когда их члены искренне обращаются к индуизму за его мудростью. Аум.

### СУТРА 234. ПОДДЕРЖАНИЕ ИНДУИСТСКОЙ СОЛИДАРНОСТИ

Преданные Шиве знают, что на протяжении веков наша религия пыталась воссоздать индуистское единство. Поэтому они посвящают себя построению, когда это необходимо, и поддержанию непобедимой индуистской солидарности. Аум.

### СУТРА 235. ГАРМОНИЯ МЕЖДУ ДЕНОМИНАЦИЯМИ

Преданные Шиве с сердцами, огромными, как небо, любят и принимают индуистов смартов, шактов и вайшнавов как своих братьев и сестёр, даже если те не принимают их, и сохраняют гармонию, не обсуждая различия. Аум Намах Шивайя.

## Исключение чужих влияний

### СУТРА 236. ЗАЩИТА СВОИХ УБЕЖДЕНИЙ

Преданные Шиве, верные своему пути, не присоединяются ни к каким эзотерическим, религиозным, светским гуманистическим, атеистическим, экзистенциалистским группам или группам самосовершенствования, которые могли бы пошатнуть их убеждения. Аум.

### СУТРА 237. КАК ВЕСТИ СЕБЯ С НЕДОБРОЖЕЛАТЕЛЯМИ

Преданные Шиве никогда не слушают речи, направленные на то, чтобы отвлечь их от своих обязательств, преданности или долга, если только они не желают изменить мнение самого хулителя, обсуждая истины шиваитской индуистской религии. Аум.

### СУТРА 238. НЕ ОТПРАВЛЯТЬ ДЕТЕЙ В УЧЕБНЫЕ ЗАВЕДЕНИЯ ДРУГИХ РЕЛИГИЙ

Преданные Шиве никогда не отправляют своих детей учиться в заведения, где им могут привить или навязать учения других религий. Они знают о том, что первые детские впечатления проникают глубоко и никогда не исчезают полностью. Аум.

### СУТРА 239. ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ХОРОШЕЙ, РЕЛИГИОЗНОЙ КОМПАНИИ

Преданные Шиве не общаются с агрессивно настроенными, воинствующими индуистами, с теми, кто может очернить, ослабить или разрушить их веру. Они дружны с набожными людьми, чьи убеждения схожи с их собственными. Аум.

### СУТРА 240. ИСТИНА У НИХ НА ЛАДОНИ

Мои преданные знают, что всё, что им нужно для реализации их стремления к освобождению, находится в нашей совершенной Нандинатха сампрадае. Сделав окончательные выводы, они более не ищут чего-то ещё. Аум Намах Шивайя.

## Преданность садгуру

### СУТРА 241. ПРАВИЛА ПОЧИТАНИЯ САДГУРУ

Преданные Шиве ежедневно с любовью предлагают фрукты или цветы и простираются ниц перед своим *садгуру*, перед его сандалиями или тем местом, где он пребывает. Они повторяют Гуру мантру, приближаясь к любому *садгуру* для *даршана*. Аум.

### СУТРА 242. САДГУРУ И ШИВА ЕДИНЫ

Преданные Шиве смотрят на своего *садгуру* как на воплощение Шивы, служа и поклоняясь в равной степени обоим, не делая различия между ними. Так живут Его истинные преданные. Такова чистая шиваистская традиция. Аум.

### СУТРА 243. В ПОИСКАХ ВНУТРЕННЕГО ЕДИНСТВА С САДГУРУ

Преданные Шиве каждое утро медитируют на внутреннюю форму своего *садгуру*, искренне стремясь познать его характер, грани его сердца и его сущностную природу, которая вечна, спокойна и непривязанна. Аум.

### СУТРА 244. БЛАГОСЛОВЕНИЯ САДГУРУ И СЛУЖЕНИЕ ЕМУ

Преданные Шиве спешат причаститься остатками пищи от трапезы своего *садгуру* и водой после омовения его святых стоп или сандалий. Они знают, что в служении просветлённому учителю сокрыто служение всему миру и исполнение дхармы. Аум.

### СУТРА 245. В ПОИСКАХ ДАРШАНА САДГУРУ И ЕГО ПОСВЯЩЕНИЯ

Преданные Шиве подражают пробуждённым качествам, которые они видят в своём *садгуру*, ищут посвящения и ежедневно стремятся постичь его реализацию Парашивы, которая является его бесценным даром, недостижимым никакими другими средствами. Аум Намах Шивайя.

## Отношения с садгуру

### СУТРА 246. ВОСПИТАНИЕ ОТНОШЕНИЙ ГУРУ-ШИШЬЯ

Преданные Шиве ищут благословения своего *садгуру*, действуют согласно его воле, доверяют его высшей мудрости, ищут прибежища в его милости и спешат ежегодно в течение месяца посвятить себя гуру. Аум.

### СУТРА 247. СЛУШАЙСЯ СВОЕГО ГУРУ, СЛУШАЙСЯ СВОЕГО ГУРУ...

Преданные Шиве слушаются своего *садгуру*, исполняют его указания, выраженные или подразумеваемые, в разумном сотрудничестве с ним и без промедления. Они не хранят от *садгуру* секретов и не советуют другим, как влиять на его решения. Аум.

### СУТРА 248. ...СЛУШАЙСЯ СВОЕГО ГУРУ!

Преданные Шиве внимательно прислушиваются к советам своего *садгуру*, без каких-либо пререканий. Если он отказывается давать благословения на какое-либо начинание, они принимают это как его благословение и не идут дальше. Аум.

### СУТРА 249. В ПОИСКАХ САНКЦИЙ НА СУРОВЫЕ АСКЕЗЫ

Преданные Шиве регулярно выполняют духовные практики самостоятельно, но серьёзные покаяния и суровые аскезы совершают только с разрешения *садгуру*, после его посвящения, под его руководством и духовной защитой. Аум.

### СУТРА 250. ОБЫЧАИ ПРИЁМА САДГУРУ

Преданные Шиве, при появлении *садгуру*, прекращают всякую мирскую деятельность и разговоры. Они встают, кидаются приветствовать его, предлагают ему почётное место и с нетерпением ждут его указаний. Аум Намах Шивайя.

## В присутствии садгуру

### СУТРА 251. НИКАКОЙ КРИТИКИ ИЛИ СПОРОВ

Преданным Шиве традиция запрещает критиковать своего *садгуру*, даже за его спиной, или спорить с ним, противоречить или поправлять его. Однако они могут просить пояснений и предлагать дополнительную информацию. Аум.

### СУТРА 252. ПРОЯВЛЕНИЕ УВАЖЕНИЯ К НАСТАВНИКУ

Преданные Шиве никогда не позволяют себе стоять или сидеть выше своего *садгуру*, они не идут и не едут впереди него, не занимают лучшего места и не наставляют других в его присутствии, пока их не попросят. Все индуисты необыкновенно чувствительны в величественном присутствии гуру. Аум.

### СУТРА 253. ЧЕГО СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ В ПОВЕДЕНИИ

Преданные Шиве никогда не произносят слов лжи или презрения в присутствии своего *садгуру*. Они не обманывают его, не обращаются к нему как к равному, не подражают его одеянию или манерам, не говорят чрезмерно или высокомерно в его присутствии. Аум.

### СУТРА 254. ПОЧИТАНИЕ ПРИСУТСТВИЯ САДГУРУ

Находясь с *садгуру*, преданные не начинают беседу и не задают вопросов, пока он не даст на то разрешения. Если он молчит, молчание – это его послание, чистый нектар из глубокого колодца его невыразимого достижения. Аум.

### СУТРА 255. НЕТЕРПИМОСТЬ ЗЛОСЛОВИЯ

Преданные Шиве никогда не допускают критики своего *садгуру*. Если они слышат, как кто-то злословит о нём, они начинают превозносить гуру и предупреждают обидчика о том, что он посягает на святое. Если он продолжает упорствовать в своём неведении, они уходят в красноречивом молчании. Аум Намах Шивайя.





Dhārmika Saṁskṛti

धार्मिक संस्कृति



Раздел 6

## Религиозная культура

Пусть Земля, где люди приносят богам благоприятные жертвоприношения, где обитает человеческая раса, питающаяся тем, что даёт ей природа, пусть эта великая Земля даст нам жизнь и дыхание, позволив нам дожить до зрелой старости.

*Атхарваведа, 12.1.22*

---

*Современный священнослужитель, облачённый в обычную футболку, совершает арати нашему всеобщему космическому Богу, указанному Землёй и звёздами. Реальность Господа Ганеши показана превращением мурти из неодушевлённой бронзы у основания в живую плоть наверху.*

## Храмы и священнослужители

### СУТРА 256. НАШИ СВЯЩЕННЫЕ МЕСТА СБОРА

Мои последователи почитают храм Сан-Марга Ирайван в Кауаи Адхинаме как центр вселенной, наши шайва дхармашалы как места обучения и служения, а миссионерские дома – как места учёбы, поклонения и собраний. Аум.

### СУТРА 257. ЧЕТЫРЕ ВАХАНЫ СЛУЖЕНИЯ

Мои последователи отдают всю свою энергию и преданность Церкви Шайва-сиддханты, Гималайской академии, издательству «Индуизм сегодня» и Фонду индуистского наследия. Эта четвёрка «вахан» является единой могущественной силой Санатана Дхармы. Аум.

### СУТРА 258. НАШИ СВЯЩЕННЫЕ ЖРЕЦЫ

Моя Церковь чтит своих матхаваси как официальных священнослужителей. Для проведения *самскар* и особых праздников мы можем привлекать преданных тамильских священников, а также наследственных шивачарьев, которые председательствуют в это время на всех храмовых службах. Аум.

### СУТРА 259. ВЕДИЧЕСКОЕ ЗНАНИЕ О СТРОИТЕЛЬСТВЕ ХРАМОВ

Мои последователи увековечивают в наших храмах архитектуру, искусство которой изложено в Шайва-агамах и Васту-шастрах и воплощено в святынях Южной Индии, создавая святилища, где даже камни обладают святостью. Аум.

### СУТРА 260. ПОДХОДЯЩИЕ МЕСТА ПОКЛОНЕНИЯ

Мои последователи поклоняются в своих домашних святилищах, дхармашалах, Кауаи Адхинаме и во всех шиваитских храмах. Они не посещают храмы других вероисповеданий, кроме как во время паломничества или по социальному требованию. Аум Намах Шивайя.

## Еженедельные собрания

### СУТРА 261. ВАЖНОСТЬ СЕМЕЙНЫХ МИССИЙ

Моя община состоит из локальных миссий для поддержания религиозной жизни посредством совместных богослужений, расширенных семейных собраний, таинств и общественных работ в соответствии с Шайва-дхарма-шастрами. Аум.

### СУТРА 262. СВЯЗЬ С ВНУТРЕННИМИ МИРАМИ

Мои последователи спешат на семейные собрания для бхаджана, хавана сатсанга и общения, чтобы искренне поклоняться и громко воспеть хвалу Богу, богам и гуру. Они посещают шиваитские храмы еженедельно и во время праздников. Аум.

### СУТРА 263. ВЫРАЖЕНИЕ ПРЕДАННОСТИ ПЕСНЕЙ

На собраниях мои последователи поют гимны нашей шиваитской церкви, прежде всего «Натчинтанай» мудреца Йогасвами. Когда они общаются с приверженцами других сект, они с радостью присоединяются к их религиозным песням. Аум.

### СУТРА 264. ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ НА ОСНОВЕ КОНСЕНСУСА

Мои последователи придерживаются «консенсуалократии». Все, кто участвует в принятии решения, должны единодушно согласиться и получить благословение гуру перед тем, как приступить к выполнению поставленной задачи. Голосование на основе большинства, превосходящего меньшинство, не проводится. Аум.

### СУТРА 265. УКАЗЫ САДГУРУ

Мои последователи никогда не применяют принцип единодушного согласия с верховными указами, исходящими от главы Кауаи Адхинама. Такие указы являются неоспоримым законом *садгуру*. Аум Намах Шивайя.

## Новые последователи

### СУТРА 266. ДЕЛИТЬСЯ ЗНАНИЕМ С ДРУГИМИ

Все мои последователи стремятся привлечь новых членов, с помощью активного распространения индуистской литературы и размещения священных текстов нашей линии преемственности в библиотеках, книжных магазинах и учебных заведениях по всему миру. Аум.

### СУТРА 267. ОТБОРНАЯ И КРЕПКАЯ ОБЩИНА

Все члены моей Церкви Шайва-сиддханты являются верными её последователями. В ней нет места сомневающимся и нерешительным. Каждый из них драгоценен мне и каждому. Потому необходима строгость при приёме новых членов. Аум.

### СУТРА 268. ПРИВЕТСТВИЕ НОВИЧКОВ

Все находящиеся в лоне моей Церкви Шайва-сиддханты принимают новичков как членов семьи. Они заботятся о них, учат, деликатно направляют и готовят к первому посвящению. Ведь и они когда-то были новыми членами. Аум.

### СУТРА 269. ПЕРВЫЙ ГОД ИСПЫТАТЕЛЬНОГО СРОКА

Все члены моей Церкви Шайва-сиддханты, поручившиеся за новобранцев, несут ответственность за их сильные и слабые стороны в течение испытательного года, за их подготовку к посвящению и за их слияние, как молоко, переливаемое в молоко, с другими. Аум.

### СУТРА 270. ПОИСКИ КАНДИДАТОВ В МОНАХИ

Все мои последователи ищут души, готовые вступить в монастырь, понимая, что ядром моей шиваитской церкви является её орден Шайва-сиддханты йоги, и многие старые души рождаются, чтобы увековечить нашу линию преемственности. Аум Намах Шивайя.

## Возвращение домой в шиваизм

### СУТРА 271. ПОИСК ШИВАИТСКИХ ДУШ

Мои ревностные последователи неустанно ищут шиваитские души, находят их, направляют к Шиве и *садгуру* и, при необходимости, помогают им перейти в шиваизм из отвергнутых ими верований или философских течений. Аум.

### СУТРА 272. ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ К АРДХА-ИНДУИСТАМ

Мои ревностные последователи деликатно помогают наполовину (*ардха*) обращённым искателям, носящим индуистские имена, пройти полный обряд перехода из прошлой веры, после чего принимают их всем сердцем. Аум.

### СУТРА 273. РАЗРЫВ ПРЕЖНИХ РЕЛИГИОЗНЫХ СВЯЗЕЙ

Мои горячие приверженцы других религий или линий преемственности, желающие вступить в мою шиваитскую церковь, должны, под чётким руководством, официально разорвать все прежние связи, поставив о том в известность своих бывших наставников и получив от них письменное разрешение. Аум.

### СУТРА 274. ПЕРЕХОД ИЗ ДРУГИХ ИНДУИСТСКИХ СЕКТ

Мои ревностные последователи утверждают, что даже искатели из числа индуистов должны пройти обряд для перехода в нашу строгую шиваитскую церковь. Все прежние обязательства и членство должны быть расторгнуты, прежде чем будут приняты новые. Аум.

### СУТРА 275. ПРЕОБРАЗОВАНИЕ, ИМЕНУЕМОЕ ОБРАЩЕНИЕМ

Мои ревностные последователи хорошо знают, что обращение означает смену одной веры на другую, что всегда несколько тяжело и болезненно. В такие периоды душевного поиска особенно важны поддержка и добрые советы. Аум Намах Шивайя.

## Недоброжелатели и враги

### СУТРА 276. ИЗБЕГАТЬ ВРАГОВ

Мои последователи по обычаю избегают противников и критиков, выступающих с нападками на их линию преемственности. Не взаимодействуя с недоброжелателями, они предотвращают конфликты и таким образом защищают свою традицию и самих себя. Аум.

### СУТРА 277. ДЕРЖАТЬСЯ В СТОРОНЕ ОТ НЕДОБРОЖЕЛАТЕЛЕЙ

Мои последователи понимают, что держаться в стороне означает тактичное предотвращение, выдворение, игнорирование и ostracism. Таким образом, между нашей линией преемственности и её потенциальными недоброжелателями, будь то отдельными лицами или группами, возводится прочная защитная стена молчания. Аум.

### СУТРА 278. КОГДА СЛЕДУЕТ ПЕРЕСТАТЬ ДЕРЖАТЬСЯ В СТОРОНЕ

Мои последователи, отказывающиеся держаться в стороне от тех, кого следует избегать, сами должны быть избегаемы. Но никто не должен держаться в стороне от тех, кто примирился с наставником и был публично принят обратно в общину. Аум.

### СУТРА 279. ПРИВЕТСТВИЕ ВОЗВРАЩЕНИЯ ТЕХ, КТО РАСКАЯЛСЯ

Мои последователи рады приветствовать тех, кто хочет вернуться в братство, ранее покинув его, при условии, что они проявят глубокие сожаление и раскаяние и примирятся с *садгуру*. Аум.

### СУТРА 280. УХОД ИЗ МОНАСТЫРЯ

Мои последователи знают, что любого монаха, отрёкшегося от своих священных обетов и покинувшего монастырь, следует избегать и относиться к нему как к постороннему, пока он не наладит свои отношения с наставником. Аум Намах Шивайя.

## Воспитание сынов для монастыря

### СУТРА 281. ЗАЧАТИЕ СЫНОВ ДЛЯ МОНАСТЫРЯ

Каждая семья Церкви Шайва-сиддханты молится о рождении сына для монастыря. До зачатия родители общаются со *свами* и молят богов провести через них божественную душу, способную продолжить нашу монашескую традицию. Аум.

### СУТРА 282. ВОСПИТАНИЕ МОНАШЕСКИХ НАКЛОННОСТЕЙ

Мои последователи, у которых есть сыновья, склонные к монашеской жизни, всем сердцем поддерживают эти их благородные устремления. Отцы и молодые сыновья периодически живут в качестве гостей монастыря, чтобы дети прониклись монашеской жизнью и традициями. Аум.

### СУТРА 283. САДГУРУ РУКОВОДИТ ЖИЗНЬЮ ПРЕДАННЫХ СЫНОВ

Мои последователи воспринимают своих сыновей, предназначенных для монастыря, не как своих детей, а как доверенных им потомков *садгуру*. Всеми деталями их воспитания, обучения и образования должен руководить наставник. Аум.

### СУТРА 284. РОДИТЕЛИ МОНАХОВ НЕ ЖДУТ НИКАКИХ ПРИВИЛЕГИЙ

Мои последователи, родители монаха, никогда не требуют для себя привилегий, основанных на кровном родстве. Они отстраняются, не вмешиваясь в его жизнь, и не стремятся влиять через него на нашу шиваитскую церковь. Аум.

### СУТРА 285. ДВУХЛЕТНЕЕ СЛУЖЕНИЕ В МОНАСТЫРЕ

Мои семейные последователи воспитывают своих сыновей так, чтобы они были достойны войти в мой монастырь для двухлетнего служения, обучения и духовного роста, живя самоотверженной жизнью монаха. Таков идеал для всех молодых людей. Аум Намах Шивайя.

## Священные писания

### СУТРА 286. НАШИ СКРИЖАЛИ, ВЕДЫ И АГАМЫ

Все мои последователи признают, что главными писаниями нашей Нандинатха сампрадаи являются Шайва-агамы и четыре *Веды*, включая *Упанишады*. Наша традиция ведическо-агамическая. Аум.

### СУТРА 287. НАША ШИВАИТСКАЯ ИНДУИСТСКАЯ БИБЛИЯ

Все мои последователи почитают как Библию, *Веды*, *Агамы*, Тирумурай, частью которого является «Тирумантирам», и «Тируккурал». Они во всём руководствуются их мудростью. Аум.

### СУТРА 288. УЧЕНИЯ ДРЕВНИХ ТАМИЛЬСКИХ СВЯТЫХ

Моя индуистская церковь считает поистине великими святыми тамильских шиваитов-наянаров, которые на протяжении веков поддерживали дхарму, ахимсу и монистическую *шайва-сиддханту*. Мы почитаем их слова как священное писание и воздаём им наши искренние *пранамы*. Аум.

### СУТРА 289. ПРОНИКНОВЕННЫЕ ГИМНЫ МУДРЕЦА ЙОГАСВАМИ

Все мои последователи почитают как священное писание «Натчинтанай», песни и высказывания Садгуру Шивы Йогасвами, которые воплощают учение нашей линии преемственности, повелевающее всем и каждому «познать Себя через себя». Аум.

### СУТРА 290. ТРИЛОГИЯ И ДРУГИЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ

Все мои последователи почитают как священные писания «Танец с Шивой», «Жизнь с Шивой», «Слияние с Шивой», «Лемурийские свитки» и другие мои работы, включая Шайва-дхармашастры. Аум Намах Шивайя.

## Храмовое поклонение

### СУТРА 291. ДОМАШНЕЕ СВЯТИЛИЩЕ

У всех моих последователей должно быть уединённое домашнее святилище, используемое для медитации и поклонения Шивалингаму, Натарадже, Муругану, Ганеше и тирувади *садгуру*. Это должна быть самая красивая комната в доме. Аум.

### СУТРА 292. РАЗРЕШЕНИЕ НА СОВЕРШЕНИЕ ОБРЯДОВ ПОКЛОНЕНИЯ

Мои инициированные последователи совершают шиваитскую *атмартха пуджу*, не в храмах, а только в домашних святилищах. Без официального, традиционного разрешения им запрещено изучать, преподавать или проводить храмовую *парартха пуджу*. Аум.

### СУТРА 293. ЖИТЬ РЯДОМ С ШИВАИТСКИМИ ХРАМАМИ

Мои последователи поступают мудро, селясь около храмов Ганеши, Муругана или Шивы, поскольку они часто посещают их, совершают в них поклонение, и для духовной безопасности. Никто не должен жить дальше, чем на расстоянии одного дня пути от этих священных мест. Аум.

### СУТРА 294. ПАЛОМНИЧЕСТВО К НАИБОЛЕЕ СВЯЩЕННЫМ ОБИТЕЛЯМ ШИВЫ

Мои последователи считают наиболее священными Храм Шивы Сан-Марга Ирайван на Кауаи, храмы Шивы в Гималаях и на Ганге, храмы пяти стихий в Тамилнаду и монументальный Храм Минакши и Сундарешвары в Мадурайе. Необходимо хотя бы единожды совершить паломничество в эти святые обители Шивы. Аум.

### СУТРА 295. ПАЛОМНИЧЕСТВО К СВЯТЫНЯМ БОГОВ И ГУРУ

Все мои последователи почитают и совершают паломничество к храмам Наллура и шести южноиндийским храмам Муругана, к многочисленным святилищам и храмам Ганеши, особенно Кумбхалавалай, а также к местам самадхи учителей нашей линии. Аум Намах Шивайя.

## Символы, мантры, имена

### СУТРА 296. НОШЕНИЕ ОТЛИЧИТЕЛЬНЫХ СИМВОЛОВ ШИВАИЗМА

Все преданные Шиве, мужчины и женщины, мальчики и девочки, наносят священный пепел и надлежащую отметку на лоб во время религиозных мероприятий, в общественных местах и всегда, когда это уместно. Они постоянно носят на шее хотя бы одну бусину рудракши. Аум.

### СУТРА 297. СЛОВА ПРИВЕТСТВИЙ И ПРОЩАНИЙ

Все мои последователи приветствуют других словами «Аум Намах Шивайя», «Аум Шивайя» или используют более распространённые благословения «ванаккам», «намасте» или «намаскара». Эти же слова или приятное «Аум, Аум», также служат при прощании. Аум.

### СУТРА 298. ШИВАИТСКОЕ УТВЕРЖДЕНИЕ ВЕРЫ

Перед сном все мои последователи произносят: «Анбе Шивамайям Сатъяме Парашивам», размышляя над глубиной этого утверждения. Просыпаются они со словами: «Анбе Шивамайям Сатъяме Парашивам». Аум.

### СУТРА 299. СВЯЩЕННЫЕ МАНТРЫ ДЛЯ ТРАПЕЗЫ И СОБРАНИЙ

Все мои последователи повторяют Бходжана мантру перед каждым приёмом пищи, вознося хвалу Богу, богам и гуру. Они повторяют ведическую Шанти мантру в начале и в конце всех собраний, призывая к миру и единомыслию. Аум.

### СУТРА 300. ГОРДО НЕСТИ СВОЁ ШИВАИТСКОЕ ИМЯ

Все мои последователи носят и официально регистрируют своё шиваитское индуистское имя, и с гордостью используют его каждый день при любых обстоятельствах, никогда не скрывая и не изменяя его, чтобы приспособиться к неиндуистской культуре. Аум Намах Шивайя.

## Культурные достижения

### СУТРА 301. РАЗВИТИЕ ПОЛЕЗНЫХ НАВЫКОВ

Всем моим последователям рекомендуется овладеть навыками, требующими использования ручного труда, такими, например, как гончарное дело, шитьё, ткачество, живопись, садоводство, выпечка хлеба или строительство, чтобы проявить творческие способности для семьи и общества. Аум.

### СУТРА 302. МУЗЫКА, ИСКУССТВО, ТЕАТР И ТАНЦЫ

Всем моим последователям рекомендуется совершенствовать свои культурные достижения, будь то в живописи, пении, театре, танце или игре на индийских музыкальных инструментах, таких как вина, мриданга, тампура, кимвалы или бамбуковая флейта. Аум.

### СУТРА 303. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАШИХ МИСТИЧЕСКИХ ЯЗЫКОВ

Всем моим последователям рекомендуется использовать санскрит в качестве языка ритуального поклонения, а также *шум* в качестве языка медитации и *тьеиш* для вознесения молитв *дэвам* посредством священного огня, *хомы*. Аум.

### СУТРА 304. СВЯЩЕННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ИНДУИЗМА

Всем моим последователям рекомендуется использовать южноиндийский лунный календарь в качестве ежедневного руководства по благоприятному планированию путешествий, бизнеса, новых начинаний, церемоний и важных жизненных событий. Наш год начинается с месяца Овна. Аум.

### СУТРА 305. ЖИЗНЬ В ВОЗВЫШЕННОЙ КУЛЬТУРЕ ТАМИЛЬСКОГО ШИВАИЗМА

Всем моим последователям рекомендуется перенять манеры поведения, обычаи, способы поклонения, одежду и прочие особенности культуры у тамильских шиваитов. Так они перенимают навыки, живя и учась у традиционных шиваитов. Аум Намах Шивайя.

## Духовное Обучение

### СУТРА 306. «МАСТЕР-КУРС» КАК ЕЖЕДНЕВНОЕ РУКОВОДСТВО

Мои последователи жадно изучают «Мастер-курс» как *садхану* всей своей жизни, позволяя его мистическим и практическим учениям освещать их духовный путь. В нём они открывают для себя смысл многих жизненных уроков. Аум.

### СУТРА 307. САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЧЕРЕЗ САМОАНАЛИЗ

Мои последователи изучают пять состояний ума: сознательное, подсознательное, под-подсознательное, подсверхсознательное и сверхсознательное. Они избавляются от негативных привязанностей и становятся хозяевами своего ума, тела и эмоций. Аум.

### СУТРА 308. ИЗМЕНЕНИЕ ПОДСОЗНАНИЯ

Мои последователи преобразуют свои подсознательные магнетические силы. Они очищаются от их шлаков с помощью *васана-даха тантры* – записывая и сжигая прошлые проступки и текущие проблемы – а затем используют позитивные утверждения (аффирмации). Аум.

### СУТРА 309. РАДЖА-ЙОГА, КОРОЛЕВСКИЙ ПУТЬ К РЕАЛИЗАЦИИ

Мои последователи изучают и совершенствуют пять шагов к просветлению: внимание, концентрация, медитация, созерцание и, наконец, *самадхи*, в котором они осознают невыразимую Истину, известную только знающему. Аум.

### СУТРА 310. ПОСТИЖЕНИЕ НАШЕЙ ТОНКОЙ ПРИРОДЫ

Мои последователи изучают эту триаду, чтобы открыть тайны бытия: тонкие тела человека, ауру, которая представляет собой радугу мыслей и чувств, и двадцать одну чакру, или центры сознания. Аум  
Намах Шивайя.

## Оккультизм

### СУТРА 311. ОСТЕРЕГАТЬСЯ СОВЕТОВ ЭКСТРАСЕНСОВ

Мои последователи не советуются с экстрасенсами, медиумами, ясно-видящими и регрессологами. Они также не консультируются с астрологами и хиромантами, кроме тех, которые одобрены их наставником. Аум.

### СУТРА 312. НЕ УВЛЕКАТЬСЯ ОККУЛЬТИЗМОМ

Мои последователи могут спонтанно переживать состояния ясно-видения, яснослышания, астральной проекции, осознанных сновидений, транс-медиумизма, обнаруживая в себе ряд способностей к чтению чужих мыслей, предсказанию судьбы, магии и к другим отвлекающим оккультным искусствам, но не практиковать их. Аум.

### СУТРА 313. ЗАЩИТА ОТ АСТРАЛЬНЫХ СИЛ

Мои последователи находятся под духовной защитой *садгуру* и не подвергаются негативным воздействиям оккультных сил. Те, кто подвержен подобному воздействию, должны искать избавления через пуджу, молитвы и покаяние. Аум.

### СУТРА 314. ЗАБЫВАТЬ СНЫ

Мои последователи не предаются воспоминаниям или толкованиям снов, если только это не является особым заданием их гуру. Они намеренно забывают свои сны и позитивно относятся к жизни наяву. Аум.

### СУТРА 315. ОТПРАВКА МОЛИТВ ВО ВНУТРЕННИЕ МИРЫ

Мои последователи практикуют древний обряд вознесения молитв *дэвам* и богам посредством священного огня, но только в благоприятное время в храмах и миссиях, назначенных наставником. Аум  
Намах Шивайя.



**Sannyāsa Dharma**

**सन्न्यास धर्म**



Раздел 7

## **Путь монаха**

Аскет, носящий бесцветные одежды, чья голова обрита, ничем не владеющий, чистый и свободный от ненависти, живущий подаянием, погружается в Брахмана.

*Шукла Яджурведа, Джабала Упанишада, 15*

---

Санньясин – это индуистский монах, отрекшийся от мира, имени, славы, семьи и всех желаний, для того чтобы обрести Атман внутри себя. Свами идёт с бамбуковой дандой по тропам Гималаев. Его шею украшает мала из красных бусин рудракши.

## Монашеские священные ордена

### СУТРА 316. ЧЕТЫРЕ ЦЕЛИ МОНАШЕСКОЙ ЖИЗНИ

Монахи Шивы ведут радостную, умиротворённую, непоколебимую в вере и смиренную жизнь. Неизменно служа своему *садгуру*, их целью является созерцание и любовь к Шиве, постоянное осознание Шивы, самореализация и духовный подъём окружающих. Аум.

### СУТРА 317. ОБЕТЫ СОЗЕРЦАТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Монахи Шивы, являющиеся *садхаками* и йогами, поддерживают и обновляют каждые два года четыре обета смирения, чистоты, уверенности и послушания. Свами пожизненно соблюдают эти четыре обета, а также пятый – обет отречения. Аум.

### СУТРА 318. ВЛАДЕЯ ИСТИННЫМИ СОКРОВИЩАМИ

Монахи Шивы всегда находят прибежище в своём Боге, своём гуру и своей великой клятве. Этот наивысший путь, который они избрали, кульминация бесчисленных жизней, возможно, последняя в цикле перевоплощений. Аум.

### СУТРА 319. ИХ ПРОШЛОЕ НЕВЕЛИКО, ИХ БУДУЩЕЕ ОГРОМНО

Монахи Шивы смело шагают в будущее, не держась за прошлое и принимая настоящее. Благодаря йоге их *кундалини* поднимается, расширяя сознание, меняя ценности и творя вокруг себя волшебство. Аум.

### СУТРА 320. ЖИТЬ В ДУХЕ ЕДИНЕНИЯ

Мои монахи-шиваиты ведут бескорыстный образ жизни, где все работают вместе, чтобы монастырь оставался сильным. Они никогда не следуют индивидуальным путём, отдаляясь от своих братьев *матхаваси*. Аум Намах Шивайя.

## Монашеская миссия

### СУТРА 321. СОХРАНЕНИЕ ТРЁХ СТОЛПОВ ШИВАИЗМА

Монахи Шивы доблестно несут шиваизм в будущее будущего. Полнота их миссии основана на трёх столпах нашей веры – храмах, священных писаниях и *садгуру*, – которые они поклялись защищать, сохранять и популяризировать. Аум.

### СУТРА 322. БЫТЬ ВНЕ КОРРУПЦИИ И ВНЕШНЕГО ВЛИЯНИЯ

Монахи Шивы никогда не идут на компромисс со своими идеалами или принципами ради материальной или политической выгоды и не попадают под контроль богатых или влиятельных людей. Обеты заставляют их говорить, думать или делать то, что противоречит законам их монашеской жизни. Аум.

### СУТРА 323. БЕССТРАШНЫЕ ЗАЩИТНИКИ ИНДУИЗМА

Монахи Шивы свободны и бесстрашны, всем сердцем они поддерживают древнюю Санатана Дхарму вопреки всем, кто хотел бы проникнуть, выхолостить или разрушить её. Воистину, они настоящие защитники всех индуистских сект. Аум.

### СУТРА 324. БЕСКОРЫСТНОЕ СЛУЖЕНИЕ ВЕДЁТ К САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ

Монахи-ученики Шивы считают себя абсолютными рабами Шивы, слугами слуг Господа. Они хозяева ума, тела и эмоций, божественные правители своих инстинктивных и интеллектуальных сил. Аум.

### СУТРА 325. ЧИСТЫЕ СОСУДЫ БОЖЕСТВЕННОГО

Мои монахи стремятся хранить Господа Шиву прежде всего в своём уме и сердце, ища чистую пустоту, *каи́ф*. Овладев языком медитации *шум-твечи́ф*, они являют собой сосуды Божественной милости. Аум Намах Шивайя.

## Монашеский дух

### СУТРА 326. РАДЖА-ЙОГА В ДЕЙСТВИИ

Монахи Шивы – *ачарьи, свами, йоги и садхаки* – аккуратны, сконцентрированы, безмятежно сосредоточены, готовы без усталости служить и неутомимы в любом деле. *Джай*, они претворяют свою йогу в действие. Аум.

### СУТРА 327. СЛУЖЕНИЕ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВЕКОВ

Монахи Шивы сильны духом, умны, молоды и устремлены вперёд. Все их желания направлены на благо окружающих. Воистину, они являются ядром религии и были таковыми на протяжении веков. Аум.

### СУТРА 328. ВЕСЬ МИР – ИХ СЕМЬЯ

Монахи Шивы, отделившись от своих семей, чтобы вести божественную жизнь, делают это в духе любви. Они смотрят на это не как на потерю своей дорогой семьи, состоящей из нескольких человек, а как на обретение всего человечества в качестве своих родственников. Аум.

### СУТРА 329. ПЕРВОСТЕПЕННЫЕ ВЕЩИ

Монахи Шивы идут по пути эмпирической йоги. Они никогда не позволяют интеллектуальным занятиям или интересам омрачить их внутреннюю жизнь. Они – люди Бога и богов в первую очередь, и лишь потом – учителя, учёные или ремесленники. Аум.

### СУТРА 330. МУДРО ВСТРЕЧАТЬСЯ С КАРМОЙ

Монахи Шивы, зная закон кармы, принимают всё, что приходит, как свою карму. В душе они сразу же прощают другим все их обиды, но внешне – только после того, как обидчики искренне раскаются. Аум Намах Шивайя.

## Монашеские принципы

### СУТРА 331. ПОДДЕРЖКА ДРУГИХ КОМПЕТЕНТНЫХ МОНАХОВ

Монахи Шивы поддерживают *садху*, йогов, *свами* и гуру других орденов, мужчин или женщин, даже если их верования различаются, но только в том случае, если те пропагандируют *Веды*, индуистскую религию и идеалы монашеского отречения. Аум.

### СУТРА 332. СТОРОНИТЬСЯ НЕКОМПЕТЕНТНЫХ

Монахи Шивы не поддерживают *санньясинов* в шафрановых одеждах, состоящих в браке, имеющих личный доход, живущих с родной семьёй, отрицающих или выхолащивающих индуизм, оставивших своих гуру или ведущих легкомысленный образ жизни. Аум.

### СУТРА 333. ПОДДЕРЖКА ИНДУИСТСКИХ СВЯЩЕННИКОВ И ПАНДИТОВ

Монахи Шивы чтят и поддерживают добрые дела индуистских священнослужителей, жрецов и *пандитов* всех линий преемственности, чтобы создать динамичную солидарность в разнообразии, чтобы нести Санатана Дхарму каждому последующему поколению. Аум.

### СУТРА 334. СМИРЕНИЕ – ИХ ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ЧЕРТА

Монахи Шивы никогда не хвастаются своими достижениями, знаниями, положением, материальными благами и деньгами, которыми они владеют, местами, которые они посещали, или людьми, с которыми они знакомы. Их отличительной чертой являются смирение и самоуничижение. Аум.

### СУТРА 335. ПРЕОДОЛЕНИЕ ЧЕТЫРЁХ ПРЕПЯТСТВИЙ

Монахи Шивы рассматривают секс, деньги, еду и одежду как главный вызов своим духовным устремлениям, как искушение, в котором скрывается потенциал для их нового рождения. Поэтому, они всячески себя сдерживают от этого. Аум Намах Шивайя.

## Монашеские ограничения

### СУТРА 336. ЗАПРЕТ НА СЕКСУАЛЬНЫЕ ФАНТАЗИИ

Все монахи Шивы пресекают сексуальные фантазии, зная, что это врата, ведущие к превозношению секса, флирту, похотливым взглядам, любовным речам, вожделению, свиданиям и, наконец, – половому сношению. Аум.

### СУТРА 337. СДЕРЖАННОСТЬ ПО ОТНОШЕНИЮ К ЖЕНЩИНАМ

Все монахи Шивы почитают всех пожилых женщин как своих матерей, а молодых женщин – как своих сестёр. В высшей степени отречённые, скромные и сдержанные, они избегают длительных разговоров с ними во избежание обмена тонкими энергиями. Аум.

### СУТРА 338. ИХ СИМПАТИИ – ЭТО ИХ АНТИПАТИИ

Все монахи Шивы твёрдо придерживаются принципа неприятия собственнических инстинктов, отвергая устои домохозяев, требующие наличие своего собственного пространства, времени, инструментов, друзей, амбиций, симпатий и антипатий. Воистину, они не привязаны ни к чему. Аум.

### СУТРА 339. ПРОБЛЕМЫ СЕГОДНЯШНЕГО ДНЯ ДОЛЖНЫ ЗАКАНЧИВАТЬСЯ СЕГОДНЯ

Все монахи Шивы ценят гармонию как свой образ жизни. Перед тем как отправиться ко сну они завершают все дела, разряжают при необходимости негативную обстановку, улаживают споры и недомолвки, понимая, что творчество дремлет, пока преобладает конфликт. Аум.

### СУТРА 340. КВАЛИФИКАЦИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ХРАМОВОЙ ПУДЖИ

Все мои монахи-шиваиты, имеющие соответствующую квалификацию, могут проводить *парартха пуджу* в своих храмах. Если они не обновят свои обеты или будут отстранены, им запрещается проводить *пуджу* или обучать ей. Аум Намах Шивайя.

## Монашеская личная жизнь

### СУТРА 341. ПРОСТАЯ ОДЕЖДА ДЛЯ ПРОСТОГО МАТХАВАСИ

Монахи Шивы носят одежды из хлопка или шерсти ручного пряжения, ручной работы и без швов. Другая одежда должна быть изготовлена из простого хлопка, шерсти или синтетики в традиционном северном или южно-индийском стиле. Аум.

### СУТРА 342. УЕДИНЕНИЯ В ОСОБЫЕ ЛУННЫЕ ДНИ

Монахи Шивы отмечают полнолуние, новолуние, середину лунного месяца и следующий за ними день, как время уединения и личной *садханы*, учёбы, отдыха, ухода за собой и *аишрамом*, а также соблюдают двухнедельный ретрит в конце каждого из трёх сезонов года. Аум.

### СУТРА 343. ПРАВИЛА ДЛЯ СНА

Мои монахи спят от шести до восьми часов в день для восстановления сил и выполнения астральных обязанностей. Они отказываются от мягкой кровати и спят на твёрдом матрасе на полу, в идеале на досках из нима. Этот обычай может быть нарушен во время болезни или путешествия. Аум.

### СУТРА 344. ОБЛАДАТЬ МАЛЫМ, НИЧЕМ НЕ ВЛАДЕЯ

У монахов Шивы личных вещей не больше, чем они могут легко нести в двух сумках, по одной в каждой руке. По традиции у них мало вещей, но даже этим они не владеют. Воистину, они настоящие нищенствующие. Аум.

### СУТРА 345. ВОСПИТАНИЕ НОВЫХ МОНАХОВ

Монахи Шивы смотрят на новичков в монастыре как на своих потенциальных духовных наследников, о которых нужно заботиться, нежно воспитывать и обучать. Они знают, что их долг – передать мудрость своих лет. Аум Намах Шивайя.

## Путешествия и ретриты монахов

### СУТРА 346. НЕПРИЯТИЕ ДАРОВ

Мои монахи-шиваиты не принимают никаких личных подарков, но они могут получать подношения от имени монастыря и поддержку во время паломничества, включая фрукты, цветы, еду, проживание и дорожные расходы. Аум.

### СУТРА 347. НОЧЛЕГ ВО ВРЕМЯ ПУТЕШЕСТВИЙ

Мои монахи-шиваиты во время путешествий могут проживать и принимать пищу в *ашрамах*, храмах, гостиницах или домах благочестивых семей нашей Церкви Шайва-сиддханты. Их пребывание в гостях не должно превышать трёх ночей. Аум.

### СУТРА 348. МОИМ МАТХАВАСИ ПРИСЛУЖИВАЮТ ТОЛЬКО МУЖЧИНЫ

Все мои монахи – мужчины, так предписывает наша древняя традиция. Когда они посещают дома, храмы или *ашрамы*, им прислуживают только мужчины во время приёма пищи, помощи в перемещении, стирке, приёме гостей и прочем. Аум.

### СУТРА 349. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ДЛЯ ПУТЕШЕСТВУЮЩИХ

Мои монахи-шиваиты во время путешествий могут принимать пищу, приготовленную в домах благочестивых семей и доставленную им. Они также могут готовить сами или принимать пищу в ресторанах, независимо от того, обслуживаются они мужчинами или женщинами. Аум.

### СУТРА 350. ТРАДИЦИЯ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ПАРАМИ

Мои монахи-шиваиты, как в монастыре, так и за его пределами, выполняют служение только парами. Они никогда не путешествуют в одиночку. Исключения делаются только для *садхаков*, находящихся на пути нирваны. Аум Намах Шивайя.

## Монахи и мир

### СУТРА 351. ОСТАВАТЬСЯ В СТОРОНЕ ОТ ИНТРИГ

Мои монахи-шиваиты стоят в стороне от интриг, коррупции и хитрости. Они никогда не выступают как посредники, шпионы, агенты или лжесвидетели. Они неподкупны, на них нельзя повлиять с помощью силы или власти. Аум.

### СУТРА 352. БЫТЬ ВНЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЛУЖБ И ПОЛИТИКИ

Мои монахи-шиваиты занимаются исключительно религиозной службой и, кроме как для благословения, советов и наставлений, не участвуют в светских мероприятиях и общественной жизни. Также они не участвуют в выборах и не вовлекаются в политику. Аум.

### СУТРА 353. ОБСТОЯТЕЛЬСТВА, ТРЕБУЮЩИЕ ПРИСУТСТВИЯ ВТОРОГО МОНАХА

Мои монахи-шиваиты следуют традиции не вести серьёзных или длительных частных бесед лично или по телефону без присутствия другого монаха. Любезная беседа на общие темы в обществе, разрешается, разрешена. Аум.

### СУТРА 354. ТРАДИЦИЯ НЕ ПРИКАСАТЬСЯ К ДРУГИМ

Мои монахи-шиваиты придерживаются строгой политики не прикасаться к другим. Они нежимают друг другу руки и не обнимаются. Однако, если кто-то, незнакомый с их протоколом, инициирует такой контакт, они не отшатываются, а отвечают соответствующим образом. Аум.

### СУТРА 355. СДЕРЖАННОСТЬ ВО ВРЕМЯ БЕСЕДЫ

Мои монахи-шиваиты, в знак уважения, во время беседы стоят не ближе, чем на расстоянии вытянутой руки. Говоря одновременно с мужчинами и женщинами, они больше обращаются к мужчине, такова традиция. Аум Намах Шивайя.

## Инструкции для свами

СУТРА 356. ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ЙОГАСВАМИ И МОИМ УЧЕНИЯМ  
Мои свами знают, что в ортодоксии заключены сила и мудрость, и избегают принятия нового ради него самого или потому, что старое кажется трудным путём. Они хранят традиции, которые пережили испытания временем. Аум.

СУТРА 357. СОХРАНЯТЬ НЕЗАВИСИМОСТЬ НАШЕЙ ЛИНИИ  
Мои свами строго придерживаются Нандинатха сампрадаи как абсолютно независимой и отдельной от Смарта дашанами и всех других линий передачи. Воистину, эта независимость продлится до конца времён. Аум.

СУТРА 358. НЕ РАССКАЗЫВАТЬ О СВОЁМ ПРОШЛОМ  
Мои *свами* никогда не говорят о своём прошлом и личном, от которых они отреклись. Те, кто знает традицию, не спрашивают, потому что никто никогда не ищет источник *риши* или реки. Они всегда остаются окутанными тайной. Аум.

СУТРА 359. ОСТАВАТЬСЯ В СТОРОНЕ ОТ СЕМЕЙНЫХ СОБЫТИЙ  
Мои *свами* не участвуют в интимных семейных праздниках в честь рождения ребёнка, свадьбы и других событий, всегда оставаясь в стороне от них. Они также не посещают похорон, за исключением похоронных обрядов братьев-монахов и *садгуру*. Аум.

СУТРА 360. БРАТСТВО ОТРЕЧЁННЫХ  
Все те, кто в шафрановых одеждах, кто мужественно умер для мира, являются братьями моих *свами*, которые должным образом чтят настоящих мужчин-свами старше себя и касаются их стоп в знак уважения. Аум Намах Шивайя.

## Инструкции для ачарьев

### СУТРА 361. СВЯЩЕННЫЙ ДОЛГ МОИХ АЧАРЬЕВ

Мои *санньясины-ачарьи* являются высшими архитекторами будущего нашей *сампрадаи* и вершителями этих «Нандинатха сутр». Они несут эту обязанность на своих макушках. Воистину, они избранные. Аум.

### СУТРА 362. ПРИНЯТИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА КАРМУ ЦЕРКВИ

Мои *санньясины*, являющиеся *ачарьями*, осознают, что должны действовать в рамках законов Земли, вплоть до извинений, если со стороны Церкви Шайва-сиддханты происходит проступок. Аум.

### СУТРА 363. НИКОГДА НЕ УНИЖАТЬ ДРУГИХ

Мои *санньясины*, являющиеся *ачарьями*, одинаково заботятся о каждом верующем. Они никогда не обращаются с ними как со слугами: не приказывают им, не кричат на них, не щёлкают пальцами и не хлопают в ладоши, чтобы привлечь внимание, не бьют и не унижают их ни при каких обстоятельствах. Аум.

### СУТРА 364. РАСПРОСТРАНЯТЬ ЛЮБОВЬ И СВЕТ

Мои *санньясины*, являющиеся *ачарьями*, преисполнены любовью и готовностью помогать, несут радость и гармонию всем окружающим. Они никогда не гневаются, не вызывают страха и не пользуются преимуществом здоровья, богатства или благополучия человека. Аум.

### СУТРА 365. КОНЕЦ – ЭТО ТОЛЬКО НАЧАЛО

Бесчисленные последователи Нандинатха сампрадаи прошли до меня, бесчисленные придут после. Я сплёл эти 365 нитей мудрости, но их числа не счесть в мистическом учении *натхов*. Аум Намах Шивайя.



Ādhāra Granthāḥ

आधार ग्रन्थाः



Приложения



Haṭha Yoga

हठयोग

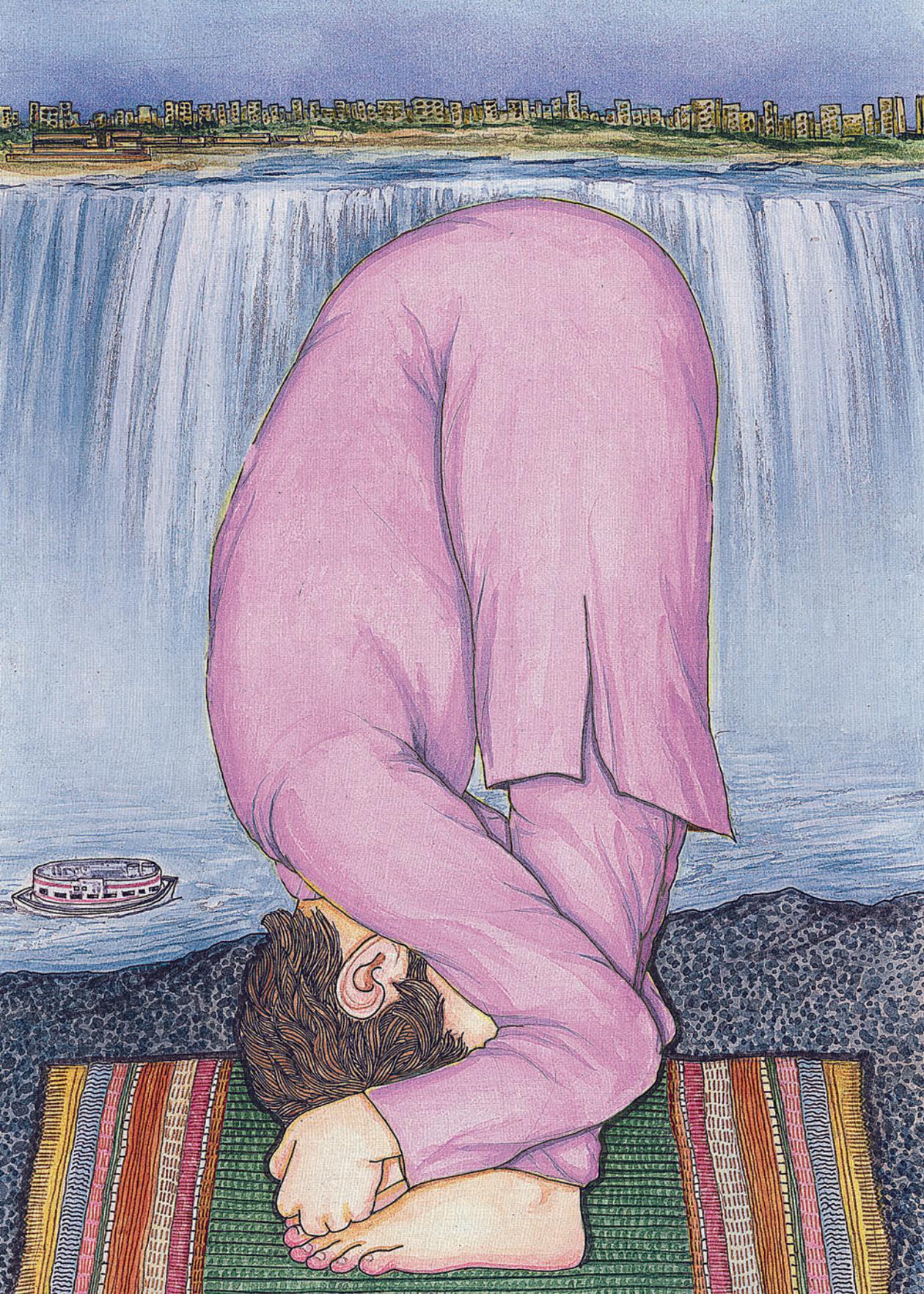


ПРИЛОЖЕНИЕ 1

## Хатха-йога

*Ида* – это Ганга нижнего мира, *пингала* – река Ямуна, между *идой* и *пингалой* течёт *сушумна* – тонкая река Сарасвати. Сказано, что омовение в месте слияния этих трёх рек приводит к Великому Результату.

*Шукла Яджурведа, Тришикхи Брахмана Упанишада, 316-317*



**Х**атха-йога – это система телесных поз, или *асан*, которая разработана для йогов, ежедневно часами практикующих йогу, выполняющих *джану* и медитацию, в целях тренировки физического тела и поддержания его здоровья, чтобы болезни и слабость не смогли препятствовать медитации. Так мне когда-то объясняли. Достигшие совершенного просветления великие *риши* древности в своём служении человечеству внутренней практикой побуждали внешний мир к благу, и их дело продолжают великие *риши* современной Индии. Они сидели в своих пещерах, в лесах или на речных берегах, размышляли о карме народа и принимали её в свой ум через понимание условий человеческого существования. Действие причинно-следственных связей могло оказывать влияние на их физическое тело. Помимо медитации, они выполняли определённые *асаны*, чтобы распутать узлы карм, которые они приняли на себя, и тогда внутри их деревни или страны отдельные люди преображались к лучшему. Эти великие йоги были поистине подобны богам. В наше время цель *хатха-йоги* неизменна – поддерживать физическое, эмоциональное, астральное и ментальное тела в гармонии, здоровье и счастье, чтобы внутреннее осознание могло воспарить к вершинам божественной реализации.

*Хатха-йога*, как и *адвайта*, дошла до нас от говоривших на санскрите *риши* и известна на Земле уже тысячи лет. Каждый учитель *хатха-йоги* учит со своей позиции в сознании. Например, адвайтист, или чистый монист, использует техники *хатха-йоги* для возвращения в своих учениках философии *адвайты*. Двайтист же, или дуалист, применяет техники *хатха-йоги* для исцеления, решения проблем с почками или общей физической разминки.

В 1969 году мы занимались *хатха-йогой* в Гималаях, выше Дарджилинга, на границе Индии с Непалом и Тибетом, на высоте почти четырёх тысяч метров. Именно там на меня снизошло благословение в виде великого видения соединения всех основных техник и практик *хатха-йоги* в сжатой системе, запечатлённой на нашем «языке медитации», который называется *шум*. Это произошло в присутствии более чем семидесяти пяти искателей из разных стран – как нам тогда сказали, это была самая большая из всех групп паломников, когда-либо прибывавших в Индию.

*Хатха-йога*, какой её сегодня обычно преподают в Америке и Европе, существенно отличается от её первоначального вида. Представление *хатха-йоги* на языке *шум* возвращает ей её изначальную простоту. Перспектива *хатха-йоги* на языке *шум* принадлежит Нандинатха сампрадае. Эта перспектива более мистическая в сравнении с той, которая обычно встречается в наше время. В нашей

---

На краю скалы в безмолвии утра гибкий йог в полном одиночестве занимается хатха-йогой. За его спиной, на американо-канадской границе, низвергается со скал знаменитый Ниагарский водопад, в сравнении с которым держащаяся внизу на почтительном расстоянии туристическая лодка кажется щепкой.

*хатха-йоге*, переходя от одной *асаны* к другой, мы работаем с цветом, звуком и тонкими эмоциями и ощущениями тела. В этом заключается различие. Правильно выполненные *асаны*, с управляемым дыханием, визуализацией цвета и слушанием внутреннего звука, постепенно распутывают узлы *васан* в подсознательном уме и позволяют осознанию подняться с этого уровня к вершинам сознания. *Хатха-йога* раскрывает сознание благодаря тому, что при достижении в каждой позе вершины, зенита энергии, и переходе к следующей позе в физической и астральной нервной системе, происходят малые или большие коррективы.

Да, некоторые рассматривают это как средство для достижения здоровья, долголетия, поддержания физической формы и выносливости или смягчения болезней. *Хатха-йога*, или *банасана*, как мы называем её на языке *шум*, – это безопасный способ развития тела, который, действительно, даёт все эти результаты. Результатов быстрее достигают те, у кого есть подсознательные основания *веданты* и опыт *сиддханты*, храмового поклонения. Я имею в виду индуистов, которые воспитывались в религиозной семье, выполняли поклонения в домашнем святилище и посещали с родителями храм – в чём и заключается суть *сиддханты* – и, если им повезло, обучались *веданте*. *Хатха-йога*, как и *джапа*, соединяет *веданту* и *сиддханту* в психике искателя, закладывая фундамент для глубокой медитации. Европейские и американские искатели, даже без таких преимуществ, с практикой *хатха-йоги* становятся здоровыми и испытывают определённое психическое умиротворение. Таковы мои наблюдения за последние пятьдесят лет. В *хатха-йоге* и базовых техниках *пранаямы* важно не переусердствовать. Они совершенно безопасны, если практиковать умеренно. А *джапа* с универсальной мантрой «Аум» благотворна для приверженцев всех религий, верований, убеждений, нерелигиозных взглядов и всевозможных «измов».

Традиционно *хатха-йога*, или *асана*, считается третьей ступенью восьмеричной системы йоги, описанной Риши Патанджали в его «Йога-сутрах». Ей предшествуют *яма* и *нияма*, нравственные ограничения и духовные предписания. Сегодня многие практикуют её без опыта *ям* и *ниям*. Однако результаты, которые достигаются медленно, приводят их к *ямам* и *ниям*, являющимися фундаментом индуистской йоги.

Великие гуру, *риши* и *свами*, пришедшие из Индии и учившие *хатха-йоге* в начале XX века, наставляли пытливые души традиционным способом. Но в начале 1960-х прибывшие из Индии учителя мантр и мощных техник *пранаямы* сбили их с пути. *Мантра-йоге* должны предшествовать *ямы*, *ниямы* и *хатха-йога*. Для выполнения *мантра-джапы* требуется *ха-тха*, «солнце-луна». И для выполнения *джапы* требуются *ямы* и *ниямы*. Только когда *ямы* и *ниямы* и *ха* и *тха* правильно функционируют, можно приступать к *джапе*.

В нашей Гималайской Академии преподаются двадцать четыре *асаны*. Хотя в сложных системах *хатха-йоги* их намного больше, мне именно такое число

видится достаточным для того, чтобы при последовательном их выполнении осознание смогло перенестись с внешних на внутренние области нервной системы, а ежедневная практика способствовала общему развитию физического тела. Каждая поза удерживает осознание в той или иной области ума. Названия этих поз на языке *шум* описывают не только физическую позу, но и область ума, в которой удерживается осознание.

Практика *хатха-йоги* включает две фазы. Первая – физическая, обучающая гибкости тела и правильному принятию позы. После того как тело обучено различным позам, можно приступать ко второй фазе, в которой осуществляется ритмичный переход от одной *асаны* к другой при достижении потоком энергии в *асане* своего пика. Таким образом, наращивание энергии в теле подпитывает астральное тело и способствует ментальному, эмоциональному и физическому здоровью. Для правильного выполнения последовательности из двадцати четырёх *асан* требуется полчаса в день, или как минимум десять минут. Полезна также и групповая *хатха-йога*.

Неотъемлемой частью *хатха-йоги* для многих людей являются *криш*, такие как очищение слизистых оболочек носовых пазух и желудочно-кишечного тракта. Это благоприятно для здоровья, долголетия и поддержания физического тела, и то же можно сказать об аюрведе, которая в действительности является частью этой формы йоги. *Хатха-йога* произошла от *натхов*. А от неё произошли эти различные дисциплины, позволяющие перейти к *пранаяме*, а затем к концентрации и медитации. Но сначала нужно доказать гуру свою дисциплинированность. *Хатха-йога* – это поистине начало всех йог. Это идеальная практика для каждого человека.

*Хатха-йога* – это превосходная подготовка к медитации. Хотя медитацию можно выполнять и без *асан хатха-йоги*, они очень сильно помогают и содействуют, особенно начинающему ученику. Одним из их основных преимуществ является то, что искатель учится осознавать свою нервную систему – во-первых, он осознаёт само её наличие; во-вторых, наличие в ней трёх или четырёх отделов; и в-третьих, различия нервных ощущений в ногах, руках, голове и т. д. Благодаря этому он постигает синонимичность нервной системы, осознания и энергии. Он осознаёт само своё осознание и возможность переносить его из одной области в другую. И он начинает делать это в повседневной жизни – переносить осознание с несчастливых состояний ума в счастливые, сознательно и произвольно, потому что человек, отождествивший осознание с нервной системой и энергией, обладает силой воли, позволяющей ему осознавать то, что он хочет.

### **Обнаружение семян желания**

Ученики часто спрашивают: «Как можно контролировать наши желания и таким образом сохранять равновесие?» Много лет назад, в 1950 году, я кратко

ответил на этот вопрос в одном из афоризмов сборника «Способность познавать», который полностью воспроизведён в моей книге «Слияние с Шивой». Вот этот афоризм: «Семя желания – это ложное представление об объекте. Сознательный ум бросает в подсознание горсть ошибочных мыслей, основанных на ложном представлении. Это порождает глубоко укоренённое желание или комплекс. Уничтожь это семя посредством понимания его отношения к самому себе и к другим связанным мыслям. Тогда глубоко укоренённое желание или комплекс исчезнет».

Прежде всего необходимо обезвредить наши глубоко укоренённые желания или комплексы, которые в те или иные периоды жизни есть у каждого. Но чтобы их обезвредить, их нужно найти. Другими словами, нам необходимо привести свой ум к такому состоянию, когда мы сможем концентрироваться без малейших усилий, когда ум будет настолько спокойным и умиротворённым, что мы сможем достичь непринуждённого сосредоточения. То есть это такое состояние, когда сам подсознательный ум сосредоточен, что порождает внутреннюю умиротворённость, превосходящую всякое понимание. Именно для этого система *хатха-йоги* много тысяч лет назад была раскрыта величайшим учителям и передавалась от учителя к учителю; и один из моих учителей передал её мне.

*Хатха-йога* – это система контроля физического тела, в которой оно успокаивается при посредстве подсознательного ума. *Хатха-йога* основана на принципе удерживания тела в традиционной позе до тех пор, пока нервные потоки, образно говоря, не настроятся на идеальный тон. Это напоминает настройку струн вины. Если правильно настроить вину, то каждая её струна будет резонировать с другими. В *хатха-йоге* мы остаёмся в каждой позе, каждой *асане*, пока вся наша природа не начнёт с ней гармонизировать. При изменении позы вся наша природа перенастраивается на эту новую позу, и таким образом тело обретает покой.

Например, я вытягиваю правую руку в сторону и удерживаю её в таком положении. Первые тридцать секунд ощущения в руке могут быть достаточно комфортными, и я почувствую, как все нервные потоки приспособляются к этой позе. Через тридцать-сорок секунд в руке начнёт ощущаться тяжесть, и управляющая телом часть подсознательного ума скажет: «Все нервные потоки настроились на эту позу. Время переходить к другой позе». В этот момент я перехожу к другой позе, визуализируя при этом соответствующий цвет. Я снова почувствую, как нервные потоки приспособляются и перенастраиваются на новую позу. Затем соответствующая часть подсознательного ума снова сообщит мне, что рука достаточно долго пребывала в этом положении, и мне следует перейти к другой позе. После трёх поз ощущения в этой руке будут значительно отличаться от ощущений в другой руке. Она будет живой и вибрирую-

щей, как хорошо настроенная *вина*, тогда как другая рука будет казаться обычной, подобно старой *вине*, которая лежит без дела.

Это и есть *хатха-йога*: никакого растягивания, выкручивания, напряжения или переутомления; тело просто настраивается на идеальный тон. При регулярной практике этой последовательности *асан* вы обнаружите, что вы способны концентрироваться без каких-либо усилий. Другими словами, ваша концентрация станет автоматической. Если вы будете последовательно практиковать эту форму *хатха-йоги* и вести сбалансированную, дхармическую жизнь, придерживаясь *ям* и *ниям*, вы будете полны жизни сознательно и подсознательно так, как никогда раньше.

Когда тело будет настроено с помощью правильной систематической продолжительной практики *хатха-йоги*, ум станет настолько пронизательным, что ученик сможет выявлять семя желания, пренебрегая всеми другими соответствующими ошибочными мыслями. Другими словами, благодаря одной лишь этой практике он начинает выжигать семена желания изнутри. Когда ученик проходит начальные стадии практики *хатха-йоги*, он находится под присмотром учителя, который следит за его продвижением, оценивая его вибрации, воздействие на кожу и т. д. В идеале совершенствование физического тела способствует духовному росту. Благодаря этой практике физическое тело станет гибким, здоровым и красивым. Если человек слишком много или слишком мало весит, его метаболизм урегулируется. Эта практика делает тело идеальным носителем живущей в нём души. Годами накапливавшиеся напряжения исчезают, ум оживляется, что позволяет обнаруживать семена желания и, в свете понимания, уничтожать их. Что это даёт? Это пробуждает великую мудрость подсознательного ума. Иначе говоря, чтобы знать, вам не нужно думать. Мысли становятся результатом знания, а не наоборот. Тогда вы сможете достичь любящей отстранённости во всех ваших отношениях и обрести высшую любовь через понимание.

### **Здоровье и долголетие**

*Хатха-йога* в сочетании с аюрведой регулирует теплоту тела, а именно теплота тела предотвращает и отражает болезни и любые проблемы со здоровьем. Поэтому *хатха-йогу* и аюрведу, которые уравнивают энергии всего тела, следует практиковать на протяжении всей жизни, чтобы пребывать в здоровье и благополучии. Садгуру Шива Йогасвами, зная об этом, часто говорил, что жар – это благословение. С точки зрения *хатха-йоги*, именно теплота уничтожает, или выжаривает, микробы. Она также расслабляет мышечную ткань и гармонизирует центральную и симпатическую нервную систему, подобно горячей ванне.

*Хатха-йога* и аюрведа также производят в теле тепло. Они действуют в паре. Существует формула для увеличения теплоты тела зимой и понижения летом.

Когда человек подавлен или огорчён, теплота тела понижается. Когда он разгневан или возбуждён, теплота повышается. Это нерегулируемая теплота, руководимая эмоциями. Когда мы едим определённые виды пищи, теплота тела повышается, другая же пища понижает теплоту. Это колебание отражается на настроении и эмоциях. *Хатха-йога* и аюрведа стремятся регулировать и уравновешивать эту теплоту для здоровой и плодотворной жизни. *Хатха-йога* может лечить болезни посредством уравновешивания *иды* и *пингалы*, что часто ведёт к изменению режима питания, к употреблению аюрведически правильной пищи.

Акупунктура и массаж – тоже часть *хатха-йоги*, часть той же науки о *ха* и *тха*. Акупунктура, которая также непосредственно воздействует на нервную систему, развивает эту науку дальше, как и движение *пран* в теле с помощью *тайцзицюань*. *Хатха-йога* не заканчивается на *асанах*. Всё вышеперечисленное является её частью, как и горячие и холодные ванны, минеральные ванны, прогревание горячим песком и правильное питание. *Хатха-йога* включает в себя аюрведу, а аюрведа включает в себя *хатха-йогу*. Они составляют единую взаимосвязанную систему, напоминающую танец. Танец – это не только движение тела, это пластичность, ритм, драма, знание музыки, выдерживание такта и т. д. Это всеобъемлющее искусство. Точно так же и аюрведа не стоит особняком. Она является частью *хатха-йоги*. Это наука жизни. Я бы также включил в *хатха-йогу* хиропрактику. В сухожилиях также блокируется жизненная энергия. Нет лучшего лечения для тела, чем *хатха-йога*, аюрведа, акупунктура и хиропрактика.

Когда *ида* и *пингала* уравновешены, активизируется *сушумна*. *Хатха-йога* уравновешивает *иду* и *пингалу*, так как она уравновешивает всё тело, через которое они проходят. Когда *ида* и *пингала* уравновешены, искатель чрезвычайно осознан. Он присутствует в настоящем. Он не сознаёт ни прошлого, ни будущего. Многие отождествляют активацию *сушумны* с развитием *кундалини*. *Сушумна* – это духовная сила. Это также целительная сила, первичная энергия, не только в физическом, но также в астральном и ментальном телах. Всякое самоисцеление осуществляется через поток *сушумны*. Он ни горячий, ни холодный. Он просто есть всегда, сам по себе и сам для себя. Он даёт всепроникающее чувство сознания настоящего. *Кундалини* же пробуждается в практике *раджа-йоги*, поднимаясь через *чакры*. *Кундалини* перманентно меняет сознание, постепенно расширяя его до сверхсознательных уровней. Это холодный огонь, пронзающий центры силы, которые поддерживает и питает *сушумна*.

Этот огонь горит жаром в *иде* и *пингале*, если он пробуждён преждевременной практикой *раджа-йоги*. Но если искатель должным образом прошёл многолетнюю подготовку, то он становится прохладным огнём в *сушумне*, меняющим в процессе своего восхождения сознание. Подготовка заключается в выполнении *чарьи*, то есть *карма-йоги*; *крии*, то есть *бхакти-йоги*, безусловной

покорности; и *джапа-йоги*, непрерывного повторения мантр, при наличии прочного индуистского шиваитского религиозно-культурного фундамента, заложенного в подсознательном уме и ставшего образом жизни. Именно поэтому *хатха* является основанием йоги, которую преподают все *свами*. За ней следуют *карма-йога*, *джапа-йога*, *раджа-йога* и, наконец, *джняна*.

Когда *ида* и *пингала* – *ха* и *тха* – уравновешены, пробуждается духовная сила, чистая жизненная энергия, *сушумна*, которая действительно как будто поднимается по позвоночнику, потому что *ида* и *пингала* уравниваются от основания позвоночника до затылка. Искателя охватывает чрезвычайное умиротворение, чувство настоящего мгновения, счастье, довольство – но сознание не меняется.

Через поток *сушумны* энергия постоянно поступает извне, опускаясь через макушку к основанию позвоночника. Она несёт с собой карму этой жизни, определяя характер человека, а также форму и очертания тела. Это жизненная сила, сонастроенная со всей вселенной, питающая не только *иду* и *пингалу*, но и все органы астрального и ментального тел. В этот поток человек погружается в глубоком сне, после чего пробуждается с обновлённой энергией.

Но это не имеет никакого отношения к *кундалини*. *Сушумна* не является силой, меняющей сознание. Это сила, поддерживающая сознание. Это сила здравомыслия. Таким образом, практика *хатха-йоги*, особенно в современную эпоху, когда мы теряем связь со своим внутренним миром из-за эмоциональных потрясений и направленной вовне психической активности, возвращает нас к себе. Можно сказать, что *сушумна* – это сила *пуруши*, сила души. Это обитель *дживы* в физическом теле.

### **Распутывание кармических узлов**

Господь Шива создал душу совершенной, однако непослушное поведение *джив*, воплощённых душ, порождает различные переплетения, кармы, действия и реакции. Новые кармы запечатлеваются в симпатической нервной системе, а в случае их серьёзности – в центральной нервной системе. *Хатха-йога* – это лекарство, средство скорой помощи, от непослушного поведения *джив* Шивы.

*Ида* и *пингала* – это инструменты, посредством которых *джива* выражает свою креативность и прорабатывает различные кармы каждого своего рождения. Нервная система – это средство, позволяющее душе переживать карму, возвратно-поступательное сражение в физической, чувственной вселенной. Поэтому она должна быть сильной. *Хатха-йога* – это гимнастика для нервной системы, единственная наука с такой задачей, формирующая сильную сеть, позволяющую душе пройти её переживания. *Хатха-йога* развивает *сушумну*, поддерживает здоровье в системе, уравниваемой и подпитываемой *сушумной*. А вот восходящая сила *кундалини* создаёт новую нервную систему.

*Хатха-йога* также может приносить психологическую пользу. Это инструмент психологической самопомощи, безвредное противоядие к физическим, психическим и эмоциональным заболеваниям. Это безопасное средство от беспокойства. *Хатха-йога* равномерно и систематично развивает физическое и эмоциональное, или астральное, тело. Побочным эффектом этого является определённая польза для ментального тела. Сознательный и подсознательный ум успокаиваются. На какое-то время воцаряется сверхсознание. Это первая и последняя из йог. *Хатха-йогу* практикуют и *джняни*-, и *раджа*-, и *бхакти*-, и *карма-йогины*, как и все те, у кого есть физическое тело. Она всеобъемлюща и способна умножать результаты всех других практикуемых йог. Она приводит к индуистскому храму, к богам. Боги для индуиста – лучшие психологи и психиатры. Поскольку *хатха-йога* действительно стимулирует кундалини-шакти, она пробуждает Господа Ганешу в *муладхара чакре*, и практикующего влечёт к Господу Ганеше в храме, или к Его изображению.

Если мы находимся в состоянии ума, в котором мы осознаём эмоциональную область нервной системы, если мы ведём мысленные споры с самими собой и тогда садимся и начинаем практиковать *асаны хатха-йоги*, мы начинаем осознавать энергию в её естественном состоянии. Мы перестаём осознавать энергию как мираж вибраций внешней нервной системы. По сути, после нескольких *асан* происходит переключение с внешнего на внутреннее. Это не значит, что после завершения сеанса *хатха-йоги* мы не можем встать и пойти в другую комнату и продолжить спор с самими собой или вернуться в сумбурную область ума, где находятся страхи, тревоги или сомнения.

Если вы встретились с каким-либо негативным опытом, *хатха-йога* может помочь вам восстановить равновесие. Если кто-то враждебен к вам, вы ощущаете это в солнечном сплетении и нервной системе. Для восстановления внутреннего равновесия вы можете либо проплыть десять бассейнов, либо пробежать милю, либо проделать *хатха-йогу*. Это гармонизирует силы физического и эмоционального тел. Но это не стирает инцидент с вашего ума и не решает проблему. Для этого требуются другие практические шаги, такие как сесть и поговорить с человеком или выполнить *васана-даха тантру*. Вы не забыли ситуацию, и если вы начнёте её вспоминать, вы пробудите память в солнечном сплетении. И чтобы снова вернуть равновесие, вы, опять же, можете проплыть десять бассейнов, пробежать милю или проделать *хатха-йогу*. Таким образом, мы ясно видим, что *хатха-йога* – это сопряжение физического, эмоционального и ментального тел. Как видно из её названия, *йога ха* и *тва*, Солнца и Луны, *иды* и *пингалы*, создаёт цельное тело.

Кармы проявляются в нервной системе, будь они хорошие, плохие или смешанные. Это очень важно для человека, потому что это побуждает его использовать свою внутреннюю движущую силу. Все малые и большие напряжения

в теле являются следствием неразрешённых смешанных и плохих карм. Позитивные кармы не создают напряжений в теле. Они изгоняют болезни, гармонизируют нервную систему и поддерживают мышцы в расслабленном состоянии. Кармы – это силы, ведущие к осуществлению, запущенные самим человеком когда-то в прошлом. Выполнение *хатха-йоги*, уравнивание *ха* и *тха*, распутывает нервную систему и регулирует время осуществления этих карм, чтобы они не смогли создать новые узлы.

Зажатая, неразрешённая, ищущая растворения карма проявляется в виде узлов в нервной системе, которые можно увидеть как потемнения или покраснения в ауре. С ними можно осторожно работать с помощью *хатха-йоги*, аюрведы, массажа, хиропрактики и акупунктуры. Сочетание этих подходов даёт очень удовлетворительные результаты. Ослабление карм с помощью *хатха-йоги* может стимулировать их разрешение. Затем, когда они всплывут в уме или в межличностных отношениях, ведение духовного дневника, *васана-даха тантра*; техники *бхакти-йоги* с представлением проблем к стопам божеств и отпращиванием молитв *дэвам*; практика *карма-йоги*, самоотверженного служения, и *джана-йоги* рано или поздно разрешат эти кармы путём растворения связанных с паттернами памяти эмоций.

Молодые люди в возрасте до 25 лет, пребывающие на стадии *брахмачарья-ашрамы*, обычно более последовательны в своих практиках *хатха-йоги*. Это связано не только с их молодостью, но также с тем, что пока лишь небольшая часть их *прарабдха-карм* успела проявиться. От двадцати пяти до пятидесяти лет *прарабдха-кармы* этой жизни проявляются во всей своей полноте. Это время, когда *хатха-йога* будет наиболее полезной. Некоторые кармы, созданные в прошлых жизнях, проявляются сначала в астральном теле, и лишь потом в физическом. С помощью *хатха-йоги* и простой *пранаямы* их можно обуздать ещё в астральном теле. Но если это устойчивые кармы, проявляющиеся в физическом теле в виде напряжений, *хатха-йога* становится процессом полного изменения жизни и окружения.

Часто люди отказываются от *хатха-йоги*, чтобы остановить процесс изменений. Другие же упорствуют и в конечном итоге растворяют кармы, систематично, одну за другой. Часто можно увидеть, как люди, вставшие на духовный путь, вдруг его оставляют, зарываясь в свои настроения и эмоции. Регулярная практика *хатха-йоги* – это дисциплина, основное средство для воспитания характера. Хороший характер и твёрдая сила воли незаменимы в духовном продвижении. *Хатха-йогу* можно практиковать всю жизнь. Если человек её бросает, он страдает от последствий. Это самая идеальная форма упражнений. Однако это, определённо, не йога всех йог. Это физическая, ментальная, эмоциональная, интеллектуальная гармонизация. Когда вы взяли на себя множество обязанностей и разделили своё осознание, *хатха-йога* часто ока-

зывается где-то в конце списка приоритетов, и вы можете пренебрегать ей и, в каком-то смысле, жертвовать своим телом ради ваших обязанностей. Но это не принесёт вам здоровья и долголетия. Чтобы компенсировать это, вам придётся много ходить пешком. Я считаю, что *хатха-йога* – царица всех упражнений. Каждая поза воздействует на определённый орган и на связанное с ним состояние ума.

Карму можно переживать внешне, или же внутренне, в смягчённой форме, с помощью *хатха-йоги*. Способ разрешения кармы, с которым встречается искатель, зависит от её природы. Малые кармы можно полностью растворить внутри себя. Большие, негативные и смешанные кармы склонны возвращаться, и, если остался неувоенный урок, переживаются во внешнем мире, однако *хатха-йога* и *васана-даха тантра* их смягчают или облегчают и, при регулярном выполнении, привносят в механизм понимания человека проблески сверхсознания.

Люди могут нести и ещё один вид кармы – карму других людей. Некоторые люди склонны паразитировать и хотят, чтобы их жизнь за них прожил кто-то другой. Подобные кармы могут очень тяжело сказываться на нервной системе. Однако с помощью *хатха-йоги* их можно растворить и быстро сбросить. Мы не можем не помогать тем, кого мы любим, с их кармическими переживаниями. Таким образом, *хатха-йога*, базовые техники *пранаямы* и всё то, что мы выше объяснили, позволяя матерям и отцам этого мира помогать другим и при этом не отягощать себя.

### Западные искатели

Миллионы тех, кто практикует *хатха-йогу* лишь для того, чтобы оставаться гибкими и красивыми, также находятся на пути облегчения смешанных и негативных карм. Даже само то время, которое они уделяют выполнению *хатха-йоги*, уберегает их от зла. Любой, кто практикует *хатха-йогу*, независимо от его системы убеждений, соприкасается с основными принципами индуизма. Его начинают привлекать сочинённые в Индии книги о *хатха-йоге*, которые полны индуизма. В современном мире *хатха-йога* стала основной «бытовой» йогой. Это отступление от традиции, однако это показало и свои преимущества.

Многие искатели погружаются в сложные, мощные *пранаямы*, дыхательные практики. Но для эффективной *хатха-йоги* сложные и мощные *пранаямы* вам не нужны. Чем проще, тем лучше. Существует два способа практики *пранаямы*. Первый – это контроль и регулирование дыхания, что, в свою очередь, регулирует *праны*. Второй – это использование дыхания и *пран* для пробуждения огня *кундалини*. Но это *раджа-йога*, а не *хатха-йога*. *Хатха-йога* – это уравнивание тепла и холода, которые уже существуют в теле. *Раджа-йога* – это пробуждение огня для сознательного выжигания карм, которые пока не проя-

вились в этой жизни – хороших, плохих и смешанных – или которые, возможно, должны были проявиться в следующей жизни. Это большая разница. Перед тем как приступить к практике *раджа-йоги*, нужно в совершенстве овладеть многими другими йогами. В медицинском университете новичку не дают в руки скальпель. В *раджа-йоге* врач – это сам человек. Он должен быть хорошо подготовлен.

В чём суть феномена спонтанных, неконтролируемых движений и содроганий, которые иногда проявляются у искателей? Эти «криш» подобны другим эмоциональным разрядам, таким как смех и плач, депрессия и демобилизация физических функций из-за утраты воли. Они спонтанны и непроизвольны и чаще всего наблюдаются у тех, в чьём подсознательном уме нет прочного философского фундамента Санатана Дхармы. Такие движения неверно считают желательными знаками духовного продвижения, тогда как на самом деле это просто бесполезное подёргивание и содрогание тела. В *шайва-сиддханте* это не является частью духовной практики, а напротив, считается достаточно примитивной разрядкой наподобие глоссолалии, диких криков или невразумительных трансов, в которые, как описывали *риши*, человек входит дураком, и им же из них и выходит. Ничто из этого не преображает сознание; это всего лишь эмоциональная разрядка.

Регулярный режим *хатха-йоги* может помочь гармонизировать и стабилизировать подобные всплески. Он гармонизирует тепло и холод, что, в свою очередь, гармонизирует эмоциональные перепады. Высшая цель развивающегося общества – поддерживать контроль. *Хатха-йога* и есть контроль, как и базовые *пранаямы*. Они способствуют процветанию общества. Мы не сторонники возвращения к примитивным, неконтролируемым вспышкам и ухода от общества индивидуумов, не имеющих никаких возможностей поддерживать себя. Это сектантство в плохом смысле слова, которое не приветствуется современным обществом.

## **Нервная система**

В *хатха-йоге* мы переносим осознание с внешней части нервной системы на её внутреннюю часть. При этом происходит урегулирование физических клеток. Физическому телу требуется время, чтобы измениться. Поэтому для проявления позитивных результатов следует последовательно придерживаться *хатха-йоги* и аюрведического питания для медитации на протяжении определённого времени – минимум год-полтора.

Когда мы переносим осознание во внутреннюю часть нервной системы, физическое тело начинает реагировать на это. Оно становится легче. Мышцы начинают расслабляться. Некоторые люди испытывают состояния сверхсознания, позволяющие им тут же сесть в «позу лотоса» (*надмасану*), хотя до это-

го они вообще не могли в неё сесть. Сверхсознательная система полностью берёт верх над внешней нервной системой с притоком пульсирующей энергии, и тело на время оказывается во власти этой внутренней нервной системы.

Это то, чего мы хотим достичь. Мы хотим жить во внутренней нервной системе, которая должна мотивировать силы физического тела, вместо жизни во внешней нервной системе, которая, по сути, должна отвечать за выведение веществ из организма, кровообращение и другие инстинктивные функции тела. По мере того как мы осознаём тождество своего физического тела и нервной системы, мы перестаём отождествлять его с кожей и костями. То же самое мы делаем при обучении танцу. Танцует нервная система. Движения физического тела – это всего лишь реакция. Поэтому можно танцевать, даже сидя совершенно неподвижно.

С мистической точки зрения, нервная система – это та область ума в человеческом теле, в которой циркулирует энергия. Именно посредством нервной системы мы осознаём три мира: внешний мир – предметы, вещи, людей; мир мысли – представления, установки, свет; и мир разреженного пространства – внутреннего пространства в глубинах ума. Энергия, циркулирующая в нервной системе, заключена в энергетическую оболочку, которая превращает насыщенную актиническую энергию в другой тип энергии, называемый актинодической силой, а затем в одическую силу.

Тонкую нервную систему невозможно увидеть с помощью каких бы то ни было физических механизмов, подобно тому как невозможно увидеть электричество. Она называется психической нервной системой. Физическую нервную систему можно увидеть, потому что энергия переходит в одическую силу. Эти нервные системы, действуя совместно, и делают человека тем, кем он является.

Внутренние нервные потоки можно описать с помощью аналогии луковицы, которая состоит из множества слоёв, расположенных друг над другом. Или же можно взять драгоценный камень, такой как алмаз, где тоже есть много слоёв. С эзотерической точки зрения нервные потоки – это отнюдь не связка тонких проводов. Такими они только кажутся, если смотреть из внешнего мира. Если же смотреть из внутреннего мира, то они выглядят как оболочки или слои, полностью покрывающие всё существо человека и охватывающие все вибрационные частоты, по которым перемещается осознание. Они не текут по узким каналам. Нервные потоки скорее напоминают просторные комнаты, чем коридоры. Попробуйте по-новому взглянуть на нервные потоки. Представьте себя луковицей.

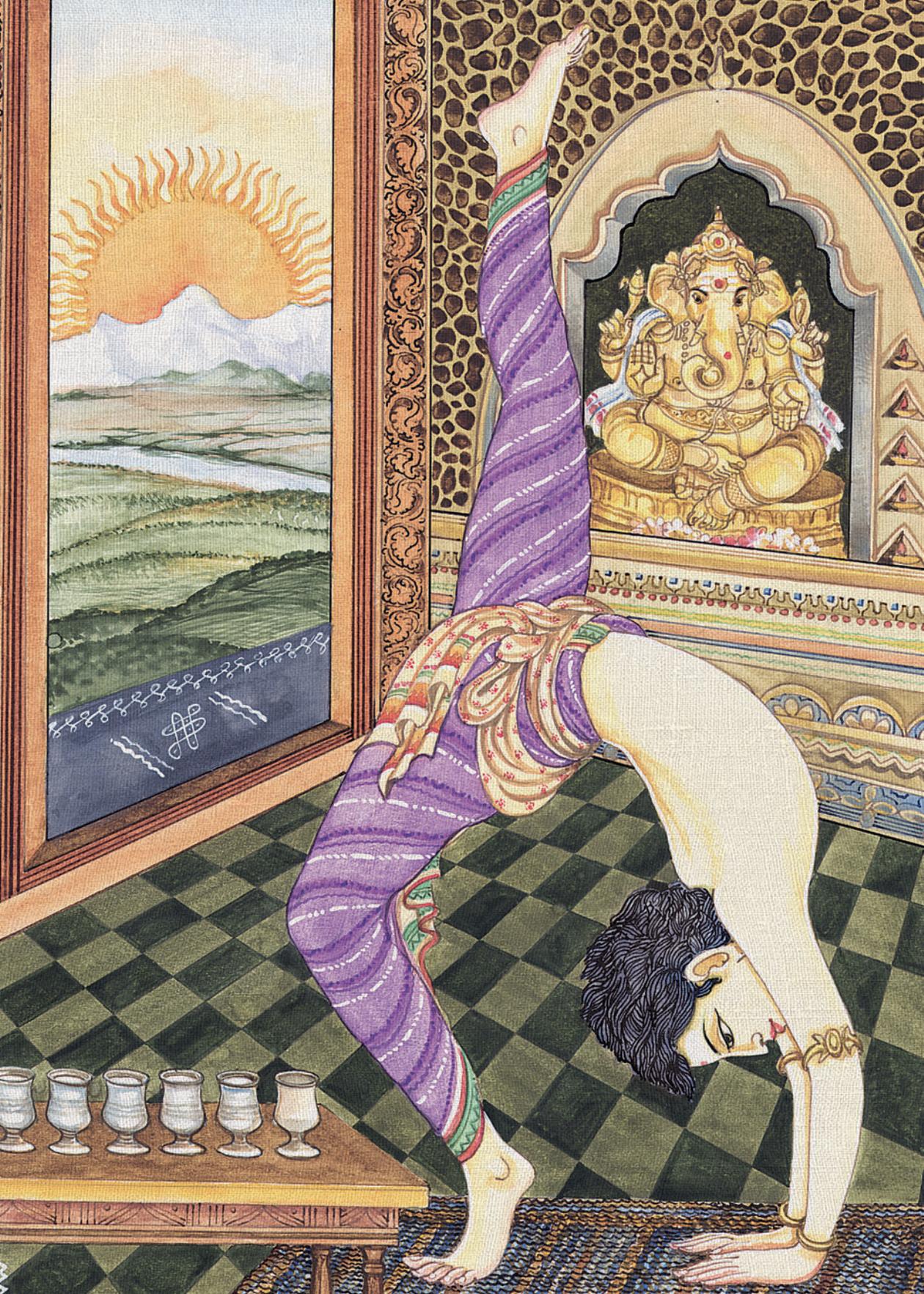
Практика *асан хатха-йоги* помогает нам осознать всю полноту нервной системы, её внутренние и внешние области. Человек в повседневной жизни осознаёт только свою внешнюю нервную систему. Он не осознаёт внутренние области нервной системы и не осознаёт того, что он их не осознаёт. Он осозна-

ёт лишь внешнее, то, что он видит и что непосредственно доступно его механизму чувств, эмоций и интеллекта, и он обычно запрограммирован видеть всё время более или менее одно и то же. Именно поэтому ему хочется отправиться в отпуск, чтобы получить новые образы и ощущения, или использовать другие области нервной системы. Практика *хатха-йоги* ведёт к осознанию других областей нервной системы, которые активны всё время, и, таким образом, даёт некоторое улучшение физического здоровья и эмоциональное расслабление, просто потому, что осознание переносится с одной области нервной системы на другую, и человек ощущает психическое умиротворение, потому что он осознаёт умиротворённую область нервной системы.

*Асаны хатха-йоги* расслабляют мышцы и улучшают кровообращение, благодаря чему человек осознаёт течение нервных токов в физическом теле. В повседневной жизни человек осознаёт течение этих токов в эмоциях или интеллекте. Ему приходит новая увлекательная идея, и он обращается к мыслительной области ума. Если в этой области он придёт в замешательство, то это отразится на его эмоциях. Значительную часть дня он не осознаёт своё физическое тело и текущие в нём энергии. *Хатха-йога* переносит осознание на физическое тело, на позвоночник, откуда энергия начинает течь через физическое тело, эмоции и ум. Человек изучает эти энергии и становится восприимчивым, его осознание переходит в более тонкие области ума.

### **Тройная цель**

*Хатха-йога*, какой её преподают в Гималайской Академии, преследует тройную цель. 1. Прежде всего – самодисциплина. Чтобы перенести полученные уроки в повседневную практику, искатель должен ежедневно дисциплинированно работать со своим физическим телом. Это способствует упорядочению времени и выработыванию правильного подхода к медитации. 2. Затем – управление осознанием. Искатель быстро обретает способность отстранять своё осознание от чего угодно, реализуя таким образом первый шаг базовой философии. 3. Третья цель – контроль над нервной системой и подготовка к медитации. *Хатха-йога* помогает искателю осознать внутреннюю нервную систему, отличную от внешней. Таким образом, она закладывает в нём основания для того, чтобы приступить к медитации в правильной области нервной системы. Для повседневной жизни предназначена одна область нервной системы, а для медитации – другая. Осознание перемещается между этими областями. Зрелый, развитый мистик полностью осознаёт обе области нервной системы и благодаря этому, даже выполняя свои повседневные обязанности, пребывает внутри себя.



## Двадцать четыре асаны хатха-йоги

### *Система настройки тела и подготовки его к медитации*

**В** этом разделе представлены восемь комплексов из трёх поз для выполнения подряд. Эти относительно простые *асаны* составляют уравновешенную систему для ежедневной практики. Каждую позу нужно удерживать в расслабленной неподвижности в течение 30 – 120 секунд, не напрягаясь. В результате приобретается отличная растяжка, достигается максимальная гибкость, происходит тонкая стимуляция физико-психической нервной системы.

Выполняйте эти позы каждый день в уединении, в своей личной комнате, не привлекая к себе чужого внимания. Естественно, их не следует выполнять после еды. Не волнуйтесь, если не сможете выполнять позы в совершенстве или если некоторые из них окажутся слишком сложными для вас. Просто делайте их как можно лучше. Продвигайтесь с удобной для вас скоростью. По мере практики вы обнаружите, что тело становится более податливым, отражая гибкость ума, его бодрость и освобождение от подсознательного подавления. Управляя дыханием, мы управляем мышлением и жизненной энергией, или *праной*. Йоги называют управление дыханием *пранаямой*. *Пранаяма* для этих *асан* очень проста: вдыхайте на девять равных счётов (в идеале нужно отсчитывать по биениям сердца), удерживайте в себе воздух на один счёт, выдыхайте на девять счётов, задержите дыхание на один счёт, и так далее.

Для каждого комплекса выполняется своя цветовая визуализация для успокоения ума и поддержки исцеления. Цвет, указанный вверху каждой страницы, нужно визуализировать, пребывая в описанных на этой странице позах. Мысленно наполняйте этим цветом всё своё тело, от макушки головы до пальцев ног. Или же представьте себе, что вы висите в пространстве и со всех сторон окружены этим цветом. Если вы обнаруживаете в уме или теле какие-то напряжения, визуализируйте, как вместе с выдохом они улетают прочь от вас. В конце своего йога-сеанса посидите неподвижно и погрузитесь в медитацию. Лучше всего заниматься *хатха-йогой* на заре, в полдень и в вечерних сумерках. Самое короткое занятие занимает всего двенадцать минут.

**Предупреждение.** Если у вас есть проблемы с шеей или спиной, воздержитесь от выполнения поз, напрягающих позвоночник, особенно от стойки на голове и стойки на плечах. Лучше всего будут результаты при занятиях *хатха-йогой* под руководством квалифицированного учителя. Инструкции, которые приводятся ниже, – лишь вспомогательный материал.

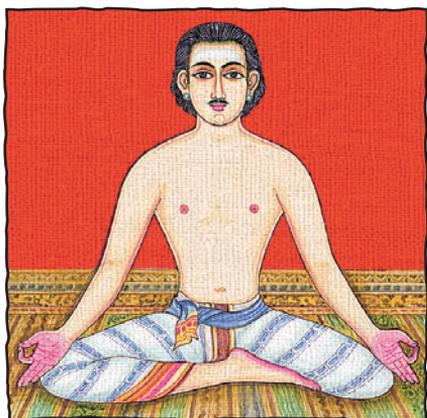
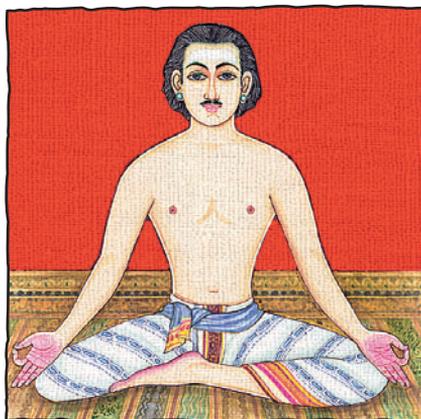
---

*Индуист на заре выполняет сложную асану хатха-йоги. Это часть комплекса, который подготавливает его к медитации. Каждый день в своей алтарной комнате перед образом Господа Ганеши он проводит один час за духовными дисциплинами йоги, богослужения и медитации.*

## Комплекс первый

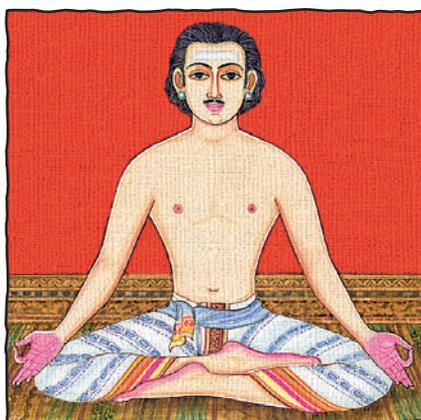
Визуализируйте тёмный, рубиново-красный цвет для физической жизнестойкости.

1. Сидя, согните правую ногу в колене и подтяните правую ступню к ягодицам. Согните и левую ногу, подтянув её пятку к промежности. Кисти рук положите на колени в *акаша-мудре*: ладони вверх, большие пальцы соединены с указательными. Позвоночник, источник телесной энергии, держите прямым. Голова уравновешена на позвоночнике.



2. Примите такую же позу, как в *асане* первой, но поменяйте ноги местами. Не забывайте держать позвоночник прямо, голова уравновешена на его вершине. Осознавайте дыхание и выровняйте его: на девять счетов вдох, на один счёт задержка, на девять счетов выдох. В продолжение всего этого комплекса наполняйте свой ум и тело рубиново-красным цветом. Не напрягайтесь; старайтесь расслабиться в позе и избавиться от любого беспокойства.

3. Подтяните правую ступню к области промежности, левую ногу разместите впереди правой. Это вариант «позы достижения», или *сиддхасаны*. Постарайтесь, чтобы обе ноги по всей длине касались пола. Удерживая любую позу, старайтесь почувствовать, как энергия внешней и внутренней нервной системы накапливается до высокого уровня. Когда ощутите, что пик достигнут, на выдохе изъясно перейдите в следующую *асану*.



## Комплекс второй

Визуализируйте тёпло-оранжевый цвет для чистого, бескорыстного служения.



4. Продолжая последнюю позу первого комплекса, выпрямите левую ногу, наклонитесь вперёд и возьмитесь за левую ступню большими и указательными пальцами обеих рук. Это *джануширшасана*, или «коленно-головная поза». Расслабьтесь в этом положении, позволяя голове опускаться всё ниже и ниже. При идеальной гибкости голова лежит на колене, локти – на полу, а всё туловище – на левой ноге.

5. Выполните ту же позу для правой стороны. Не напрягайтесь. Наоборот, расслабляйтесь в позе, отпуская от себя все беспокойства. Не прекращайте осознавать своё дыхание и мысленно окружать себя оранжевым цветом. Чувствуйте себя абсолютно легко. Вы едины с совершенной Вселенной Шивы.

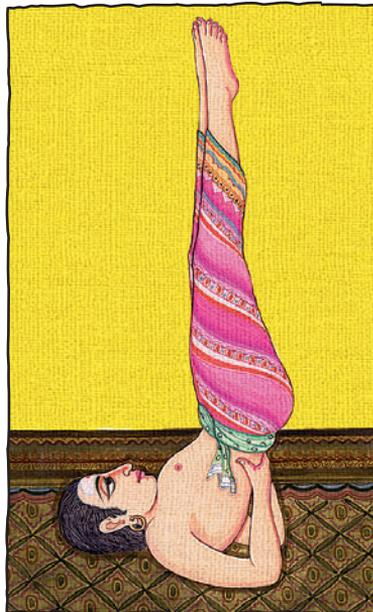


6. Вытяните вперёд обе ноги и выполните *паиччимоттанасану*, то есть «наклон вперёд». Возьмитесь за большие пальцы ног большими и указательными пальцами соответствующих рук и позвольте голове мягко опуститься на колени. При идеальном выполнении позы ноги совершенно прямые, а локти касаются пола.

## Комплекс третий

Визуализируйте солнечный, пылающий жёлтый цвет для очищения интеллекта.

7. Лёжа на спине, оторвите ноги от пола и, поддерживая руками туловище в районе поясницы, поднимите вертикально вверх всё тело ниже плеч. Это *сарвангасана*, или «стойка на плечах». Держите позвоночник прямо, стопы вместе, туловище перпендикулярно полу. Визуализируйте жёлтый цвет. Выполняя *асаны хатха-йоги*, избавьте свой ум от всех мыслей о работе, семье, друзьях и знакомых, проблемах и неприятностях, которые обычно вас беспокоят. Расслабьтесь. Расслабьтесь. Расслабьтесь. Будьте в мире с самими собой и наслаждайтесь этим искусством созерцания.



8. Медленно опускайте ноги над головой, пока не коснётесь носками пола. Затем опустите руки на пол ладонями вниз. Это «поза плуга», или *халасана*.



9. Завершите этот комплекс «позой трупа», *шавасаной*, опустив спину и ноги на пол. Руки лежат расслаблено вдоль боков ладонями вниз. Каждая мышца расслаблена. Представьте себе, что вы плаваете на поверхности спокойного океана. Ничто в мире не беспокоит вас.



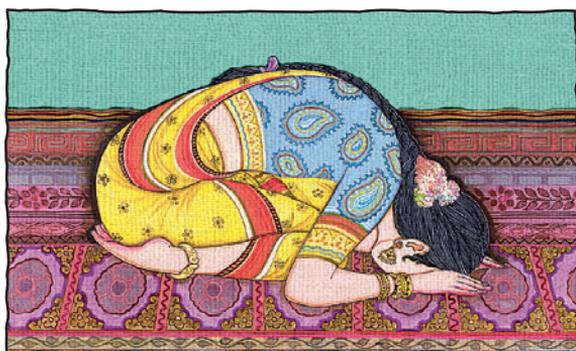
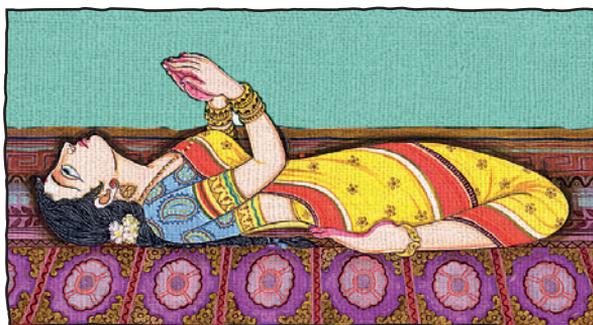
## Комплекс четвёртый

Визуализируйте изумрудно-зелёный цвет для физического и эмоционального здоровья.



**10.** Встаньте на колени, затем раздвиньте ступни так, чтобы можно было сесть ягодичами на пол между лодыжек. Руки на коленях, ладони вниз. Это «поза героя», или *ви-расана*. Визуализируйте изумрудно-зелёный цвет. Во всех позах дышите глубоко и от диафрагмы, а не только верхней частью груди. Старайтесь избавиться от напряжения в области солнечного сплетения. Вы должны дышать, как ребёнок, – не двигая грудной клеткой, но позволяя диафрагме естественным образом опускаться и растягиваться. Представляйте себе кузнечный мех: когда его растягивают, он создаёт вакуум и тем самым позволяет воздуху войти. Не форсируйте дыхание. Расслабляйте тело и успокаивайте ум.

**11.** Не меняя положения ног и таза, прогибайтесь назад, пока не коснётесь головой пола. Это *парьянкасана*, «поза кушетки». Ладони соедините над грудью в положении приветствия (*намаскара*).



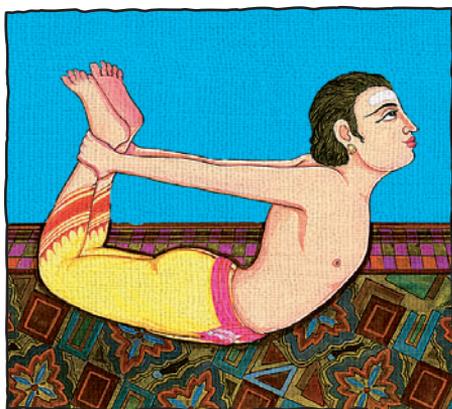
**12.** Достигнув вершины прилива энергии, поднимите туловище (в идеале без помощи рук) и наклоняйтесь вперёд, пока не коснётесь лбом пола. Ладони при этом касаются пола по обе стороны от головы, ягодичы остаются на полу между лодыжек.

## Комплекс пятый

Визуализируйте яркий, чистый синий цвет для душевного покоя.



**13.** Перейдите в положение лёжа на животе. На вдохе прогнитесь в спине назад, не отрывая таз от пола, и постепенно полностью выпрямите руки. Это «поза кобры», *бхуджангасана*. Удерживайте эту позу два-три дыхательных цикла. Затем медленно, позвонок за позвонком, начиная от крестца, опустите туловище на пол, снова приняв положение лёжа на животе.



**14.** Продолжая последнее положение, поднимите ноги, дотянитесь до них руками и схватитесь за лодыжки. На вдохе подтягивайте руками ноги к себе, выгибайте спину назад и поднимайте голову, пока не примете *дханурасану*, или «позу лука». Смотрите вверх и назад. Удерживайте эту позу два-три дыхательных цикла. Визуализируйте яркий, чистый синий цвет. Затем на выдохе опустите ноги и вернитесь в исходное положение лёжа на животе.



**15.** Встаньте на колени, ступни вместе, опустите ягодицы на лодыжки. Наклонитесь вперед так, чтобы лбом коснуться пола. Руки вытянуты вперед, ладони вниз. Эта поза называется *панчанга-пранамасана*, или «пятичленное prostиrание».

## Комплекс шестой

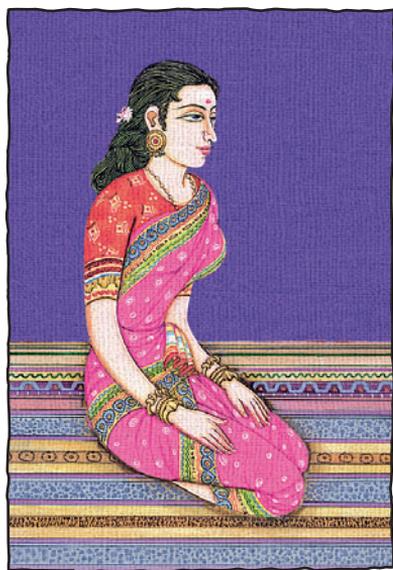
Визуализируйте фиолетовый цвет  
для излияния духовного знания.



**16.** Из последнего положения выдвиньте тупловище вперёд и, сцепив кисти рук, охватите ими затылок. Голова (по линии волос) и оба локтя упираются в пол и образуют вершины равностороннего треугольника. Теперь медленно поднимите от пола всё тело, поначалу не выпрямляя колени. Сделайте паузу. Затем вытяните ноги вертикально, войдя в *саламбаширшасану*, или «стойку на голове». Старайтесь, чтобы большая часть веса тела приходилась на руки, а не на голову.



**17.** Постав на голове, согните колени и медленно, осторожно опустите нижнюю часть тела, приняв в конце позу согнувшись вперёд на коленях, ладони на полу, голова на ладонях. Оставайтесь в таком положении не менее восьми дыхательных циклов, чтобы успокоить кровообращение. Наполняйте ум фиолетовым цветом.

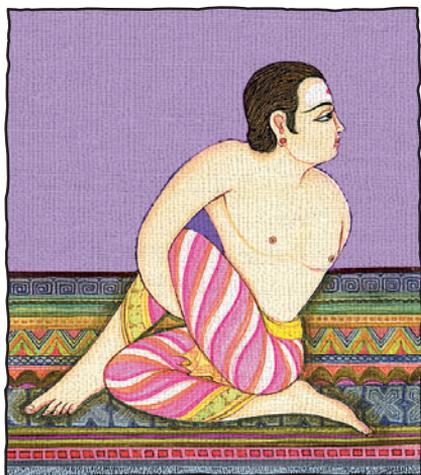
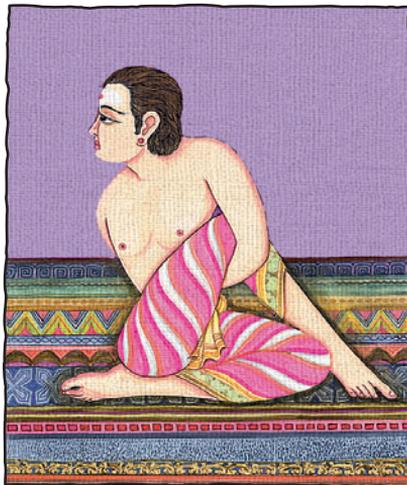


**18.** Медленно поднимите верхнюю часть тела, положите руки на колени ладонями вниз. На миг опустите голову, упершись подбородком в грудь и образовав *бандху*, или «замок», затем выпрямите шею.

## Комплекс седьмой

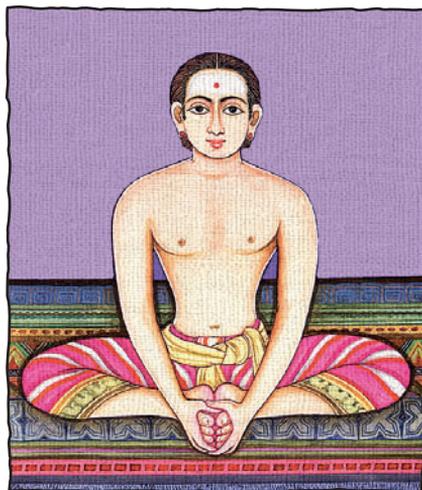
Визуализируйте бледно-лиловый цвет для очищения кармы божественным зрением.

**19.** Согните левую ногу и сядьте на левое бедро. Заведите правую ступню за левое колено. Просуньте левую руку под согнутое правое колено. Протяните правую руку за спину и захватите левую кисть правой – или, если это слишком сложно, захватите правое колено левой рукой. Держите спину как можно прямее. Это *матсьендрасана*, или «скручивание позвоночника». На вдохе медленно поворачивайте голову влево, а на выдохе – обратно вправо.



**20.** Повторите позу «скручивание позвоночника» в противоположную сторону, визуализируя бледно-лиловый цвет. Внимательность к трём фазам дыхания (вдоху, задержке и выдоху) направляет поток энергии, успокаивающий и расслабляющий тело и ум.

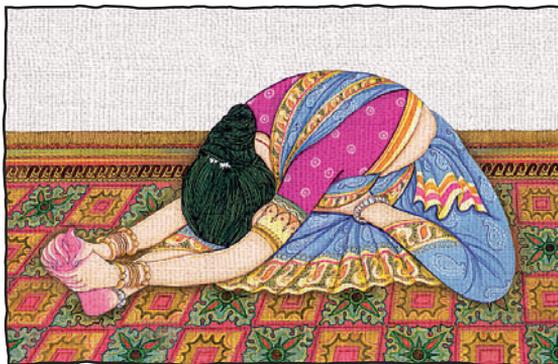
**21.** Выйдя из скручивания, соедините подошвы и обхватите ступни обеими руками. Это *баддхаконасана*, или «поза связанного угла». Позвольте коленям опуститься на пол. Освободите ум от мыслей и напряжений, и вы почувствуете себя более осознанным, более живым, более безмятежным.



## Комплекс восьмой

Визуализируйте белый цвет  
для чистоты мысли, слова и дела.

22. Вытяните вперёд правую ногу и поместите левую лодыжку повыше на правое бедро. Вытянитесь вперёд и захватите правую ступню большими и указательными пальцами. Визуализируйте белый цвет. Это разновидность *джануширшасаны*, или «коленно-головной позы».



23. Повторите предыдущую позу в левую сторону (правая ступня на левом бедре). Асаны растягивают, тонизируют и укрепляют мышечную ткань, массируют внутренние органы, стимулируют нервы и уравнивают *пингала-* и *ида-нади*.

24. В конце занятия примите «позу лотоса», *падмасану*. Правая ступня у вас уже лежит на левом бедре. Для завершения «лотоса» осторожно положите левую ступню на правое бедро. Позвоночник прямой, руки опущены перед животом, ладони вверх, кисти лежат одна на другой (правая сверху) и слегка соприкасаются большими пальцами (положение *дхьяна-мудра*). Когда при помощи *хатха-йоги* вы снимаете физические напряжения, автоматически снимаются также ментальные и эмоциональные напряжения. Это великий секрет и чудесный инструмент, которым вы можете пользоваться каждый день своей жизни.





Daśamāṁśa

दशमांश



ПРИЛОЖЕНИЕ 2

## Религиозные взносы

Когда рождается человек, кем бы он ни был, одновременно рождается и долг перед богами, перед мудрецами, перед предками и перед людьми.

*Шукла Яджурведа, Шатапатха Брахмана, 1.7.2.1*



**Т**еперь мы объясним, каким образом духовная практика десятины, ежемесячной уплаты десятипроцентного религиозного взноса, с течением времени создаёт богатство как для индивидуумов, так и для семей, – благословенное богатство, которое никогда не будет знать потерь и будет переходить из поколения в поколение. Читайте и учитесь! «Десятина» означает, что вы отдаёте десять процентов – ни долларом больше, ни долларом меньше; ни рупией больше, ни рупией меньше; ни фунтом больше, ни фунтом меньше; ни лирой больше, ни лирой меньше.

### Божьи деньги

Всё – от куска угля до сверкающего алмаза, от молекулы кислорода до галактического взрыва сверхновой звезды – является частью Божьего творения. Мы обычно придаём вещам меньшую или большую ценность в зависимости от наших интересов. В конечном счёте, мы вынуждены будем признать, что всё принадлежит Богу, включая то, что мы производим из природных веществ. И в самом деле, если собрать все триллионы долларов, евро, рупий, йен, фунтов и рублей и все драгоценные металлы и камни и сжать их в один гигантский куб, любой индуист без промедления признает, что человеческие деньги и планетные минералы в действительности принадлежат Богу.

Поэтому в первом смысле Божьи деньги – это сумма всех денежных ценностей. Но если совместить эту идеалистическую перспективу с практической, в которой мы, индивидуумы, вовлечены в дхармическое стремление к богатству, Божьи деньги – это то, что мы посвящаем Богу, в виде наших религиозных взносов, чтобы увековечить Его высший духовный замысел для нашей планеты. То же касается и нашего личного использования времени. Божье время – это примерно десятая часть нашего времени, которые мы посвящаем служению в интересах нашей религии. Сюда не входит время, выделяемое для наших личных духовных практик: домашней *пуджи*, чтения писаний, *джапы*, *садханы* и медитации.

Здесь мы говорим о радостном ежемесячном возвращении десятой части нашего заработка и подарков Богу ради нашего собственного духовного развития и экономического благополучия и для поддержки и увековечивания нашей индуистской религии, Санатана Дхармы, «Вечного Пути». Это регулярная духовная практика *дашамамши*. На Западе она известна как десятина. Это древняя общая черта мировых религий и верований. В самых ранних известных исторических цивилизациях, в Египте, Шумере (Месопотамии) и Индской долине, которые все были теократиями, то есть «управляемыми Богом»,

---

*Зная, что всё изобилие и все подарки жизни происходят от Бога, индуисты с радостью возвращают Ему щедрую долю. Мужчины, женщины и дети приносят корзины фруктов, ткани, украшения, еду и деньги к Святым стопам Господа Шивы, чтобы шиваизм процветал на Земле.*

весь годовой урожай, по сути, подносился богам в их храмах, после чего распределялся среди населения.

Представьте себе, какие феноменальные результаты были бы достигнуты, если бы древняя практика *дашамамши* была в полной мере восстановлена в наше время. В мире больше миллиарда индуистов. Из них около 940 миллионов живёт в Индии. Большой процент, скажем 600 миллионов, бедны – годовой доход на душу населения в Индии составляет примерно 444 доллара. Но даже если бы каждый давал по доллару в год (а это чуть больше двух тысячных процента) в качестве Божьих денег, то это составило бы 600 миллионов долларов в год на индуистские учреждения только от бедной части населения. Если бы уплачивалось полных десять процентов, то сумма достигла 26,64 миллиарда долларов в год. Остальные 330 миллиардов индуистов в Индии, принадлежащие в основном к новообразованному среднему классу (которые будут в среднем уплачивать десятину в размере, скажем, 400 долларов в год), обеспечат дополнительно 132 миллиарда долларов в год. Это если не считать свыше 60 миллионов индуистов, живущих за пределами Индии, среди которых некоторые, особенно в западных странах, имеют очень высокий доход, будучи врачами и инженерами и даже основателями Интернет-компаний, зарабатывающими сотни миллионов. Такое древнее духовное взимание *дашамамши*, религиозных взносов, могло бы приносить индуизму около 150 миллиардов долларов в год. Поскольку каждый уплачивает *дашамамшу* тому учреждению, которое он сам выберет, распределение денег было бы справедливым и равномерным.

Индуизм, полноценно вошедший в XXI век, очень нуждается в такой денежной силе. Индуизм неизмеримо богат в плане религиозных знаний, мистических церемоний и духовного опыта. Эта внутренняя сокровищница индуизма никогда не иссякнет. Однако большая периферия, затрагивающая жизнь каждого индуиста, нуждается в постоянной поддержке. Наши храмы должны выглядеть как драгоценные камни тончайшей работы, чтобы быть достойными земными обителями Бога и богов и вызывать духовный подъём у верующих. Наши монастыри и лекционные залы, школы и культурные центры должны сиять манящей красотой и излучать то лучшее, что индуистский ум может предложить миру. Все индуисты должны быть хорошо образованными в вопросах своей веры и иметь доступ ко всем средствам для духовного, социального, экономического и культурного развития. В прошлом, настоящем и будущем практика *дашамамши* не имеет равных в вызывании чувства близости к Богу через нашу дхарму накопления богатств и стабильной поддержке нашей религии. Это проверенная и необходимая сейчас система.

В этом кратком представлении мы также опишем преимущества для индивидуума и организации от уплаты Божьих денег. Церковь Шайва-сиддханты почти 50 лет функционирует за счёт десятины. Она позволяет людям достичь

большей духовности, устойчивого финансового положения и религиозного содружества. Это ежедневные преимущества, которые непросто подытожить в нескольких предложениях. Тем не менее, они сводятся к тому факту, что члены, во многом благодаря практике *дашамамши*, счастливы, здоровы, в мире с собой и другими и воодушевленно смотрят на развитие их религии. Они воспытали в себе глубокое чувство самоотверженности, признающее Бога во всех измерениях их жизни. Практика уплаты Божьих денег, религиозных взносов, стала дверью к осязаемому внутреннему опыту.

Индуизм всегда превозносил достоинства разделения с другими как своего богатства, так и своих знаний. Домохозяин делится с детьми, бедными и *садху*, дети делятся с пожилыми родителями, пожилые делятся с общиной, ученики и *садху* делятся с гуру, а гуру делится со всеми. Делиться – это часть природы нашей души. Каждый раз когда мы делимся с другими, мы всё больше выражаем природу нашей души. Но когда речь идёт о заработанных тяжёлым трудом деньгах, которые мы в индуизме называем *артха*, «богатство», иногда бывает трудно делиться, особенно на регулярной основе и с обществом или учреждением, в управлении которым мы не можем принимать участия. Однако делиться своей *артхой* – это наша дхарма. Только благодаря нашим взносам, как каждого по отдельности, так и всех как группы, индуизм сможет процветать и обретать всё большее влияние. Писания недвусмысленно говорят об этом.

Пусть более сильный дарит нуждающемуся,  
Пусть подумает он о дороге, что лежит впереди!  
Ведь богатство – как колёса колесницы:  
Они катятся то к одному человеку, то к другому.

*Ригведа*, 10.117.5

Кто не делится щедро и регулярно, тот излишне эгоистичен, а такое состояние затемняет нашу божественную природу и вызывает у нас чувство вины и стресс. Практика десятины производит противоположный эффект: она создаёт положительную карму изобилия и благоприятных финансовых возможностей, укрепляет семейные и общественные связи и способствует здоровым состояниям ума. А группа, которая совместно уплачивает религиозные взносы, будет наслаждаться коллективным благополучием, свершениями и духовной радостью.

## Примеры

Превосходный пример практики десятины показывает группа последователей Господа Муругана, которые ради поддержки Его храма щедро отдают даже больше, чем десять процентов от своего дохода. Это *четтияры*, торговцы солью из Тамилнаду (Южная Индия), которые 400 лет назад начали посвящать

восьмую часть, или 15 процентов, своего дохода Господу Палани из Храма Палани. Согласно свидетельствам самих торговцев, благодаря уплате религиозных взносов их бизнес достиг такого расцвета, что даже *махараджа* обратил на них своё благосклонное внимание. В южноиндийских индуистских традициях благотворительное жертвование фиксированного процента от своего дохода носит тамильское название *махимай*.

Современный пример десятины можно увидеть в Движении Сваминараяны, лидер которого Шри Шри Шри Прамукх Свами Махарадж получил Премию индуистского возрождения от журнала «Индуизм сегодня» и был назван индуистом года в 1995 году. Все несколько сотен тысяч членов этой общины уплачивают религиозные взносы в виде *дашамамши*. Когда столько преданных приверженцев Движения уплачивают десятину своему гуру и, вдобавок к этому, каждый год жертвуют золото в размере, равному его весу, а также самоотверженно уделяют огромное количество своего времени и побуждают своих детей делать то же самое, всё это даёт в сумме поистине мощную мировую силу. За счёт уплачиваемой членами десятины они построили в центре Лондона храм за четыре миллиона долларов, который был открыт в августе 1995 года. Они поддерживают строгий монашеский орден из более чем 650 *садху*, управляют многочисленными социальными сервисами и самостоятельно обучают миллионы людей по всему миру культурным тонкостям удивительных индуистских традиций. Если бы больше индуистов последовало их примеру уплаты десятины, индуизм был бы сегодня ещё более сильным. Мы ожидаем в ближайшие десятилетия наступления богатого будущего.

### **Индуистские дети**

А вот история, демонстрирующая дух *дашамамши*. Один техасский бизнесмен сделал несколько крупных подарков храму и местным благотворительным фондам. Редко какие обращения о помощи оставались без его ответа. Его щедрость в отношении нужд общества была хорошо известна многим людям, связанным с поддерживаемыми им организациями. Однажды ему довелось выступать на одном званом обеде. Хозяин обеда рассказал о ряде случаев, когда человеческая щедрость способствовала успеху финансовых кампаний. Когда техасский бизнесмен поднялся, чтобы начать свою речь, он казался смущенным. «Я хочу пояснить, что то, что я отдаю моему храму или на любые потребности общества, – это не моя заслуга – сказал он. – Я понимаю это так, что это не мои деньги. Все деньги принадлежат Богу. Видите ли, я ещё в детстве дал обет платить десятину, *дашама-бхага врату*». Многие из тех, кто годами уплачивает десятину, очень скромны в отношении своей регулярной привычки откладывать десятую часть своего дохода, особенно если эта привычка была заложена в них в раннем возрасте. Они действительно чувствуют, что

они всего лишь распорядители Божьих денег, и уплачивают религиозные взносы с сердцем, исполненным благодарности за свой достаток, каким бы малым он ни был.

Один калифорнийский финансист рассказал о том, как у него появилась привычка уплачивать десятину. Он был одним из четырёх мальчиков, которым было примерно по двенадцать лет, проходивших обряд принятия в индуистскую общину. В конце *пуджи* один из присутствующих сказал почтенному храмовому старейшине: «Это, конечно же, было очень благоприятное событие, не так ли, господин?» «Что вы имеете в виду?» – спросил его собеседник. «Ну как же, эти четыре мальчика, они вступили в общину и доверились нашим богам», – ответил мужчина. «Да, – сказал старейшина. – Но они не принесли фруктов и цветов и не пожертвовали ничего в *хунди*».

Один из мальчиков (будущий финансист) подслушал этот разговор. Позже он подошёл к старейшине и спросил, что традиционно жертвуют храму, когда приходят на *пуджу*. Старейшина объяснил, что каждый индуист, идя на *пуджу*, должен принести фрукты и цветы, и что уплата десятой части своего дохода Богу в благодарность за Его благословения даёт духовные привилегии. Старейшина спросил у мальчика, сколько он зарабатывает. Тот ответил, что он пока только подрабатывает и получает 35 долларов в неделю. Старейшина посоветовал мальчику каждую неделю откладывать три с половиной доллара на поддержку храма и добавил, что прежде чем начать уплачивать *дашамамшу*, ему следует дать *дашама-бхага врату*. Старейшина рассказал, что на санскрите врата означает «обет» или «клятва», *дашама* – «десятая часть», а *бхага* – «часть» или «доля». *Дашамамша* же означает «десятина», «десятая часть». Откладывание десятой части сразу же после получения денег освящает всю оставшуюся сумму. После такого благословения деньги трудно будет потратить на безрассудные, адхармические цели.

Старейшина объяснил мальчику, что этот обычай так же стар, как сама наша индуистская религия, и что его практикуют и во многих других религиях. Таким образом, *дашама-бхага врата* и последующая уплата *дашамамши*, религиозного взноса, могут быть важнейшей частью жизни каждого современного индуиста. Мальчик был рад услышать, что *дашамамша* – это древняя религиозная практика возвращения десятой части своего дохода Богу и богам для увековечивания их деяний на земле. В следующий раз, когда выпал случай побывать в храме, мальчик простёрся перед Богом, богами и изображением своего гуру и, не колеблясь, дал *врату*. Несколько старейшин, ставших свидетелями этого события, улыбнулись и подписали его сертификат. Все были рады видеть его светящееся лицо, когда он клал конверт с тремя с половиной долларами в *хунди* перед тем как покинуть храм. Теперь он стал настоящим членом общины в своём сердце и в сердцах других.

Это стало началом регулярной привычки откладывать десятую часть своего дохода на Божьи деяния. Много лет спустя, став маститым бизнесменом, он заявил, что никогда не прекращал уплачивать десятину. Он считал, что десятина помогала ему больше, чем любая другая привычка. Важно отметить, что финансист начал уплачивать десятину ещё мальчиком. Многие мужчины и женщины, которые сегодня уплачивают десятину, говорят, что тоже начали соблюдать эту практику в очень раннем возрасте.

Уплату десятины следует начинать в детстве. Если мальчиков и девочек вдохновляет пример их родителей, то им будет нетрудно принять решение уплачивать десятину. Благочестивые дети, получившие хорошее воспитание, с готовностью отвечают на указания на то, что Бог дал нам так много, что будет вполне естественным жертвовать часть того, что мы получаем, на поддержку храма. Это один из способов отблагодарить Бога и богов за их доброту. И это единственный способ действительно благословить оставшиеся девять десятых. Да, модель на всю жизнь лучше всего закладывать, обучая молодых людей начинать уплачивать десятину с первых же заработанных ими денег.

### **Ежемесячная уплата религиозных взносов**

Многие индуисты так и не научились систематично отдавать. У них нет никакого плана касательно их ответственности перед храмом, в котором они поклоняются, обществом, к которому они принадлежат, или общиной, в которой они живут. Десятинка предоставляет духовный план принятия на себя такой ответственности. Суть его в том, чтобы регулярно, ежемесячно, откладывать на специальный сберегательный счёт или в конверт десятую часть своего дохода сразу после его получения и отдавать эту сумму выбранной религиозной организации.

Многие индуисты жертвуют лишь тогда, когда их об этом попросят и когда их имя будет упомянуто в числе доноров. Другие щедро дают, когда услышат, что храм нуждается в деньгах. Многие из таких людей чувствуют себя добродетельными, если считают, что им удалось вытащить храм из «финансовой ямы». Им не приходит на ум, что недостатка не было бы, если бы они и другие добровольно и регулярно уплачивали свою долю в первую неделю каждого месяца. Некоторые индуисты жертвуют только тогда, когда им нравится священник, другие – если они поддерживают какой-то фестиваль. Ещё другие жертвуют только в знак благодарности за ответ на их молитвы.

В Лондоне мы познакомились с одним нерадивым индуистом, который постоянно хвастался тем, как он помог построить храм, хоть и много лет не посещал *пуджу*. Мы подумали, что он, должно быть, пожертвовал на строительство очень существенную сумму. Такое впечатление он создавал. Но однажды кто-то решил просмотреть старые финансовые записи храма и обнаружил, что

этот человек «великодушно» пожертвовал целый 101 доллар! Всё это время он избегал своих обязанностей перед богами и их храмом, создавая ложное впечатление, будто он отдал столько, что ему больше не нужно ничего жертвовать.

### **Возвращение к десятиине**

Наше молодое поколение современных индуистов начинает осознавать потребность в более полной и преданной жизни в сознании Бога. Тенденции нынешней цивилизации в этот век технологий указывают на то, что нам следует глубже погрузиться в свою веру и в себя, если мы хотим духовно развиваться и испытать то блаженство, которое нас ждёт. Вдумчивые современные индуисты ежедневно осознают те противоборствующие силы, которые сражаются в мире в эту эпоху *кали-юги*. Они знают, что это время для бессловесного жертвования своих денег, времени и талантов воле Бога и богов. Они также хорошо понимают, что именно религиозные учреждения поддерживают жизнь знаний индуизма в мире, и что храмы всегда открыты для верующих. Многие индуисты приходят к выводу, что они должны учить своих детей о преимуществах уплаты десятиины со своих подарков и позже со своих доходов.

В этом столетии деньги имеют всё большее значение в жизни каждого. С каждым годом всё меньше людей ведут такой образ жизни, при котором они сами производят предметы первой необходимости. Деньги обеспечивают покупательную способность для удовлетворения практически любых физических потребностей. Даже фермеры стали полагаться на деньги. Ещё несколько десятилетий назад земледелец выращивал еду, обеспечивающую потребности его семьи. Рабочая сила обеспечивалась животными, которые сами питались за счёт земли. Но теперь, чтобы управлять фермой, ему нужны деньги. Значительную часть еды он покупает, а не выращивает. Он платит за электричество для своих машин и за топливо для трактора. Он покупает одежду в магазине, а отдых ему обеспечивают вложения в радио или телевидение.

То, что в последние годы произошло с фермерами, давно стало участием миллионов людей, зарабатывающих себе на жизнь на фабрике или в офисе. Для многих обладание деньгами стало целью жизни. Возрастающее значение денег отвлекает внимание от истинного источника всех мирских благ. Человек, который трудился в поле, чтобы произвести всё самое необходимое, мог наблюдать созидательную и поддерживающую силу Бога и богов в своей жизни. Когда его благополучие зависело от дождя, солнца и плодородной земли, было вполне естественным признать любящих богов. Но такое признание становится более трудным, когда источником физического и психологического удовлетворения являются деньги. В продуктах машин и фабрик сложнее увидеть работу Бога и богов. Человек подвергается соблазну посвятить своё ревностное служение

денежному конверту или чековой книжке. Деньги становятся для него источником комфорта и удовольствия.

### **Нужен новый стандарт**

В этот век технологий люди склонны верить, что своими навыками и мастерством по производству материальных товаров они обязаны лишь самим себе. Они либо убеждены в отсутствии в мире Божьей силы, или же Бог и боги отодвигаются в их уме на такой далекий план, что они не чувствуют живой связи с этими великими существами или даже со своей собственной Божественностью. Необходим новый стандарт, который вернул бы на первое место сознание Бога.

Когда индуистские дети признают Божьи созидательные дары, откладывая десятую часть от своих подарков или доходов сразу после их получения, до того как они будут потрачены на себя или других, они выражают свое убеждение в том, что Бог является дарителем всего, что у них есть. Каждый молодой человек внутренне признаёт, что продукты шахт или плодородных полей можно объяснить только долгим созидательным процессом, являющимся прямым результатом существования Бога и богов, которое индуисты с благодарностью признают. Первичным источником денег, которые зарабатывает компьютерный инженер, пекарь или предприниматель, являются те элементы, которые человек не мог сам создать. Каждая профессия, в которой задействованы человеческие усилия, имеет дело с факторами, выходящими за рамки возможностей человека.

Дети, уплачивающие десятину, учатся тому, что доверенное им материальное имущество продолжает принадлежать Богу. Они знают, что конечным владельцем имущества или денег является не человек, а Бог. Они узнают, что люди могут много лет быть распорядителями мирских сокровищ, но в конце своей земной жизни им придётся с ними расстаться. Тогда имущество переходит к кому-то другому. Они постепенно, с опытом, начинают осознавать, что материальный мир не принадлежит людям; они лишь его распорядители.

### **Жертвование как почитание Бога**

Американский предприниматель Уильям Колгейт уплачивал десятину на протяжении всей своей продолжительной и успешной бизнес-карьеры. Он жертвовал не просто десятую часть дохода своей компании, но две десятых, затем три, четыре и, наконец, половину всего своего дохода на дело Бога в мире. В конце своей жизни он рассказал о происхождении своей приверженности принципу десятины. В возрасте шестнадцати лет он покинул родной дом, чтобы найти работу в Нью-Йорке. До этого он работал на мыловарне. Когда Кол-

гейт сообщил капитану судна, на котором он плыл, что планирует изготавливать мыло в Нью-Йорке, тот дал ему совет: «Кто-то скоро должен стать ведущим мыловаром в Нью-Йорке. Им можешь быть ты. Но ты никогда не должен забывать, что мыло, которое ты производишь, дано тебе Богом. Почитай Его, отдавая часть своего заработка. Начни с уплаты десятины со своего дохода». Уильям Колгейт почувствовал стремление платить десятину, потому что он признал, что Бог дал ему всё, что у него есть, не только благоприятные возможности, но и материалы, которые он использует в производстве своей продукции.

## ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ О РЕЛИГИОЗНЫХ ВЗНОСАХ

*Как десятина может помочь избавиться от долгов?* Десятина помогает навести порядок в уме и в делах; а когда есть порядок, долги преодолеваются. Все обстоятельства, где не было порядка, исчезают. Открываются новые источники дохода. Укрепляется интуиция. Дарение открывает двери для получения.

*Должен ли я уплачивать десятину, если у меня есть непогашенные долги?* Да, десятина – наиболее известный и практичный способ посвящения всех своих финансов Богу. С помощью десятины вы можете выбраться из долгов, если будете выполнять её с молитвой и в духе любви и понимания. При правильной практике десятина поможет разрешить ситуации, создающие долги. Этого удалось достичь тысячам других людей, удастся и вам. Десятину, которую вы кладёте к лотосным стопам Бога, можно сравнить с каплями воды, которые под воздействием солнца поднимаются на небо и образуют облака, после чего возвращаются на землю освежающими ливнями.

*Должен ли я уплачивать десятину с денег, которые я беру в займы?* Нет. Такие деньги не должны использоваться ни в каких других целях, кроме тех, ради которых вы их брали в займы.

*Если я уплачиваю десятину, а мои долги только усугубляются, должен ли я прекратить?* Некоторые люди годами уплачивают десятину, но когда их расходы становятся непомерными, прекращают делать это, чтобы оплатить все счета. Когда они прекращают уплачивать десятину, их желания растут и накапливается столько долгов, что кажется, будто нет никакого выхода. Это также ведёт к поглощённости земными заботами, которая отдаляет их от их религиозных учреждений.

*Будет ли более мудрым подождать какое-то время перед принятием решения платить десятину?* Если вы чувствуете внутреннее побуждение к уплате десятины, то самое время начать. Те, кто ждёт, пока у них не появи-

ся достаточно денег, которыми можно будет делиться, обычно так никогда и не начинают.

**Изменит ли десятина мой привычный уровень жизни?** В индуизме уровень жизни измеряется четырьмя факторами. Это дхарма (добродетельное поведение), *артха* (богатство), *кама* (удовольствие) и *мокша* (освобождение). Дхарма управляет *артхой* и *камой* таким образом, чтобы в них не было чрезмерного себялюбия. Десятина – это дхармическое деяние. Ваш уровень жизни повысится духовно, а во многих случаях он повышается также в культурном и финансовом плане.

**Повысятся ли мои доходы, если я буду полагаться исключительно на Божью помощь?** Если вы будете исправно уплачивать десятину, ваши дела упрочатся в божественном порядке, и ваши видимые средства возрастут. Вы сможете избегать долгов и научитесь жить так, как подобает Божьему ребёнку. Десятина всегда возвращается к вам в виде большего процветания и изобилия для вас и тех, кого вы любите. Вы не можете отдать что-то, что бы рано или поздно не вернулось к вам, даже Божьи деньги.

**Значит, десятина – это акт веры?** Да, десятина – это акт веры. Если вы уплачиваете свои религиозные взносы с любовью, вы становитесь восприимчивыми к любящему Божьему благословению. Десятина – это положительное применение закона кармы. Когда вы отдаёте свободно и радостно с сознанием достатка, вы притягиваете к себе изобилие и множество счастливых переживаний. Этот дух дарения магнетизирует *дэвов* внутренних миров, которые затем дарят вам благоприятные возможности.

**Буду ли я убеждён, когда испытаю положительный эффект кармы в своей жизни как результат десятины?** Люди больше всего осознают негативные кармические эффекты в своей жизни. Но когда они свободно отдают, они получают ещё больше. Когда они подчиняются божественному закону кармы, в их жизни происходят удивительные вещи. Кармические эффекты (позитивные, негативные или смешанные) большинством индуистов создаются неосознанно, и лишь немногими – осознанно. Чтобы извлечь из этого закона максимальную пользу, попросите божественного наставления и мудрости в распоряжении своими деньгами. Вы будете рады увидеть, насколько большего вы сможете достичь и сколько преимуществ получите.

### **Десятина для самозанятых**

**Существует ли ключ к успешной уплате десятины для самозанятых?** Да. Необходимо отделить свои деловые финансы от семейных. Для этого надо иметь два банковских счёта, один для бизнеса, другой для семьи.

**Каким образом самозанятые должны рассчитывать свою десятину?** Владелец или партнёр уплачивает десятину с дохода, который он получает от бизнеса. Во-первых, он платит со своей ежемесячной выручки с бизнеса. Во-вторых, он платит со своей доли с любого чистого годового дохода, превышающего его ежемесячную выручку.

**Пожалуйста, приведите пример, чтобы проиллюстрировать эту идею тем, у кого есть собственный бизнес.** Во-первых, теоретический индивидуальный предприниматель получает ежемесячно 2500 долларов в виде чека, выписываемого на его бизнес-счёт; он переводит эти деньги на свой личный счет и выписывает чек на десятину в размере 250 долларов. Во-вторых, в январе годовой финансовый отчёт по бизнесу показывает, что чистый доход после уплаты налогов составил 45 000 долларов. Так как он уже получил 30 000 долларов за год, чистый доход превышает эту сумму на 15 000 долларов. Таким образом, с этой суммы он должен уплатить десятину в размере 1500 долларов. Для этого он переводит на свой личный счёт еще 1500 долларов и выписывает чек на эту сумму для уплаты десятины.

**Если мой бизнес не приносит прибыли, должен ли я уплачивать десятину?** Если бизнес идёт плохо, то возрастает важность уплаты десятины с семейного дохода.

**Знаю, что это технический вопрос, но что мне делать со своей десятиной, если сумма выручки, которую я получил с бизнеса на протяжении года, превышает мою долю в чистом годовом доходе?** Это необходимо регулировать из года в год. Например, в 1995 году ваша выручка за год превышает вашу долю в чистом годовом доходе на 10 000 долларов. В 1996 году, наоборот, ваша доля в чистом доходе превышает выручку за год на 8 000 долларов, а в 1997 – на 15 000. Тогда в конце 1995 года дополнительная десятина равна нулю, в 1996 году тоже, а в 1997 году вы должны уплатить 10% с 13 000 долларов, то есть 1300.

### **Десятинна и индуистские учреждения**

**Я долгое время не давал на храм ни единого доллара, ни единой рупии. И теперь меня призывают платить десятину?** Когда вы перестали жертвовать, вы не чувствовали, будто вы закрыли внутреннюю дверь? Многие верующие, даже если они не уплачивают десятину, дают хоть что-то, чтобы открыть путь к большей степени любви, жизни и жертвования.

**Как мне решить, кому платить религиозные взносы?** Самый очевидный выбор – это религиозный лидер или учреждение, имеющее самое непосредственное отношение к вашей духовной жизни и представляющее традицию, в кото-

рой вы нашли утешение. Получатель ваших пожертвований может находиться как в вашей общине, так и за 10 000 миль от вас. Или же, возможно, в вашей общине есть храм, в котором вы и ваша семья поклоняетесь, и поддержка которого поможет ему укрепиться и оживиться. Если же у вас нет таких связей, и вы не знаете, куда лучше направить свои религиозные взносы, чтобы поддержать Санатана Дхарму, вы можете для начала выбрать какие-нибудь программы **Фонда индуистского наследия** или создать собственный фонд, который поддерживал бы одно или несколько выбранных вами учреждений. Фонд индуистского наследия – это особая организация, учреждённая с целью оказания поддержки различным духовным путям и традициям Индии. Начните платить Фонду десять процентов от вашего дохода. Через несколько месяцев вы можете найти учреждение и проект, которым, как вам кажется, ваша поддержка будет наиболее полезной.

*Помня об этом, должен ли я внимательно изучить каждое учреждение?* Да! Подход к десятине должен быть таким же, как при инвестировании в фондовые рынки с целью получения гарантированного вознаграждения. Религиозные лидеры должны мудро распоряжаться деньгами, как и президенты корпораций. Выберите то учреждение, которое будет расти и приносить духовные дивиденды.

*Связаны ли получатель и даритель какой-либо ответственностью?* Да! Оба являются распорядителями Божьих денег. Подходите с умом к выбору достойного храма, индуистской церкви или учреждения, которому вы будете платить десятину.

### **Способы и средства жертвования**

*Моя десятина будет небольшой. Будут ли лидеры осуждать меня из-за этого?* Религиозный лидер не должен судить пожертвования верующих. Индуисты отдадут столько, сколько могут. Если обстоятельства позволяют платить лишь небольшую десятину, то такая десятина имеет перед Богом большую ценность, потому что богатым позволить себе платить десятину намного проще. Десятинна совершенно справедлива, потому что каждый платит десятую часть от своего дохода, каким бы этот доход ни был. Тот, кто зарабатывает 300 долларов в месяц, и тот, кто получает 300 000 в месяц, платят одинаковый процент.

*Считается ли десятинна подарком?* Религии мира рассматривают получаемую ими десятину не как подарок, а как плату. Часто те, кто неспособны платить десятину, также не платят своим кредиторам.

*Можно ли отдавать больше, чем десять процентов?* После того как уплачена десятинна, можно делать и другие религиозные взносы, например, спонсиро-

вать строительство храма или поддерживать другие религиозные начинания. Есть большая разница между обязательной *дашамамшей* и религиозными пожертвованиями с оставшихся 90%. Многие отдают от 5 до 10 процентов дополнительно к десятине на строительство и другие вдохновляющие проекты. Это особенно часто делают одинокие мужчины и женщины.

***Включаются ли в десятину сельскохозяйственные продукты, выращиваемые в некоммерческих целях?*** Да, отдавайте десятую часть всех выращиваемых вами продуктов: один кокос из каждых десяти, один банан из каждых десяти. Так должно быть, потому что эти кокосы и бананы принадлежат не вам, а Богу.

***А как насчёт жертвования своего времени?*** Десятина может и должна также применяться и к времени, навыкам и талантам. Например, если вы плотник или швея, ваши навыки могут быть полезны местному индуистскому учреждению. Каждый, независимо от того, что он умеет, может и должен еженедельно десятую часть своего времени посвящать служению своему религиозному учреждению. Мы рассчитываем это как четыре часа в неделю, то есть десять процентов от сорокачасовой рабочей недели, что дает 208 часов в год. Приемлемо также жертвовать своё время не каждую неделю, а за один раз, на какие-нибудь интенсивные проекты. Например, многие верующие, помогавшие строить храм Сваминараяна в Лондоне, брали отпуск на целый месяц на своей основной работе и трудились по двенадцать часов в день над возведением этого величественного здания. Как правило, те, кто открыто, честно и непринужденно уплачивает десятину, также посвящают десятую часть своего времени служению. Те, кто живёт не по средствам, скрывает свой доход и манипулирует, неспособны выделить десять процентов своего времени на религиозное служение. Это то, что нам приходилось наблюдать.

***Должен ли я уплачивать десятину со своей пенсии?*** Да. Так как сумма вашей пенсии не связана напрямую с отчислениями в пенсионный фонд, которые раньше взимались с вашей зарплаты, лучше всего рассматривать эти отчисления как налог, который вы платили правительству, чтобы получать помощь после выхода на пенсию. Ваши работодатели также перечисляли деньги в пенсионный фонд исходя из того, сколько они вам платили. Все ваши отчисления в пенсионный фонд могут составлять лишь малую часть получаемой вами пенсии.

***В чём разница между совокупным и чистым доходом?*** Совокупный доход – это ваша зарплата без учёта отчислений. Чистый доход – это та сумма, которая осталась после отчислений, то есть собственно получаемая на руки зарплата. Отчисления идут на государственные и местные налоги, в пенсионный фонд и т. п. Десятина рассчитывается как десять процентов от совокупного дохода.

### *Надлежащий дух десятины*

**Как можно злоупотреблять десятиной?** Многие хитрые бизнесмены создают «десятинные убежища». Они выплачивают себе лишь небольшую часть прибыли от бизнеса, а остальное идёт на аренду, еду и тому подобное. Другими словами, они создают десятинные убежища, чтобы платить не слишком большую десятину. Рано или поздно в них проснётся совесть, и они изменяют свои методы. Другие рады платить десятину, потому что это помогает сэкономить на налогах. Они просчитывают до малейшего пенни, до каждой рупии, сколько они сэкономят на налогах при той или иной сумме десятины. Это тоже неправильный дух для десятины. Среди давших обет десятины есть и те, кто, вместо того чтобы ежемесячно уплачивать десятину, сначала два-три месяца используют Божьи деньги, чтобы получить с них проценты или вернуть долги, после чего собирают свои деньги и с большими усилиями уплачивают десятину. Подобные сделки и манипуляции не соответствуют духу *дашамамши*.

Приверженцы нашей организации уплачивают десятину свободно, искренне, не думая о подобных вещах. Сингапурцы и малазийцы не получают налоговых преимуществ от десятины. Они уплачивают десятину, потому что так им подсказывает сердце, и поэтому пунья, благо, возвращается к ним. Таким образом, в этом можно увидеть духовную, а не интеллектуальную практику. Десятинная – это очень простая практика возвращения Богу десятой части Его денег. Кто-то даёт вам десять долларов; один доллар предназначен Богу, а остальное вам. Если ваша зарплата составляет 1000 долларов до отчислений и 700 после отчислений, вы не говорите себе: «Я не могу отдать 100 долларов из 1000, потому что часть была отчислена в пенсионный фонд и на налоги». Нет, десятинная уплачивается с совокупного дохода, и правильно будет отдать полных 100 долларов.

**Какого отношения лучше всего придерживаться, чтобы избежать подобных злоупотреблений?** Десятинная, жертвование десятой части своего дохода, имущества или времени, – это глубоко религиозное обязательство. Это не деловое предложение. Это религиозное обязательство, основанное на том принципе, что 100% вашей энергии исходит от Бога, 100% вашего имущества исходит от Бога, 100% вашей активности и креативности исходит от Бога. Бог возвращает вам 90%. А 10% Бог и боги берут себе на свои деяния. Что это за деяния? Развитие человечества при помощи различных религиозных организаций.

В Индии есть один великий свами, который построил свою организацию за счёт дохода с продажи кокосов. Из каждых тридцати кокосов, которые собирают религиозные фермеры, три они отдаёт ему. Они не придумывают оправданий и не говорят: «Свами достаточно двух кокосов из каждых тридцати, потому что один я оставляю на отчисления в пенсионный фонд». Они не гово-

рят, глядя на кокосы: «Я отдам Свами самые маленькие, которые мне всё равно не продать». Нет. Так как они истинные верующие, они выбирают три лучших кокоса и отдают их *свами*. *Свами* продаёт эти кокосы, чтобы поддержать свои религиозные учреждения. И такая практика способствовала становлению целой общины.

Есть еще один Гуру Махасаннидханам в Южной Индии. Его местные приверженцы отдают ему десять процентов от собранного ими риса. Они не считают каждое зернышко. Они просто берут десятую часть и отдают *свами*. Мы были в его *ашраме* и видели в большом зале горы риса высотой по три-четыре метра.

### **Начните уплачивать десятину и затем дайте обет**

Если вы взрослый человек и всё ещё не дали обет уплаты десятины, то сейчас самое время это сделать. Но сначала начните уплачивать десятину на протяжении шести месяцев или дольше, чтобы сформировать привычку и показать, что вы действительно можете выполнять свои обязательства. Когда убедитесь в этом, выберите благоприятную дату для *враты*.

Приобщите и своих детей. Если они веруют в божественные законы Санатана Дхармы и в принцип *дашамамши*, то, возможно, они готовы начать уплачивать десятину. Когда они будут тоже комфортно и уверенно чувствовать себя в отношении этой древней религиозной практики, и вы решите, что они готовы, пусть они дадут свою *дашама-бхага врату*. Дающие обет должны повторить нижеприведённые слова в домашнем святилище или в храме перед Богом и богами, семьёй, гуру или почтенным старейшиной. Трижды повторите *дашама-бхага врату*, обет об уплате религиозных взносов, и подпишите обязательство платить десятину. Ниже мы приводим сертификат *враты* для документирования обета. Его можно скопировать и увеличить, подписать и повесить в рамке или хранить в надёжном месте вместе с другими ценными документами.

*О Божественные существа всех трёх миров, успокоим свои умы в даршане Бога с одним бивнем. Помедитируем на Того, кто имеет форму слона с изогнутым хоботом. Пусть Он всегда наставляет нас на путь истинный. Я, \_\_\_\_\_ [имя верующего], верю в Тебя, единый Всевышний Бог, Господь Шива, и в богов нашей шиваитской традиции, и в Шайва Дхарму. В любви и доверии я признаю Твою доброту, которую Ты проявляешь, обеспечивая все мои материальные и духовные потребности. Я принимаю принцип *дашамамши* (жертвования десятой части от моего совокупного дохода) как способ выражения моей благодарности Тебе, Господь Шива, чтобы содействовать Тебе в выполнении и увековечивании Твоей работы на земле. В знак своей преданности я принял решение с этого дня начать (продолжить) регулярную практику уплаты десятины.*

## **Объявите о своём намерении уплачивать десятину**

После того как вы зачитаете свою *врату*, сообщите попечителям вашего храма, индуистской церкви или общества о вашем решении уплачивать *дашамамшу*, религиозные взносы, их организации в первую неделю каждого месяца. Они будут рады тому, что вы их выбрали, и смогут включить ваши пожертвования в свой годовой бюджет.

## **РАЗУМНЫЕ ФИНАНСОВЫЕ ПРАКТИКИ**

Если вы решились регулярно уплачивать десятину, есть ряд финансовых практик, которые вам помогут. Они были развиты в результате нескольких десятилетий опыта уплаты десятины.

### **1. Поставьте десятину на первое место в своих бюджетных расходах**

Пусть десятина будет первым пунктом в вашем домашнем списке расходов. Советуем купить в ближайшем книжном магазине домашнюю бюджетную книгу и приобрести программу для ведения домашнего бюджета для вашего компьютера, если у вас её ещё нет. Когда мы ставим *дашамамшу* на первое место, мы создаём удивительное чувство присутствия Бога в нашем доме и в нашей жизни. Мы знаем, что наш доход, который идёт на жильё, еду, одежду, образование, развлечения и культуру, освящён, потому что десять процентов от него посвящены Богу. Наслаждаясь своим домом, его мебелью и изобилием нашей жизни, мы можем также чувствовать уверенность в том, что Божье дело, благополучие индуизма и наше местное индуистское учреждение хорошо обеспечены.

Все боятся приближения начала месяца, когда надо оплачивать счета. Постарайтесь не рассматривать откладывание Божьих денег как оплату счетов. Почему бы не выделить время в начале месяца для подсчета Божьих денег и выписывания чека или помещения денег в конверт? Это поможет создать правильный дух и отношение. Подсчитывая свою *дашамамшу*, думайте о том, как это поможет вашей религии, другим индуистам, вам и вашей семье сейчас и в будущем. Попытайтесь ощутить, что вы, зарабатывая и обеспечивая свою семью, общину, народ и религию, одновременно являетесь распорядителем Божьих денег и партнёром Господа Шивы и богов.

### **2. Ежегодно составляйте формальный письменный отчёт**

Для вас, как и для религиозных учреждений, важно ежегодное составление «отчёта по *дашамамше*». Мы привели два образца, для индивидуального использования и для собственного бизнеса или партнёрства (их можно скопировать и увеличить). Эти отчёты позволяют плательщикам вести учёт годовой уплаты десятины, а учреждениям-получателям – формировать реалистичные финансовые планы, отталкиваясь от уплаченной членами десятины.

## **«Нандинатха сутры» о Божьих деньгах**

### СУТРА 161. ДЕСЯТАЯ ЧАСТЬ ПРИНАДЛЕЖИТ ШИВЕ

Близкие последователи Шивы дают обет и ежемесячно с радостью жертвуют десятую часть своего совокупного дохода своей церкви. Это Божьи деньги. Использовать их в других целях запрещено – нанесённый кармой урон превзойдёт ожидаемую выгоду. Аум.

### СУТРА 162. ДЕСЯТИНА – ПЕРВАЯ ОБЯЗАННОСТЬ

Мои истинные почитатели считают десятину своей первой обязанностью. Ежегодно в апреле они составляют письменный отчёт, прилагая к нему любую неуплаченную часть десятины. Тем, кто не справляется с уплатой десятины, рекомендуется помочь с выполнением их обета. Аум.

### СУТРА 163. ДЕСЯТИНА – ЭТО МНОЖЕСТВО БЛАГОСЛОВЕНИЙ

Истинно преданные Шиве восхищаются неизменным законом, согласно которому, жертвуя десятину добровольно и от всего сердца, с сознанием достатка, они становятся ближе к Божественному благословению и привлекают к себе изобилие и счастливые переживания. Аум.

## **«Тируккурал» Тируваллуvara о зарабатывании и распоряжении богатством**

### КУРАЛ 81.

Вся цель приобретения богатства и ухода за домом – в обеспечении гостеприимства для гостей.

### КУРАЛ 85.

Если человек ест только после удовлетворения потребностей гостя, в каких еще семена нуждаются его плодородные поля?

### КУРАЛ 87.

Достоинство благотворительности невозможно измерить отданными дарами. Оно измеряется достоинствами получателя.

## Личный отчёт по десятине

### С ЯНВАРЯ ПО ДЕКАБРЬ \_\_\_\_\_ ГОДА

Заполнитель формы:

**Имя:** \_\_\_\_\_

**Адрес:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Организация-получатель:

**Название:** \_\_\_\_\_

**Адрес:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

1. **Регулярный совокупный доход** 1. \_\_\_\_\_  
Зарплата (до вычета налогов) плюс проценты и дивиденды с банковских депозитов и инвестиций.
2. **Доход с бизнеса** 2а. \_\_\_\_\_  
а. Сумма выручки с бизнеса за этот период (пункт 2 бизнес-отчёта по десятине), если есть.  
б. Совокупный чистый доход минус выручка (пункт 5 бизнес-отчёта по десятине), если есть. 2б. \_\_\_\_\_
3. **Особый доход** 3. \_\_\_\_\_  
Например, наследство или денежные подарки на день рождения или по другому поводу.
4. **Прирост капитала** 4. \_\_\_\_\_  
Прибыль с инвестиций, продажи недвижимости, автомобиля или другого имущества. (Например, при продаже дома десятина составляет 10% от разницы между стоимостью продажи и изначальной ценой – это называется «приростом капитала»).
5. **Суммарный доход** 5. \_\_\_\_\_  
Сумма пунктов 1, 2а, 2б, 3 и 4.
6. **Десятина к уплате** 6. \_\_\_\_\_  
Разделите сумму из пункта 5 на 10. Это сумма десятины, подлежащая уплате за этот период.
7. **Прежняя переплаченная десятина** 7. \_\_\_\_\_  
Впишите сумму десятины, которую вы переплатили в прошлом году, если такая была.
8. **Уплаченная десятина** 8. \_\_\_\_\_  
Десятина, которую вы уже уплатили с дохода за текущий период.
9. **Всего недоплачено (или переплачено)** 9. \_\_\_\_\_  
Вычтите из пункта 6 пункты 7 и 8 и впишите получившуюся сумму. Возьмите число в скобки, если сумма отрицательная и вы переплатили.  
Подчеркните один из пунктов:  
Пункт 9 равен нулю (0); это означает, что я уплатил организации всё, что был должен.  
Пункт 9 показывает, что я уплатил больше, чем был должен, на указанную сумму. Пожалуйста, перенесите это в следующий отчёт.  
Пункт 9 показывает, что я уплатил не всю десятину. Я прилагаю неуплаченную сумму к отчёту.

**Подпись:** \_\_\_\_\_ **Дата:** \_\_\_\_\_

**Я принял дашама-бхага врату (дата):** \_\_\_\_\_

Примечание. Пожалуйста, сделайте копию заполненной формы для себя и отправьте оригинал организации-получателю.

## Бизнес-отчёт по десятине

### С ЯНВАРЯ ПО ДЕКАБРЬ \_\_\_\_\_ ГОДА

Заполнитель формы:

**Имя:** \_\_\_\_\_

**Адрес:** \_\_\_\_\_

Организация-получатель:

**Название:** \_\_\_\_\_

**Адрес:** \_\_\_\_\_

**1. Чистый доход** **1.** \_\_\_\_\_

Если вы единственный владелец, впишите полную сумму чистого дохода с бизнеса за год. В случае партнёрства впишите свою долю от этого чистого дохода.

**2. Полученная выручка** **2.** \_\_\_\_\_

Впишите сумму выручки, которую владелец/партнёр получал на руки на протяжении года. (Впишите эту сумму в пункте 2а вашего личного отчёта по десятине).

**3. Разница между выручкой и чистым доходом** **3.** \_\_\_\_\_

Вычтите пункт 2 из пункта 1. Если получилось отрицательное число, значит ваша выручка превысила вашу долю чистого годового дохода.

**4. Остаток из предыдущего года** **4.** \_\_\_\_\_

Если в конце предыдущего года ваша совокупная выручка превышала вашу долю совокупного чистого дохода, впишите здесь эту сумму. (Эта сумма можно найти в пункте 5 бизнес-отчёта по десятине за предыдущий год, и её стоит вписывать только в том случае, если это отрицательное число).

**5. Совокупный баланс** **5.** \_\_\_\_\_

Сложите пункты 3 и 4. Это совокупный баланс между вашей долей чистого дохода и суммой, реально полученной в конце года.

Подчеркните один из пунктов:

Сумма в пункте 5 отрицательная и показывает, что у меня есть кредит, который нужно перенести в бизнес-отчёт по десятине за следующий год. (Впишите ноль в пункте 2б личного отчёта по десятине.)

Сумма в пункте 5 положительная и показывает, что у меня есть неизрасходованный доход, с которого нужно уплатить десятину. (Впишите эту сумму в пункте 2б личного отчёта по десятине.)

**Подпись:** \_\_\_\_\_ **Дата:** \_\_\_\_\_

**Я принял дашама-бхага врату (дата):** \_\_\_\_\_

#### ПРИМЕЧАНИЯ:

1. Самозанятые лица заполняют и бизнес-отчёт, и личный отчёт по десятине и направляют их организации-получателю.
2. Пожалуйста, сделайте копию заполненной формы для себя и отправьте оригинал организации-получателю.



## Заключение

### Nirvahaṇam

### निर्वहणम्

**В**сё, что обсуждается в «Жизни с Шивой», относится к традиционному пути дхармы, которому следуют не только индуисты, но и, в значительной своей части, все азиатские народы. Эта книга показывает путь мудрости и рисует картину идеальной, культурной жизни, которой можно жить, когда духовная природа просветляет интеллект и рассеивает невежество, когда ум контролирует инстинкты и побеждает грубость и дикость, когда стремление к совершенству приводит душу к осознанию внутреннего «Я», Самости. Шиваитский индуизм – величайшая религия мира. У этой религии есть *Веды*. У неё есть *Агамы*. У неё есть *Дэварам*. У неё есть мистическое знание йоги, методы и техники, помогающие каждому найти Бога в себе. У нее есть мудрость её *свами, ачарьев* и древних *риши*, живших и живущих от Гималаев до Южной Индии. У неё есть понятия Ниргуна-Брахмана и Сагуна-Брахмана – Бога трансцендентного и Бога имманентного, личностного. У неё есть самые древние и самые большие в мире действующие храмы, есть литургия и наука призывания богов во внутреннее святилище, и есть великая традиция *адхинама* – почитаемых учителей, поддерживающих храмы, *пандитов*, писания и народ. У неё есть восхитительные праздники и святыя таинства. Есть мантры, *тантры* и *янтры*. Есть *чарья, крия, йога* и *джняна* – именно в такой последовательности, определяющей развитие души. Есть знание о карме и реинкарнации. Эта религия смиренно признаёт и чтит все другие пути как неотъемлемые части человеческого опыта, ведущего к Богу. Всё это – и многое другое – делает шиваизм непревзойдённо великим. Мы смиренно ощущаем себя малой частью столь великой духовной традиции и радуемся дарованной нам возможности жить с Шивой. И мы завершаем эту книгу ёмкими словами моего *садгуру* Мудреца Йогасвами:

*Когда твоё тело и ум настроятся на духовные законы, твоя душа будет свободна созерцать блаженную Самость-«Я». Веданта и сиддханта – не отдельные пути, но важные аспекты Светоносного.*



# Словарь

## Śabda Kośaḥ

### शब्दकोशः

# А

**аборт.** Любая умышленная процедура вызывания выкидыша или удаления зародыша или плода до того, как он способен жить вне матки. В индуизме не одобряется, если только не применяется для спасения жизни матери.

**Абсолют.** Высшая Реальность, непроявленный, неизменный и трансцендентный Парашива, не имеющий совершенно никаких связей даже с тончайшим уровнем сознания. Бог-«Я», сущность человеческой души. См.: *Парашива*.

**авастха** (тамил. *авастхай*). «Состояние», «условие» сознания или опыта. 1) Любая из трёх стадий эволюции души от её сотворения до окончательного растворения в Изначальной Душе. 2) Состояния сознания, о которых говорится в «Мандукья-упанишаде»: *джаграт* (или *вайшвана́ра*), «бодрствование»; *сванна* (или *тайджаса*), «сновидение»; *сущупти*, «глубокий сон»; *турия*, «четвёртое» состояние, сверхсознание. Есть и пятое состояние – *туриятита*, «за турией». См.: *кевала-авастха*, *сакала-авастха*, *шуддха-авастха*.

**аватара.** «Нисхождение». Бог, рождённый в человеческом (или животном) теле. Центральная концепция шактизма, смартизма и вишнуизма (вайшнави́зма). См.: *инкарнация*, *ишта-дэвата*.

**авраамические религии.** Религии, восходящие к библейскому патриарху Аврааму, которого иудеи считают прародителем еврейского народа через его сына Исаака, а мусульмане – прародителем арабского народа через его сына Исмаила. К авраамическим религиям относятся иудаизм, христианство и ислам.

**Агамы.** Традиция, «сошедшая свыше». Огромное собрание санскритских текстов, которые наряду с *Ведами* почитаются как *шрути* (откровения). Точная датировка неизвестна. Агамы – основной источник и авторитет в вопросах, касающихся ритуалов, йоги и построения храма. См.: *Шайва-агамы*, *шрути*.

**Агни.** «Огонь». Бог огненной стихии, вызываемый в ведическом ритуале, известном как *яджня*,

*агникарака*, *хома* и *хавана*. См.: *хома*, *хавана*.

**агни.** «Огонь». Один из *панча-бхута*, пяти первоэлементов индуистской космогонии.

**ад.** Нарака – несчастливая, ментально и эмоционально перегруженная область сознания. Ад – это состояние ума, которое можно испытать на физическом или субстральном плане (собственно Нарака) после смерти физического тела. Оно сопровождается мучительными эмоциями ненависти, угрызений совести, возмущения, страха, ревности и самоосуждения. Однако с индуистской точки зрения опыт ада является не постоянным, а временным состоянием, создаваемым самим человеком. См.: *асура*, *Нарака*.

**адвайта.** «Недвойственный», «не двоякий». Недвойственность, или монизм. Философская доктрина, согласно которой Высшая Реальность состоит из единой основополагающей субстанции, или Бога. Противоположность *двайты*, или дуализма. См.: *двайта-адвайта*, *веданта*.

**адвайта-веданта.** «Недвойственная цель (или сущность) *Вед*». Недвойственные заключения *Вед*. Общее название различных индийских монистических школ, таких как школа Шанкары, которые возникли на основе *Упанишад* и родственных текстов. См.: *веданта*.

**адвайта-ишваравада.** «Доктрина Недвойственного и Личного Бога-Правителя». Санскритский эквивалент *монистического теизма*. Общий термин, описывающий философию *Вед* и *Шайва-агам*, в которой одновременно постулируется предельное единство всех вещей и реальность личного Божества. См.: *адвайта*, *адвайта-сиддханта*, *монистический теизм*.

**адвайта-сиддханта.** «Недвойственные предельные заключения». Шиваитская философия, изложенная в *Агамах*, в основе которой лежит недвойственная (адвайтическая) тождественность Бога, души и мира. В этой монистическо-теистической философии, в отличие от взглядов Шанкары, или смартистской точки зрения, утверждается, что *майя* (принцип проявления) – это не препятствие для Осознания Бога, а сила и присутствие самого Бога, направляющие эволюцию души к совершенству. Если

*адвайта-веданта* превыше всего ценит философию Упанишад, то *адвайта-сиддханта*, помимо этого, придает большое значение внутреннему и внешнему поклонению, йогическим *садханам* и *танасу*. Термин *адвайта-сиддханта* используют в Южной Индии, чтобы отличить школу Тирумалара от плюралистической *сиддханты* Мейкандара и Агхорашивы. Эта объединённая ведическо-агамическая доктрина также известна как *шуддха-шайва-сиддханта*. Это философия, на которой основана настоящая книга. См.: *адвайта-шиваравада, двайта-адвайта, монистический теизм, шайва-сиддханта*.

**аджна чакра.** «Командующее колесо». Центр «третьего глаза». См.: *чакры*.

**адхарма.** Противоположность дхармы. Поступки, мысли или слова, нарушающие божественный закон. Неправедность, нерелигиозность; проступок. См.: *дхарма, грех*.

**адхинакартхар.** Глава, или настоятель, *адхинама*, также называемый *Гуру Махасаннидханам*. См.: *адхинам, монастырь*.

**адхинам.** «Владение, имущество, подчинённость; вклад, фонд, учреждение». Шиваитский монастырь и храмовый комплекс в южноиндийской традиции *шайва-сиддханты*. Глава, или настоятель, *адхинама* называется *Гуру Махасаннидханам* или *адхинакартхар*. См.: *монастырь*.

**айс** («лёд»). См.: *метамфетамин*.

**акаша.** «Пространство». Небо. Свободное, открытое пространство. Эфир, пятый и тончайший из пяти первоэлементов индуистской космогонии (земля, воздух, огонь, вода и эфир). Эмпирически – разреженное пространство или эфирная флюидная плазма, пронизывающая вселенные, внутренние и внешние. Эзотерически – ум, сверхсознательные пласты, удерживающие всё, что существует потенциально или актуально, где записываются все действия, которые могут быть считаны ясновидящими. Именно посредством психического проникновения в трансцендентную *акашу* собирается космическое знание и становится возможным познание всего круга времени – прошлого, настоящего и будущего.

**актинический.** Духовный, создающий свет. Прилагательное, образованное от греч. *актис*, «луч». Относящийся к сознанию в его чистом, незамутненном состоянии. Актиническая сила – это сам сверхсознательный ум, а не сила, исходящая от сверхсознательного ума. Её, обычно называемую «жизнью» или «духом», можно наблюдать как свет в глазах человека; это сила, покидающая человека, когда он оставляет своё одическое физическое тело. Она не противо-

положна одической силе: она отлична от одической силы, как свет отличен от воды, но светит сквозь неё. Актиническая сила свободно течёт сквозь одическую силу. См.: *коша, одический*.

**акупунктура.** Неотъемлемая составляющая традиционной китайской медицины: практика прокалывания тела очень тонкими иглами (собственно *акупунктура*) или применения последовательного массажного надавливания (*акупрессура*) в определённых точках вдоль каналов (меридианов) тонкой энергии с целью излечения болезни, уравнивания энергий или облегчения боли. В аюрведе есть собственная система акупунктуры. См.: *меридиан*.

**анабхидроха.** «Отсутствие вредоносности». Одно из определений *ахимсы* (см.).

**анава.** «Фрагмент; атом; малость; индивидуальность». Скрывающая сила Бога, дающая каждой душе индивидуальность, или индивидуальное эго, из-за чего душа кажется отделенной и отличной от Бога и Вселенной. См.: *анава-мала, эволюция души, милость, мала, душа*.

**анава мала.** «Загрязнённость малости, принцип конечности». Оковы двойственности, или её же индивидуализирующая завеса, обволакивающая душу. Это источник конечности и неведения, самый фундаментальный из трёх видов оков (*анава, карма, майя*), которые временно ограничивают душу. Присутствие *анава-малы* вызывает неправильное представление о природе Бога, души и мира, идею об отдельности и отличности от Бога и Вселенной. См.: *анава, эволюция души, милость, мала, душа*.

**анава марга.** «Путь неведения». Путь себялюбия, разобщённости, потворства своим желаниям, своекорыстия и самомнения. См.: *анава-мала*.

**ананда.** «Блаженство». Чистая радость – экстаз или энстаз – сознания Бога или духовного переживания. См.: *Богореализация, Саччидананда*.

**Анандамайи Ма** (1896–1982). Божественная бенгальская йогини и святая-мистик, известная своей чистотой и *садханами*, среди которых было воздержание от еды, когда её не кормили последователи.

**анандамайя кошa.** «Тело блаженства». Тело души, которое в конце концов сливается с Шивой. См.: *душа, кошa*.

**Анбе Шивамайя Сатъяме Парашивам.** В переводе с тамильского: «Господь Шива есть имманентная любовь и трансцендентная реальность». *Аффирмация веры*, резюмирующая всё учение монистической *шайва-сиддханты*. На санскрите звучит так: *Премайва Шивамайя Сатъям эва Парашивах*.

**анкуша.** «Стрекало» (инструмент погонщика слона). Символ способности Господа Ганеши устранять препятствия на пути верующего и подгонять ленивых.

**анна дана.** «Подаяние еды». Индуистская традиция массового угощения гостей и бедных, также известная как *яджня*. Это источник больших заслуг, особенно если угощением сможет утолить свой голод какая-нибудь исключительно великая душа. См.: *яма-нияма*.

**аннапрашана.** «Кормление». Таинство первого приёма ребёнком твёрдой пищи. См.: *самскары детства*.

**Антарлока.** «Внутренний план», или «промежуточный мир». Астральный план, или Второй Мир. См.: *астральный план*.

**ануграха шакти.** «Милостивая, благосклонная сила». Благодать откровения. Сила просветления Господа Шивы, посредством которой душа избавляется от оков *анавы*, кармы и *майи* и наконец достигает освобождения, *мокши*. В частности, *ануграха* нисходит на душу в виде *шактипатта* (*шактинипаты*), *дикши* (*инициации*), получаемой от *садгуру*. *Ануграха* – это ключевая концепция *шайва-сиддханты*. Она приходит, когда *анава мала*, брэнная оболочка вокруг души, достигает состояния зрелости (*мала паритакка*). См.: *анава, милость, Натараджа, шактинипата*.

**арати.** «Свет». Кружение или покачивание лампы – обычно заправленной *гхи*, камфорой или маслом, – перед святым человеком или храмовым Божеством во время кульминации пуджи. После этого пламя подносится верующим, каждый из которых трижды проводит через него руками и поднимает их к глазам, получая таким образом благословения. *Арати* также может исполняться как кратчайшая форма пуджи. См.: *арчана, пуджа*.

**арджавя.** «Честность». См.: *яма-нияма*.

**Арджуна.** Герой «Махабхараты» и один из двух центральных персонажей «Бхагавад-гиты». См.: «*Махабхарата*», «*Бхагавад-гита*».

**ардха хинду.** «Наполовину индуист»: 1) человек, в значительной степени принявший индуистскую веру и культуру, но не присоединившийся к религии официально через соответствующую церемонию и принятие индуистского имени; 2) индиец, воспитанный в неиндуистской вере и принявший неиндуистское имя.

**артха.** «Цель, задача». Богатство, состояние, имущество, деньги. См.: *четыре традиционных цели*.

**арул.** «Милость». Третья из трёх стадий *сакала авастхай*, когда душа жаждет милости Господа,

шактинипаты. На этой стадии душа ищет *пати джнянам*, знания Бога. См.: *пати джнянам, сакала авастха, шактинипата*.

**арчана.** 1. Особая, личная, сокращенная *пуджа*, исполняемая храмовыми священниками, в ходе которой зачитываются имя, звезда рождения и родословная верующего, чтобы призвать индивидуальное наставление и благословения. 2. Распевание имён Божества как центральная часть любой пуджи. См.: *пуджа*.

**асана.** «Поза, положение». В *хатха-йоге* – любая из многочисленных поз, предписываемых для уравнивания и регуляции энергий ума и тела для медитации и для достижения здоровья и долголетия. См.: *хатха-йога, раджа-йога, йога*.

**аскеза.** Самоотречение и дисциплина, физическая или ментальная, используемая в разных целях, в том числе для обретения сил (*сиддхи*), достижения милости, подчинения инстинктивной природы и сожжения семян прошлых карм. Варьируется от простых лишений (таких как воздержание от пищи) до строгих дисциплин, называемых *тапасом* (таких как обет всегда стоять и никогда не садиться и не ложиться, даже для сна). См.: *покаяние, тапас*.

**аскет.** Человек, в религиозных целях ведущий жизнь созерцания и строгого самоотречения, избегающий удобств и удовольствий. См.: *монах*.

**астея.** «Неприсвоение чужого». См.: *яма-нияма*.

**астикья.** «Вера». См.: *вера, шраддха, яма-нияма*.

**астральная оболочка.** Одическая астральная форма, которую душа оставляет на астральном плане перед новым физическим рождением. Астральная оболочка вскоре распадается по мере того как созидательные силы создают новое физическое и астральное тело.

**астральная проекция.** Практика сознательного направления своих действий вне физического тела, в теле астральном, что включает способность направлять внимание к другим людям, также находящимся в своём астральном теле, и навещать их или посещать отдалённые места и действовать там, сохраняя воспоминания об этих переживаниях после возвращения в состояние бодрствующего физического сознания. См.: *астральный план*.

**астральная сущность.** Любое существо на астральном плане. См.: *астральный план*.

**астральное тело.** Тонкое, нефизическое тело (*сукшма шарира*), в котором душа функционирует на астральном плане, во внутреннем мире, также называемом Антарлока. Астральное тело включает праническую (*пранамая коша*), инстинктивно-интеллектуальную (*маномая коша*) и когнитивную (*виджнянамайя коша*) оболочки, причём

праническая оболочка сбрасывается после смерти физического тела.

**астральный план.** Слово *астральный* означает «звёздный». Оно указывает на тонкое, нефизическое измерение, также известное как Антарлока, или Второй Мир. «Астральные силы» существуют во Втором Мире, но могут ощущаться физически в Первом. См. также: *лока, три мира*.

**астрология.** Наука о небесных влияниях. См.: *джьотиша*.

**асубха.** «Неблагоприятный», «мрачный». См.: *субха*.

**асура.** «Злой дух, демон» (буквально «не сура», то есть не дэва, не Бог). Существо низшего астрального плана (Нараки). Асуры могут взаимодействовать и взаимодействуют с физическим планом, вызывая большие и малые проблемы в жизни людей. Асуры эволюционируют и не остаются в этом состоянии навсегда. См.: *Нарака*.

**асурический.** Имеющий природу асур, «не духовный».

**атала чакра.** «Бездонная область». Первая чакра ниже *муладхары*, на уровне тазобедренных суставов. Область страха и вождления. См.: *чакра, Нарака*.

**атеизм.** Отрицание всех религий и религиозных убеждений или просто вера в то, что Бог или боги не существуют. См.: *материализм*.

**Атман.** «Душа; дыхание; принцип жизни и чувств». Душа во всей её полноте – как тело души (*анандамайя коша*) и её сущность (Парашакти и Парашива). Одно из фундаментальных положений индуизма заключается в том, что мы суть Атман, а не физическое тело, эмоции, внешний ум или личность. См.: *Параматман, коша, душа*.

**атмартха пуджа.** «Личный обряд поклонения». Домашняя пуджа – санскритская литургия, проводящаяся в домашнем святилище. См.: *пуджа*.

**атура санньяса.** «Отречение во время страдания». См.: *санньяса*.

**Аuveйяр** (ок. 800 г. н. э.). Женщина-святая из Тамилнаду, современница святого Сундарара, поклонница Господа Ганеши и Карттিকেи (Муругана) и одна из величайших южноиндийских литературных героинь (см. главу 17). Среди её величайших произведений – «Аттисуди», «Конрай Вентан», «Улака Нити», «Мадурай» и «Налвали». По её азбуке тамильского языка по сей день учатся дети. Существует и версия о том, что она жила намного раньше, около 200 г. до н. э., связанная с легендой о ней и святом Гирувалдуаре.

**Аум.** Часто пишется как *Ом*. Индуистский мистический слог, ставший в начале большинства

священных текстов. При использовании в качестве мантры произносится как «аа – уу – мм». Аум символизирует Божественность и ассоциируется с Господом Ганешей, поскольку его первый звук, «аа», вибрирует в *муладхаре, чакре* у основания позвоночника, на которой сидит этот Бог. Второй звук этой мантры, «уу», вибрирует в горловой и грудной *чакрах*, владениях Господа Муругана, или Кумары. Третий звук, «мм», вибрирует в черепных *чакрах* – *аджне* и *сахасраре*, где правит Всевышний Господь Шива.

**аура.** Светящееся цветное поле тонкой энергии, излучаемой человеческим телом и распространяющейся примерно на один-два метра от поверхности тела. Цвет ауры постоянно меняется в зависимости от приливов и отливов состояний сознания, мыслей, настроений и эмоций человека. Высшие, блажелательные чувства создают светлые пастельные тона; низменные, негативные чувства имеют более тёмный цвет. Аура состоит из трёх аспектов: *прана ауры*, внешней ауры и внутренней ауры. *Прана аура* – это отражение физического тела, жизненная сила. Внешняя аура протягивается за пределы физического тела и постоянно меняется, отображая ежесекундную панораму мыслей и эмоций человека.

**Ауробиндо Гхош** (1872–1950). Плодовитый бенгальский писатель и поэт, философ-пантеист и мистик-йог, широко известный как Шри Ауробиндо. Он воспринимал современный глобальный кризис как знамение периода перехода от тёмного века к более просветленному, когда индуизм будет играть превосходящую роль. Основал общину Ауровиаль в Путтучери (Пондичерри), базирующуюся на «интегральной» (*пурна*-) йоге, и внёс огромный вклад в возрождение индуизма в XX веке.

**афоризм.** Лаконичное и уместное, легко запоминающееся высказывание истины, откладывающееся в подсознательном уме.

**аффирмация веры.** Краткая формулировка важнейших религиозных убеждений. См.: *Анбе Шивамайам Сатьяме Парашивам*.

**аффирмация.** «Твёрдое заявление». Положительное заявление или утверждение. Регулярно повторяемая фраза, сопровождаемая концентрацией на смысле и вызванных мысленных образах; часто используется для достижения желаемого результата. На санскрите – *дридхавачана*.

**ахимса.** «Непричинение вреда», ненасилие или незлонамеренность. Воздержание от причинения вреда другим, физически, мысленно или эмоционально. *Ахимса* – первая и важнейшая из ям (этических ограничений). Это кардинальная

добродетель, от которой зависят все остальные. См.: *яма-нияма*.

**ачарья.** «Устремлённый», «приближающийся». Очень уважаемый учитель. Мудрец, показывающий пример не словами, а делами. Этот титул обычно даётся посредством дикши и посвящения, как в священнической традиции Шивачарьев. В контексте настоящей книги – старший *свами* Йогического ордена Шайва-сиддханти, который основал Садгуру Шивайя Субрамуньясами в 1949 г. Проведя не менее 24 лет в служении Гурудэве с соблюдением *брахмачарья садханы*, эти особым образом посвящённые *свами* являются признанными примерами для младших монахов. **Ади ачарьи.** Четверо *ачарьев* из Йогического ордена Шайва-сиддханти, получившие посвящение как постоянная и самостоятельная группа, избранная для определения будущего курса ордена и прихожан Церкви Шайва-сиддханти. Их главная обязанность – быть примером шиваитских идеалов и следить за строгим соответствием образовательных программ и публикаций идеалам *парампары* и *сампрадаи*.

**аишрама.** «Место борьбы». От *шрам* – «прилагать энергию». Подвижничество; распорядок жизни. 1. Святылище; жилище и учебный центр *садху*, святого, *свами*, аскета или гуру; часто включает помещения для учеников. 2. название четырёх стадий жизни. См.: *аишрама дхарма, садхана*.

**аишрама дхарма.** «Законы развития жизни». Достойный образ жизни, отвечающий требованиям каждой из четырёх её последовательных стадий (*аишрама*), при соблюдении которых человек живёт в гармонии с природой и жизнью, позволяя телу, эмоциям и уму развиваться и проходить свои естественные циклы самым положительным образом. Четыре стадии: 1) **брахмачарья** – стадия ученика возрастом от 12 до 24 лет; 2) **грихастха** – стадия домохозяина возрастом от 24 до 48 лет; 3) **вананрастха** – стадия старейшины-советчика возрастом от 48 до 72 лет; 4) **санньяса** – стадия религиозного отшельника старше 72 лет. См.: *дхарма, грихастха дхарма, санньяса дхарма*.

**аитанга-йога.** «Восьмичленный союз». Классическая система *раджа-йоги*, включающая восемь последовательных стадий, или ступеней, описанных в «Йога-сутрах» Риши Патанджали и многочисленных индуистских текстах, в том числе в различных *Упанишадах* и «Тирумантираме» святого Тирумулаара. «Восемь членов» – это этические ограничения (*яма*), религиозные предписания (*нияма*), йогические позы (*асана*),

управление дыханием (*пранаяма*), отключение чувств (*пратьяхара*), концентрация (*дхарана*), медитация (*дхьяна*) и созерцание (*самадхи, Самореализация*). См.: *раджа-йога, йога, яма-нияма, асана, пранаяма, самадхи*.

**аюрведа.** «Наука жизни», «наука долголетия». Холистическая система медицины и поддержания здоровья, возникшая в Древней Индии. Цели аюрведы – *аюс*, «долгая жизнь», и *арогья*, «отсутствие болезней», что способствует продвижению к высшим духовным целям. Здоровье достигается путём уравнивания энергий (в частности, дош – первичных жизненных сил) на всех уровнях бытия.

**аянамиша.** «Часть» (*амиша*) солнцестояния (*аяна*) Отклонение зодиака от равноденственной позиции нулевого градуса Овна, или величина прецессии равноденствий со времени весеннего равноденствия в нулевом градусе Овна, что определяет различие между ведическим и западным (или тропическим) зодиаками. В западной системе нулевой градус Овна совпадает с точкой весеннего равноденствия. В ведической системе делается поправка на прецессию и (текущая) точка весеннего равноденствия приходится примерно на шестой градус знака Рыб, то есть разница составляет около 23 градусов. Точное значение *аянамиши* неизвестно, и разные астрономы и астрологи предлагают разные числа. Автором официальной *аянамиши*, одобренной индийским правительством, является Лахири. В ней отсчёт зодиака ведётся от точки, составляющей угол 180 градусов со звездой Читра (Альфа Девы в западной системе, звезда Спика). Большинство более старых *аянамиши* являются *ревати накши*, то есть связанными со звездой Ревати.

## Б

**бдение.** Часовая *садхана*, в идеале выполняемая перед восходом солнца и включающая в себя *нуджу*, пение гуру мантры, личную *джану*, изучение писаний, *хатха-йогу* и медитацию.

**бесплотный.** Не имеющий физического тела; принадлежащий к астральному плану, к астральным существам. См.: *астральное тело, астральный план*.

**бесформенный.** В философском смысле – *ататтва*, «вне мира форм и вещества». Используется при попытках описать чудесный, неопишущий Абсолют, «вневременный, бесформенный и внепространственный». Господь Шива обладает формой и в то же время является бесфор-

менным. Он – имманентное Чистое Сознание, или чистая форма. Он – Личностный Господь, проявляющийся в виде бесчисленных форм, и Он же – безличностный, трансцендентный Абсолют, превосходящий всякую форму. Таким образом, мы знаем Шиву в трёх совершенствах: двух форменных и одном бесформенном. См.: *Парашива, Саччидананда*.

**биява** (также *байль, бель*). «Лесное яблоко», *Aegle marmelos*, священное дерево Господа Шивы. Его листья, растущие по три на черешке, используются в качестве подношений при поклонении Шиваинге. Плоды довольно вкусны и в незрелом виде используются в медицинских целях.

**бинду**. «Капля, частичка, точка»; «семя». Небольшая точка между бровями или посередине лба, которую делают с помощью красного порошка (*кункума*), пасты из сандалового дерева, глины или других веществ. На тамильском языке бинду звучит как *потту*, а на хинди – *бинди*. См.: *тилака*.

**благо**. *Варадана*. Радужное благословение, милостивая услуга. Неожиданный дар или вознаграждение. См.: *милость*.

**благоприятный**. *Манала*. Благосклонный, удачный, предвещающий хорошее. Одна из центральных концепций индуистской жизни. Астрология описывает метод определения благоприятного времени для различных человеческих начинаний. См.: *джьотиши*.

**Бог**. Высшее Существо. 1) Всевышний Бог Шива. 2) Один из Махадэвов, великих душ, Его созданий. См.: *Боги, Махадэва, Шива*.

**Боги**. Махадэвы, «великие светлые существа». *Боги* – это очень высокие существа, пребывающие в своих лучезарных телах на каузальном плане. Значение понятия «боги» наиболее наглядно видно в выражении «Бог и боги», которое означает Всевышнего Бога (Шиву) и Махадэвов, Его творения. См.: *Махадэва*.

**Богореализация**. Прямое и личное переживание Божественного в себе. Это может быть либо 1) *савикальпа самадхи* («энстаз с формой») с его различными уровнями от переживания внутреннего света до осознания *Саччидананды*, чистого сознания или первичной субстанции, пронизывающей все формы, либо 2) *нирвикальпа самадхи* («энстаз без формы»), союз с трансцендентным Абсолютом, Парашивой, Богом-«Я» вне времени, формы и пространства. В трилогии «Мастер-курс» слово *Богореализация* используется для обозначения обоих типов самадхи, в то время как *Самореализация* означает только *нирвикальпа-самадхи*. См.: *раджа-йога, самадхи, Самореализация*.

**брамин (брахман)**. «Зрелая или развитая душа». Класс очень образованных благочестивых душ. От «брахман» – «рост, расширение, эволюция, развитие духа (души)». См.: *каста*.

**Брахмадхвара**. Дверь к семи *чакрам* и *Наракалоке*, расположенная сразу под *муладхарой*. Чтобы высшие *чакры* открылись, эта дверь должна быть закрыта, чтобы страх, ненависть, гнев и ревность не могли возникнуть. *Садхана*, а также правильные мысли, слова и поступки, – некоторые из средств, помогающих это осуществить. См.: *Нарака*.

**Брахман**. «Высшее Бытие; Расширяющийся Дух». От корня «брих» – «расти, увеличиваться, расширяться». Имя Бога или Всевышнего Божества в *Ведах*, где Он описан как: 1) Трансцендентный Абсолют; 2) вездесущая энергия; и 3) Всевышний Господь, или Изначальная Душа. Эти три качества соответствуют Шиве в его трёх совершенствах. Таким образом, шиваиты знают, что *Брахман* и *Шива* – это один и тот же Бог.

**Ниргуна Брахман**: Бог «без качеств» (*гун*), т. е. бесформенный, Абсолютная Реальность, *Парабрахман*, или *Парашива*, – полностью превосходящий *гуны* (качества), проявленное существование и даже *Парашакти*, поскольку все они демонстрируют воспринимаемые качества.

**Сагуна Брахман**: Бог «с качествами»; *Шива* в его совершенствах *Парашакти* и *Парамешвары* – Бог сверхсознательный, вездесущий, всеведущий, всеобъемлющий и всемогущий. *Брахман* не стоит путать со следующими понятиями: 1) *Брахма*, Бог-Творец; 2) *Бр̄ахманы*, класс ведических текстов; 3) *бр̄ахманы*, индуистская каста священников (в англоязычном произношении – *брамин*). См.: *Парашакти, Парашива*.

**Брахмарандхра**. См.: *дверь Брахмана*.

**брахмачари**. 1. Неженатый мужчина – духовный искатель, который практикует воздержание, соблюдает религиозные дисциплины, в том числе *садхану*, поклонение и служение, и обычно связан некоторыми простыми обетами. 2. Юноша, находящийся на ученической стадии жизни, в возрасте от 12 до 24 лет или до женитьбы. См.: *ашрама дхарма, монах*.

**брахмачарини**. Женская форма *брахмачари*.

**брахмачарья**. См.: *яма-нияма*.

**брахмачарья ашрама**. См.: *ашрама дхарма*.

**брахмачарья врата**. «Обет целомудрия». Данное перед членами религиозной общины словесное обещание хранить невинность до брака, на протяжении определённого отрезка времени или всю жизнь. Сюда также входит усмирение низменных инстинктов, таких как гнев, ревность, зависть, себялюбие и т. п.

**брачный (или свадебный) кулон.** Золотое украшение, которое индуистская жена носит на шее, и которое символизирует её супружеские обеты. Называется *мангала сутра* на санскрите и *тали* на тамильском. Жена почитает этот кулон как образ своего мужа и ритуально поклоняется ему, совершая свои утренние религиозные обряды.

«**Брихадараньяка Упанишада**». Одна из основных *Упанишад*, часть «Шатапатха брахманы» из *Яджурведы*. Приписывается мудрецу Яджнявалкье и описывает способы поклонения, медитации и отождествления индивидуального «я» с Высшим «Я». См.: *Упанишада*.

**Будда.** «Просветлённый». Обычно этот эпитет относится к Сиддхартхе Гаутаме (ок. 624–544 гг. до н. э.), царевичу из Шакьев – шиваитского индуистского племени, проживавшего в Восточной Индии, близ границ нынешнего Непала. Он отрёкся от мира и стал монахом. После обретения просветления проповедовал учение, на основе которого его последователи позже сформировали буддизм. См.: *буддизм*.

**буддизм.** Религия, основанная на учении Сиддхартхи Гаутамы, широко известного как Будда (ок. 624–544 гг. до н. э.). Он отвергал идею о наличии у человека бессмертной души и умалчивал о Всевышнем Божестве. Учил, что человек должен стремиться преодолеть жадность, ненависть и неведение и достичь просветления путём осознания Четырёх Благородных Истин и следования Восьмеричному Пути. См.: *Будда*.

«**Бхагавад-гита**». «Песнь Господа». Один из самых популярных индуистских текстов, беседа Господа Кришны и Арджуны на пороге великой битвы на поле Курукшетра. В этом центральном эпизоде эпоса «Махабхарата» (часть книги шестой) Кришна просвещает царевича-воина Арджуну в вопросах йоги, аскетизма, дхармы и многогранного духовного пути. См.: «*Махабхарата*».

**бхаджана.** Духовная песня. Индивидуальное или групповое исполнение религиозных песен, гимнов и распевов.

**бхакта** (тамил. *бхактар*). «Преданный». Верующий, который полностью отдался Божественному. См.: *бхакти*, *бхакти-йога*, *гуру бхакти*.

**бхакти.** «Набожность». Подчинение себя Богу, богам или гуру. К *бхакти* относятся как простейшие проявления преданности, так и стирающий эго принцип *прапатти*, то есть полная покорность. *Бхакти* – основа всех течений индуизма, а также школ йоги по всему миру. См.: *бхакти-йога*, *даршана*, *прасада*.

**бхакти-йога.** «Союз через набожность».

*Бхакти-йога* – это практика религиозных дисциплин, поклонения, молитв и песнопений с целью пробудить в сердце любовь и раскрыться перед милостью Бога. *Бхакти* может направляться на Бога, богов или гуру. *Бхакти-йога* входит в нияму (предписания) *йога даршаны* Патанджали под названием *шиварапранидхана* (поклонение).

**бхашья.** «Речь, обсуждение». Комментарий к тексту. Индуистские философии в значительной степени основываются на толкованиях *бхашьях* оригинальных писаний. Другие типы комментариев: *вритти* – краткий комментарий к афоризмам; *титхани* – то же, что *вритти*, только в менее формальном виде, объясняет трудные слова или фразы; *варттика* – критическое изучение и уточнение *бхашьи*; *тика*, или *вякхьяна*, – объяснение *бхашьи* или *шастры* более простым языком.

**бхикку.** Буддийский монах или любой из первых учеников Будды.

**Бходжана мантра.** «Распев благословения пищи». Произнесение распева благословения пищи каждый раз перед едой, про себя или в голос группой, является выражением благодарности, признанием наивысшего источника пищи и призыванием духовных благ. Подготавливает к приобщению изобилию Всевышнего Господа, которое должно происходить в соответствующем умственном и эмоциональном состоянии. Еда, магический источник *праны*, – это пуловинная связь с космосом, жизненная артерия воплощённых душ, природное средство питания. Этот распев произносится в духе нищего, кротко просящего милостыню. Вода – пранический мост между тонкой и физической вселенными – используется в приготовлении к еде четырьмя способами. Во-первых, ополаскивается рот. Затем водой ополаскивается банановый лист или тарелка. Далее воду из чаши выливают в ладонь правой руки, чтобы омыть её, потому что еду, если это возможно, берут руками, а не палочками, вилкой или ложкой. Наконец, воду разбрызгивают по кругу вокруг еды правой рукой, создавая силовое поле очищения и защиты и призывая гармонию всех пяти телесных *пран*. На юге Индии перед тем, как приступить к еде, небольшой кусочек каждого блюда кладут в верхний левый угол тарелки в качестве подношения Ганеше.

**Бытие.** Сущностная божественная природа Бога – Чистое Сознание, Абсолютная Реальность и Изначальная Душа (природа Бога как божественной Личности). См.: *Шива*.

# В

**вайрагья.** «Бесстрашие; отвращение». Свобода от страстей. Неприязнь или отвращение к земным заботам вследствие духовного пробуждения и постоянного отречения от препятствий на пути к освобождению. См.: *санньяса*.

**вайшнава.** Вишнуит, последователь *вишнуизма* (см.).

**вайшья.** «Землевладелец; купец». См.: *каста*.

**ванаккам.** Тамильский аналог *намаскары*.

«**Вараха Упанишада**». Одна из второстепенных *Упанишад*, относящаяся к *Кришна Яджурведе*.

**васана.** «Обитель». Подсознательные наклонности. От *вас* – «пребывание, осадок, остаток». Подсознательные наклонности и модели привычек, являющиеся движущими силами, окрашивающими и мотивирующими отношения и будущие действия. *Васаны* – это совокупные результаты подсознательных впечатлений (*самскар*), созданных в процессе опыта. *Самскар*ы, впечатления опыта, объединяются в подсознании, образуя *васаны*, которые впоследствии влияют на ментальные колебания, называемые *вритти*. Наиболее сложные и эмоционально заряженные *васаны* находятся в области ума, называемой подподсознательным умом, или *васана читта*. См.: *самскара, ум (пять состояний), васана-даха тантра, вритти*.

**васана-даха тантра.** «Очищение подсознания огнём». *Даха* означает «сожжение», *тантра* – это метод, а *васаны* – глубинные подсознательные черты или наклонности, формирующие настроения и мотивации индивида. *Васаны* могут быть как позитивными, так и негативными. Один из лучших методов решения жизненных трудностей, растворения проблемных *васан*, *васана-даха тантра* представляет собой практику сожжения исповедей или писем, в которых описывается боль, выражается смятение и фиксируется недовольства и давние обиды. Также называемое «ведением духовного дневника», запись проблем и сожжение их в любом обычном огне выводит их из подсознания во внешний ум и высвобождает подавленные эмоции с поглощением бумаги огнём. Это процесс магического исцеления. **Маха-васана-даха тантра:** специальная *садхана* пересмотра и записи различных аспектов жизни с целью очистить всю накопленную подсознательную тяжесть путём сожжения бумаг, как в случае периодической *васана-даха тантры*. Каждому году необходимо посвятить десять страниц. Другие аспекты этой *тантры* –

описание людей, которых вы знали (пересмотр людей) и всего сексуального опыта (пересмотр секса). См. также: *васана*.

**Васту шастры.** Различные древние тексты о васту – «науке о времени и пространстве» по определению известного индийского архитектора Шри В. Ганапати Стапати. *Васту шастры* считаются частью *Стхапатьяведы*, архитектурной науки, принадлежащей к *Упаведам* – вторичным ведическим текстам, в которых обсуждаются такие вопросы, как управление государством, здоровье и музыка. *Васту* раскрывает научные принципы и модели духовного искусства и правильной архитектуры, способствующей гармоничному протеканию энергии в физической среде, что даёт хорошее здоровье, богатство, интеллект и счастье.

**вата.** Баньян, *Ficus indicus*, священное дерево Шивы. Считается, что название происходит от *ват* – «окружать, охватывать». Другое название – *ньягродха*, «растущее вниз». Древний символ Санатана Дхармы. Родственное растение *ашваттха*, или *нипал*, упоминается в *Упанишадах* как метафора творения: «корни вверх, ветви вниз».

**вахана.** «Несущий, переносящий, перевозящий». Каждый индуистский Бог изображается верхом на звере или птице – *вахане*, символе функций данного Бога. Например, Шива восседает на быке, символе силы и мощи. Картикея восседает на павлине-маюре, символе красоты и царственности.

**вегетарианский.**  $\text{वैश्याव}$  (*Caivam*), что в переводе с тамильского буквально означает «шиваитский». Соответственно «шиваит»,  $\text{वैश्याव}$  (*Caivam*), значит «вегетарианец». На санскрите – *шакаха*. Относящийся к режиму питания, исключающему мясо, рыбу и яйца. Вегетарианство – это принцип здоровья и экологической этики, который тысячелетиями был краеугольным камнем индийской жизни. Вегетарианская еда – крупы, фрукты, овощи, бобы и молочные продукты. Предпочитаемы естественные, свежие продукты, которые выращиваются в вашей местности, без инсектицидов или химических удобрений. Употребление ряда продуктов, формально относящихся к вегетарианским, должно быть сведено к минимуму. Это замороженные и консервированные продукты; продукты, подвергнутые интенсивной обработке, такие как белый рис, белый сахар и белая мука; «суррогатные» продукты и напитки (с большим содержанием химических добавок, таких как искусственные подсластители, красители, ароматизаторы и консерванты, или с вредными ингредиентами).

**Веды.** «Мудрость». Откровения *риши*, составляющие самые авторитетные священные писания индуизма. Наряду с *Агамами* они являются *шрути*, «услышанным» писанием. *Веды* – это собрание десятков священных текстов, которые все вместе могут называться *Ведой* (в единственном числе) или четырьмя *Ведами*: *Риг*, *Яджур*, *Сама* и *Атхарва*. Всего они включают свыше 100 000 стихов, а также дополнительные прозаические тексты. Каждая *Веда* состоит из четырёх разделов. Это *Самхиты* (собрания гимнов), *Брахманы* (руководства для священников), *Араньяки* («лесные трактаты») и *Упанишады* (просветлённые беседы). Древнейшие части *Вед* предположительно составлены за 6 тысяч лет до н. э. и записаны на санскрите в течение последних тысячелетий, поэтому *Веды* – самые древние писания мира. См.: *шрути*, *Упанишада*.

**веданта.** «Конечная мудрость» или «завершение *Вед*». *Веданта* – это система мышления, воплощенная в *Упанишадах* (ок. 1500 – 600 гг. до н. э.), которые делают конечные выводы к *Ведам*. За тысячелетия развились многочисленные школы *веданты*, от чистого дуализма до абсолютно *монизма*. Первоначальной школой является *адвайта-шиваравада*, она же «монистический теизм», или *панентеизм*. Представитель этой школы – *Риши Тирумалар* (ок. 250 г. до н. э.) из *Надинатха сампрадаи*, автор книги «*Тирумантирам*», в которой является совершенным обобщением *Вед* и *Агам*. См.: *двайта-адвайта*, *монистический теизм*.

**ведическо-агамический.** Опирающийся на авторитет и *Вед*, и *Агам* как двух типов *шрути*, священных богооткровенных писаний индуизма, представляющих собой два параллельных потока в единой традиции и истории. Различие между *ведантой* (ведической традицией) и *сиддхантой* (традицией *Агам*) традиционно описывается следующим образом. В то время как *Веды* описывают человека, взирающего на Бога, *Агамы* рисуют несколько иную картину, когда Бог Сам смотрит на человека, желая помочь ему. Примечателен тот факт, что *Веды* возведены устами *риши*, а тексты *Агам* дарованы Богом или Богиней. См.: *милость*, *шрути*.

**вель** (тамил.), **шула** (санскр.). «Копьё». Символ божественной власти Господа *Карттикейи* как Владыки *йоги* и предводителя воинства *дэвов*.

**Великий Обет.** Обет отречения *санньясина* шиваита, *махаврата* шиваитских верующих. Это отказ от мира, желаний и эго. Это отстранение, основанное на знании о магнетической природе тела, ума и эмоций – знании, которое склоняет душу к невовлечённости во внешние

формы и со временем вызывает осознание *Парашивы*, Абсолютной Реальности. См.: *санньяса*.  
**вера.** Доверие, верование, убеждённость. Вера в самом широком смысле означает религию, дхарму. В более узком смысле это важнейший элемент религии – верование в феномены, находящиеся за пределами пяти чувств, что отчётливо отличает её от рационализма. Вера определяется интуитивным или трансцендентным опытом индивида, изучением писаний и свидетельствами множества мудрых *риши*, которые тысячами повторяли одни и те же истины. Это внутреннее убеждение основывается на божественном зрении центра «третьего глаза», *аджна чакры*. Вера на правильном фундаменте превосходит разум, но не конфликтует с ним. Вера также означает уверенность, например в свидетельствах или репутации других людей. Ближайший по смыслу санскритский термин – *шраддха*. Синонимы: *астикья*, *вишваса*, дхарма и *мати*.

**ветры тела.** Пять основных *пран*, или сил, физического тела. Когда они пребывают в совершенном равновесии, тело исполнено здоровья. См.: *прана*.

**вибрация.** Отличительная эмоциональная аура или атмосфера, которую можно инстинктивно почувствовать или пережить.

**вибхути.** «Могущественный», «проникающий», «появляющийся». От *бху*, «существование» или «проявление», и *ви*, «отдельно». Священный пепел, белесый порошок, получаемый путём сжигания коровьего навоза вместе с другими драгоценными веществами – молоком, *гхи*, мёдом и т. п. Символизирует чистоту и является одним из главных священных даров, которые подносятся Богу и даются верующим после *пуджи* во всех шиваитских храмах и святилищах. Шиваиты, а также многие *смарты*, наносят священный пепелом на лоб три полосы как отличительный профессиональный знак.

**виваха.** «Бракосочетание». См.: *самскар*.

**Вивекананда, Свами** (1863–1902). Ученик Шри *Рамакришны*, который был охвачен горячей любовью к индуизму и миссионерским пылом, толкавшим его вперёд. Он вошёл в *махасамадхи* в возрасте 39 лет.

**видьярамбха.** «Начало обучения». См.: *самскар* *детства*.

**вина.** Популярный в Южной Индии большой струнный музыкальный инструмент, обычно имеющий семь струн и два *калабаса* в качестве резонаторов.

**Витала чакра.** «Область отрицания». Область лютого гнева и злобы. Вторая *чакра* ниже *муладхары*, сосредоточенная в бедрах. Соответствует

второму астральному подземному миру, называемому Авичи («безрадостный») или Витала. См.: *чакра, Нарака*.

**вишваграса.** «Полное поглощение». Окончательное слияние, или поглощение души Шивой, благодаря Его милости, по завершении её эволюции. Это полное объединение индивидуального тела души с телом Шивы – Парамешварой – в Шивалоке, откуда душа изначально эманировала. Это происходит в конце эволюции души, после того как были сброшены четыре другие оболочки – *аннамайя коша, пранамайя коша, маномайя коша и виджнямайя коша*. Наконец, *анандамайя коша*, сама форма души, сливается с Изначальной Душой. См.: *Атман, эволюция души, нирвани и упадеши, самадхи, душа*.

**Вишвагуру.** «Мир как учитель». Веселая персонификация мира как гуру для тех, у кого нет гуру. Директор «школы ударов судьбы», в которой ученики предоставлены сами себе и учатся на собственных ошибках, не имея возможности следовать традиционному учителю.

**Вишну.** «Всепроницающий». Наивысшее Божество вишнуизма. Бог как личностный Господь и Создатель, Вселюбящая Божественная Личность, которая периодически воплощается и проживает полноценную человеческую жизнь, чтобы восстановить дхарму, когда это необходимо. В шиваизме Вишну – аспект Шивы как Хранителя. См.: *вишнуизм*.

**Вишнуизм (вайшнавизм).** Одна из четырёх основных индуистских религий или деноминаций, представленная примерно половиной из миллиарда индуистов всего мира. Основывается на поклонении Господу Вишну как Личностному Богу, Его воплощениям и их супругам. Доктрина *аватары* («Того, кто нисходит»), особенно важная для вишнуизма, учит, что всякий раз, когда в мире возрастает *адхарма*, Бог рождается в человеческом облике, чтобы восстановить «путь». Самыми известными *аватарами* были Рама и Кришна. Вишнуизм ценит личностный аспект Бога выше, чем безличностный, и подчёркивает важность *бхакти* (набожности, преданности Богу и гуру) как истинного пути к спасению. Цель вишнуизма – достижение *мукти*: блаженного единения с телом Бога, признания того, что душа является Его частью, и вечной близости к Нему в райском мире Вайкунтха.

**Вишуддха чакра.** «Колесо чистоты». Пятая чакра. Центр божественной любви. См.: *чакра*.

**внутренние планы.** Внутренние миры или области существования.

**врата.** «Клятва, религиозный обет». Обещание соблюдать в течение некоторого време-

ни определенные дисциплины, такие как епитимью, пост, повторение специальных мантр, поклонение или медитацию. *Враты* варьируются от простого личного обещания до пожизненных обетов перед Богом, богами, гуру и общиной.

**вратьястома.** «Произнесение обета». Традиционный обряд очищения, описанный в *Тандьябрахмане*, для возвращения в индуистское общество. Он проводится над индуистами, возвращающимися в Индию из-за границы, или над теми, кто обратился в другую веру.

**вритти.** «Водоворот, вихрь». В психологии йоги – колебания сознания, волны ментальной активности (*читта-вритти*) мышления и восприятия. В «Йога-сутрах» Патанджали (1.2) сказано: «Йога – это сдерживание (*ниродха*) ментальной активности (*читта-вритти*)». В общем употреблении вритти означает: 1) курс действий, образ жизни; поведение, поступки; то, как что-либо осуществляется; 2) способ бытия, природу, тип, характер. См.: *ум (индивидуальный), раджа-йога*.

**Второй Мир.** Астральный, тонкий план. Здесь душа продолжает свою деятельность в астральном теле во время сна и после смерти физического тела. Это промежуточный мир, включающий Дэвалоку и Наракалоку. Второй Мир существует «внутри» Первого Мира, или физического плана. См.: *три мира*.

**Всевышний Бог.** Наивысший Бог, источник и создатель всех других богов, существ и всего проявленного.

**высшая природа, низшая природа.** Выражения, указывающие на уточнённые, душевные качества человека с одной стороны и его низменные, инстинктивные качества с другой. См.: *коша, ум (пять состояний), душа*.

## Т

**Ганапати.** «Предводитель *ганов*». Одно из самых распространённых имён *Ганеши*.

**Ганга.** Самая священная река Индии, длиной в 2500 км, берущая начало в Гималаях, выше Харидвара, под названием Бхагиратха, и получающая название Ганги после слияния с Алаканадой (где, как считается, под землей к ним присоединяется Сарасвати). Она течет на юго-восток через густонаселенную Индо-Гангскую равнину, соединяясь со своей сестрой Ямуной (Джамной) возле Праяга (Аллахабада) и затем впадая в Бенгальский залив.

**Ганга-садхана.** Практика разгрузки ума, выполняемая путём высвобождения энергии нежеланных мыслей. *Садхана* внутреннего очищения, при которой необходимо безмолвно сидеть на берегу реки или ручья и слушать звук «Аум» в воде, переливающейся через камни. Когда появляется мысль, её мысленно кладут в лист, находящийся в правой руке, и затем аккуратно бросают в воду. После этого в знак благодарности за унесённую мысль воде подносится цветок. Это подсознательный процесс очищения, посредством которого отпускаются обиды, гнев, проблемы и всё другое, что всплывает в уме, нарушая медитацию.

**гангские обители Шивы.** Древние места паломничества, которые верующие стремятся посетить хотя бы раз в жизни. В их числе – священный Храм Вишванатха в Варанаси (на берегах Ганги между реками Варана и Аси), Храм Ганготри у истока Ганги (возле Кедарнатха) и священные храмы в городах Харидвар и Ришикеш.

**Ганди.** Мохандас Карамчанд Ганди (1869–1948), индустский националистический лидер, чья стратегия ненасильственного сопротивления принесла Индии свободу от британского колониального господства. Часто почитается как Махатма («Великая душа»).

**Ганеша.** «Господь Категорий». (От *ган*, «считать или подсчитывать», и *Иша*, «господь»). Он же Ганапати «Повелитель служителей-ганов». Махадэва, возлюбленное Божество с лицом слона, почитаемое во всех течениях индуизма. Он – Господь Препятствий (Вигнешвара), почитаемый за Его великую мудрость и призываемый первым перед любым начинанием, потому что Ему известны все хитросплетения кармы каждой души и совершенный путь дхармы, ведущий к успешному действию. Он пребывает в *муладхара чакре*, и к Нему легко подойти. См.: *гана*, *Ганапати*, *Махадэва*.

**Ганеша Чагуртхи.** День рождения Господа Ганеша. Отмечающийся в августе – сентябре десятидневный фестиваль, достигающий кульминации в зрелищном шествии, называемом Ганеша Висарджана. Это время веселья, когда все индуисты вместе совершают поклонение.

**гарбхагриха.** «Сокровенная палата», святое святых индуистского храма, где устанавливается главный образ-мурти. Это небольшая, похожая на пещеру комната, часто из гранита, куда имеют доступ только священнослужители. Эзотерически она символизирует черепную коробку. См.: *храм*.

**Гимааи.** «Обитель снегов». Горная система, простирающаяся вдоль индийско-тибетской

границы и проходящая также через Пакистан, Непал и Бутан.

**Гималайская Академия.** Образовательное и издательское учреждение Церкви Шайва-сиддханти, которое основал Садуру Шивайя Субрамуньясами в 1957 г. Цели Академии – распространение учения Санатана Дхармы через ежеквартальный журнал «Индуизм сегодня», образовательно-туристические программы «Внутренний поиск» ('Innersearch'), трилогии «Мастер-курс», включающую книги «Танец с Шивой», «Жизнь с Шивой» и «Слияние с Шивой», а также другие публикации и веб-ресурсы, выполняющие общественное служение индуистам всего мира. См.: «*Индуизм сегодня*», *Субрамуньясами*.

**гималайские обители Шивы.** Знаменитые места паломничества, в числе которых гора Кайласа (в Тибете) и озеро Манасаровар у её подножия, Кедарнатх (в Гархвале, индийский штат Уттар-Прадеш) и Амарнатх, пещерный храм ледяного Лингама в Кашмире.

**гимны.** Хвалебные песни Богу, богам или гуру.

**Gita.** «Песнь». Сокращённое название «Бхагавад-гиты». См.: «*Бхагавад-гита*».

**Гомо сапиенс (Homo sapiens).** «Человек разумный». Биологический вид, включающий в себя все ныне существующие человеческие расы.

**гора Кайлас.** Одна из самых известных вершин в Гималаях. См.: *Кайлас*.

**гора Тамалпанс.** Величественная гора в округе Марин, недалеко от Сан-Франциско (Калифорния). Место особой силы, прекрасно подходящее для прогулок пешком; отсюда открывается одна из самых примечательных панорам в Калифорнии.

**грех.** Преднамеренное нарушение божественного закона. Индуизм рассматривает грех не как преступление против Бога, а как деяние, направленное против дхармы – нравственного порядка – и собственного «я». См.: *карма*.

**грихастха.** «Домохозяин». Семейный человек. Семья, состоящая из супругов и других родственников. Относящийся к семейной жизни. Сугубо мужская форма слова – *грихастхин*, женская – *грихастхи*. Слово *грихастха* также означает «дом». См.: *аишрама дхарма*.

**грихастха аишрама.** «Стадия домохозяина». См.: *аишрама дхарма*.

**грихастха дхарма.** «Закон домохозяина». Добродетели и идеалы семейной жизни. См.: *аишрама дхарма*.

**гуна.** «Нить; качество». Гуны являются составляющими принципами пракрити, первичной природы. Гун всего три: 1) *саттва* – чистота, качество покоя, прозрачности, всепрони-

цающее и отражающее свет Чистого Сознания; 2) **раджас** – «страсть», присущая энергии, движению, действию, эмоциям, жизни; 3) **тамас** – «тьма», инерция, плотность, сила сжатия, сопротивления и распада. *Гуны* – неотъемлемая часть индуистского мышления, особенно важная в аюрведе и искусствах. Все вещи и личности суть комбинации этих качеств природы. См.: *аюрведа*.

**Гуру Махасаннидханам.** Духовный глава традиционного *адхинама*. См.: *адхинакартхар*.

**гуру.** «Весомый», авторитет, обладающий большими знаниями и умениями. Титул учителя или наставника в любой области, в том числе в музыке, танце, скульптуре, но особенно в религии. Согласно «Адваятарака упанишаде» (14-18), гуру означает «разгоняющий (гу) тьму (ру)». См.: «гуру – шишья» система, *садгуру*.

**гуру бхакти.** Преданность учителю. Отношение покорности, любви и уважения, принимаемое учеником в любой области обучения. В духовной сфере преданный ученик стремится видеть в гуру собственную высшую Самость. Настроясь на внутреннюю природу и мудрость *садгуру*, ученик постепенно преобразует собственную природу, чтобы в конце концов достичь такого же умиротворения и просветления, как и его гуру. *Гуру бхакти* выражается в служении гуру, медитации на его форму, работе вблизи его ума и следовании его указаниям. См.: *гуру, садгуру, «гуру – шишья» система*.

**Гурудэва.** «Божественный» или «лучезарный наставник». От гуру («учитель») и *дэва* («ангел»). Любовный, уважительный титул *садгуру*. См.: *гуру, садгуру, дэва*.

**гуру парампара.** «Наставническая преемственность» (буквально: «от одного учителя к другому»). Линия духовных гуру в аутентичной преемственности посвящения; цепочка мистической силы и авторизованной непрерывности, передающаяся от гуру к гуру. См.: *сампрадая*.

**Гуру Пурнима.** День повторного посвящения всему, что символизирует гуру, приходящийся на июльское полнолуние. Выполняется *надпуджа* – ритуальное поклонение сандалиям гуру, символизирующим его святые стопы. См.: «гуру – шишья» система.

**гурутхонду.** «Служение гуру»: 1) период служения, минимум шесть месяцев, а в идеале – два года, который каждый молодой человек из Церкви Шайва-сиддханты должен провести в монастыре до женитьбы; 2) трёхчасовой период, который обитатели монастыря посвящают под руководством гуру особым занятиям, вы-

полняемым как личное бдение, начинающееся и оканчивающееся храмовой церемонией.

**гхи.** Название очищенного сливочного масла на хинди; на санскрите – *гхрита*. Топлёное и процеженное масло. Важное священное вещество, используемое в храмовых лампах и подносимое в церемонии огня, *яджне*. Его также употребляют в пищу, поскольку оно обладает множеством аюрведических свойств. См.: *яджня*.



**дайя.** «Сострадание». См.: *яма-нияма*.

**дакишна.** Вознаграждение или подарок священнику после завершения любого обряда; также даётся гуру в знак благодарности за духовные благословения.

**Дакшинамурти.** «Форма, обращённая на юг». Господь Шива, изображаемый сидящим под деревом *пила* (*бо*) и безмолвно поучающим четырёх *риши*, находящихся у Его стоп.

**Далай-лама.** Традиционный верховный священнослужитель тибетского буддизма, или ламаизма, духовный и политический авторитет. Термин имеет монгольское происхождение: *далай* – «океан», *лама* – «верховный». Расширенное значение – «наставник, обладающий океанической мудростью». Почётный титул, данный монгольским князем Атан-ханом третьему главе школы Гелука в 1578 г.

**дана.** Щедрость, дарение. См.: *яма-нияма*.

**даосизм.** Китайская религия, базирующаяся на доктринах Лао-цзы, основанная 2500 лет назад и проповедующая простоту, самоотверженность и другие добродетели. Даосизм, в известной степени, мистическая традиция, имеет дело с духовным уровнем бытия человека. По оценкам, у него около 50 миллионов последователей, главным образом в Китае и других странах Восточной Азии.

**даршана.** 1. «Видение, взгляд». Видение Божественного. Удерживание внутреннего или внешнего зрения на храмовом образе, святой личности или святом месте с интенсивным стремлением установить контакт и получить милость и благословение. Даже созерцание фотографии в должном состоянии духа может быть формой *даршаны*. Преданный стремится не только увидеть Божественное, но также и быть увиденным, покорно встать под просветлённым святым взглядом – хотя бы на миг, как, например, в переполненном храме, когда тысячи поклоняющихся быстро проходят перед образом Господа на ал-

таре. Глаза – это мистическое место, через которое происходит обмен энергией. Говорится, что боги и гуру «дают» *даршану*, а преданные её «получают». Этот прямой и личный двусторонний контакт является очень важным и желанным опытом в индуистской религии. 2. «Точка зрения». Учение, философия, философская школа.

**дашама-бхага врата.** «Десятинный обет». Даваемое перед Богом, богами и семьёй или товарищами обещание уплачивать ежемесячную десятину в течение определенного периода или до конца жизни. См. также: *дашамаша*.

**дашамаша.** «Десятина». Традиционная индуистская практика, когда десятая часть дохода отдаётся религиозному учреждению. Раньше она была распространена по всей Индии. В Тамилнаду раньше использовался термин *махимай*. См. также: *дашама-бхага врата*.

**Дашанами.** «Десять имён». Десять монашеских орденов, учреждённых Ади Шанкаррой (ок. 800 г.): Аранья, Вана, Гири, Парвата, Сагара, Тиртха, Ашрама, Бхарати, Пури и Сарасвати. Эти названия добавляются к именам *санньясинов* этих орденов, а к собственному религиозному имени часто добавляется окончание *-ананда*. Пример: Рамананда Тиртха. Традиционно каждый орден ассоциируется с одним из основных *питх* Шанкарачарьи. См.: *Шанкара, смартизм*.

**двайта-адвайта.** «Двойственный-недвойственный; двойственность-недвойственность». Одна из важнейших категорий в классификации индуистских философий. *Двайта* и *адвайта* определяют два полюса широкого спектра. **Двайта:** доктрина дуализма, согласно которой реальность в своей основе состоит из двух непримиримых принципов, сущностей, истин и т. д. Например, Бог и душа рассматриваются как вечно разделённые. **Дуализм:** философская теория, рассматривающая двойственности (добро и зло, высокий и низкий, они и мы) как нечто фиксированное, а не как то, что может быть превзойдено. **Плюрализм:** философская теория, постулирующая три или более вечно разделённых реальностей – например, Бога, души и мира. **Адвайта:** доктрина недвойственности или монизма, согласно которой реальность в своей основе состоит из единого, целостного принципа, субстанции или Бога, без каких-либо независимых частей. **Монистический теизм:** биполярная точка зрения, охватывающая как монизм, так и дуализм. См.: *монистический теизм*.

**дверь Брахмана.** *Брахмарандхра*, она же *нирвана чакра*. «Тонкое» отверстие в макушке, окончание *сущумна-нади*, через которое *кундалини* входят в свою окончательную Самореализацию,

а дух покидает тело после смерти. Только дух того, кто поистине чист, покидает тело таким образом. Сансарические же люди предпринимают нисходящий путь. См.: *джняна, кундалини*.

**двойственность.** Состояние наличия двух частей или разновидностей.

**деградированные масла.** См.: *масла деградированные*.

**деизм.** От латинского *Deus*, «Бог». Рационалистическая традиция, восходящая к английскому лорду Герберту Чербери (ум. 1648), который сформулировал следующие Пять Положений английского деиста: 1) вера в единого высшего Бога; 2) обязанность человечества почитать Бога; 3) связь поклонения с практической моралью; 4) Бог простит нас, если мы раскаемся и отбросим свои грехи; 5) за добрые дела воздастся (а за злые ждёт наказание) как при жизни, так и после смерти. Деизм отрицает уверенность в религии откровения, в религиозных авторитетах и в непогрешимости писаний, таких как Библия и Коран. В деизме нет специальных мест для поклонения, священничества и иерархических властей. Деизм был очень влиятельным среди политиков, учёных и философов в конце XVII и в XVIII вв. в Англии, Франции, Германии и Америке. Многие из отцов-основателей США были деистами, в том числе Джон Куинси Адамс, Бенджамин Франклин, Томас Джефферсон, Джеймс Мэдисон и Джордж Вашингтон. Деисты сыграли ключевую роль в разработке принципа разделения церкви и государства и положений о свободе вероисповедания в Первой поправке к Конституции США. Источник: [www.religioustolerance.org/deism](http://www.religioustolerance.org/deism).

**демон.** См.: *асура*.

**десятина.** *Дашамаша* на санскрите, *махимай* в тамильской традиции. Духовная дисциплина, часто *врата*, состоящая в выделении десятой части своего заработанного или полученного в подарок дохода избранной религиозной организации, чем поддерживается духовное образование и развитие на земле. Десятина даётся не как подношение, а как «Божьи деньги».

**джагадачарья.** «Мировой учитель».

**джайнизм.** Древняя индийская неведическая религия, наиболее ярко выраженная в учении Махавиры («Великого Героя»), ок. 500 г. до н. э. Джайнистские Агамы учат почитанию всего живого, вегетарианству и строгому отречению для аскетов. Джайны особо подчёркивают, что каждая душа может достичь освобождения с помощью собственных усилий. Их великие исторические святые, называемые Тиртханкарами («Перешедшими вброд») являются объектами по-

клонения, и среди них Махавира – 24-й и последний. Сегодня *джайнов* насчитывается около шести миллионов, большинство из них живут в Индии.

**джайнисты** (*джайны*). Последователи *джайнизма* (см.).

**джана**. «Чтение» или «заклинание». Практика сосредоточенного повторения мантры, часто с подсчётом повторений на *мале*, или чётках. Это можно делать про себя или вслух. Иногда эту практику называют *мантра-йогой*. Одна из важнейших *садхан* индуизма, варьирующаяся от простого произнесения имён Бога до удивительных подвогов повторения священных слов миллионы раз на протяжении нескольких лет. См.: *мантра, яма-нияма, йога*.

**Джебран, Халиль** (1888–1931). Ливанский мистик, поэт, драматург и художник, всемирно прославившийся книгой «Пророк».

**джива**. «Живущий, существующий». От *жив* – «жить». Индивидуальная душа, Атман, связанная тремя *малами* (*анава*, карма и *майя*). Обособленная самость (*джива-атман*) в противоположность трансцендентальной Самости (*парама-атман*). *Дживанмукта* – это «освобождённый при жизни». См.: *Атман, эволюция души, пуруша, душа*.

**Джняна**. «Знание; мудрость». Зрелое состояние души. Это мудрость, приходящая как следствие прорыва *кундалини* через дверь Брахмана к осознанию Парашивы, Абсолютной Реальности. Повторяющиеся *самадхи* Парашивы ещё больше углубляют этот поток божественного знания, что ставит знающего в необычную отправную точку, совершенно отличную от позиции тех, кто не достиг такого просветления. *Джняна* часто неверно понимается как книжное знание, как зрелость или пробуждение вследствие всего лишь понимания сложной философской системы или систем. Дающие *джняне* подобное определение отрицают то, что путь представляет собой последовательность «*чарья – крия – йога – джняна*» или «*карма – бхакти – раджа – джняна*». Вместо этого они утверждают, что каждый может самостоятельно выбрать свой путь, и что каждый путь ведёт к наивысшей цели. См.: *Богореализация, дверь Брахмана, Самореализация, самадхи*.

**джняна дана**. «Дары мудрости». *Карма-йога* издания, спонсирования и распространения индуистской религиозной литературы, брошюр и книг безвозмездно, ради духовной помощи другим. См.: *яма-нияма*.

**джняна марга**. См.: *джняна пада*.

**джняна пада**. «Стадия мудрости»: 1) согласно *риши шайва-сиддханты*, *джняна* – это послед-

няя из четырёх последовательных *пад* (стадий) духовного раскрытия. Это кульминация третьей стадии, *йога пады*; 2) название раздела о знании в каждой из *Агам*. См.: *джняна, пада*.

**джняни**. «Мудрец». Тот, кто обрёл *джняну* (см.).

**джьотиша**. От *джьоти*, «свет». «Наука о светилах». Индуистская астрология: наука и практика анализа событий и обстоятельств, описания характера и определения благоприятных моментов в зависимости от положения и движения небесных тел. При расчёте гороскопов *джьотиша* пользуется сидерической (привязанной к звёздам) системой, в то время как западная астрология использует систему тропическую (привязанную к датам).

**дзэн**. Школа буддизма махаяны, согласно учению которой просветления можно достичь посредством медитации, созерцания и интуиции – в противоположность вере и поклонению.

**диаспора** (греч.). «Рассеяние». Распространение религиозных или этнических групп за пределы их родины – например, евреев за пределами Израиля или индуистов за пределами Индии, Шри-Ланки, Пакистана и Бангладеш.

**дикиша**. «Инициация». Торжественное введение в новый мир духовной осознанности и практики учителем или наставником через передачу благословений. Означает начальную или углублённую связь с учителем и его линией преемственности и обычно сопровождается церемонией. Инициация, считаемая как момент пробуждения, может даваться с помощью прикосновения, слова, взгляда или мысли. См.: *милость, шактинипата*.

**Дипавали**. «Ряд Огней». Очень популярный домашний и общественный праздник, во время которого индуисты всех деноминаций зажигают масляные или электрические лампы и запускают фейерверки, радостно отмечая победу добра над злом, света над тьмой. Это индуистский день солидарности, считающийся величайшим национальным праздником в Индии. В некоторых странах, таких как Непал, Малайзия, Сингапур, Шри-Ланка и Тринидад и Тобаго, это межрелигиозное событие и национальный праздник. Он отмечается в октябре-ноябре.

**дифи** (язык *иум*). Пространственный аспект ума. Перспектива путешествий в пространстве, *дэвов* и богов; внутреннее общение. См.: *шум-твешф, шум (перспективы)*.

**досай**. Индийские тонкие хрустящие блины, которые обычно делают из мочёного, слегка сброженного молотого риса и *урад дала*, воды и специй.

**друид**. Древний кельтский жрец, маг, прорицатель в Британии, Ирландии и Галлии (древней

области, приблизительно соответствующей современным Франции и Бельгии).

**дуализм.** См.: *двайта-адвайта*.

**духовное раскрытие.** *Адхьятма викаса*. Раскрытие духа, врождённой, божественной души человека. Постепенное расширение сознания при медленном восхождении *кундалини шакти* вдоль *сушумны*. Термин «духовное раскрытие» указывает на этот медленный, неуловимый процесс, который сравнивается с раскрытием цветка лотоса, обнаруживающего свою лучезарную красоту. По завершении философского обучения и *садханы кундалини* поднимается безопасно и незаметно, без рывков, судорог, слёз или повышения температуры. Это увеличивает силу воли, сострадательность и восприимчивость.

**душа.** То, что по-настоящему существует в человеке, в отличие от тела, ума и эмоций. Душа – называемая Атманом или *пурушей* – включает два аспекта: форму, или тело, души и сущность души (хотя многие тексты словом «душа» называют только сущность). **Сущность, или ядро, души:** глубочайшее и неизменное бытие человека – Чистое Сознание (Парашакти или *Саччидананда*) и Абсолютная Реальность (Парашива). Эта сущность не была сотворена, она не меняется и не эволюционирует и вечно остаётся тождественной совершенства Господа Шивы, Парашакти и Парашивы.

**дхарма.** «Праведность». От *дхри* – «поддерживать; нести, держать». Дхарма – это «то, на чём держится космос». Дхарма – сложный термин с многими значениями: божественный закон, закон бытия, путь праведности, религия, обязанность, добродетель, справедливость, добро, истина. По существу, дхарма есть правильное осуществление фундаментальной природы или предназначения. По отношению к душе, это образ поведения, наиболее благоприятный для духовного продвижения, правильный и праведный путь. Есть четыре основные вида дхармы (*чатур дхарма*): 1. **Рита** – «вселенский закон». Внутренний порядок космоса. Законы бытия и природы, которые содержат и контролируют все формы, функции и процессы, от скоплений галактик до энергии мысли и восприятия. 2. **Варна дхарма** – «закон своей группы». Социальные обязанности. *Варна* означает «раса, племя, характер, общественный уклад и т. д.». *Варна дхарма* определяет обязательства и ответственность индивидуума перед страной, социумом, общиной, классом, профессиональной группой и семьёй. Важной частью этой дхармы является религиозный и моральный закон. 3. **Ашрама дхарма** – «обязанности жизненных ста-

дий». Человеческая дхарма. Естественный процесс созревания от детства до старого возраста через выполнение обязанностей каждой из четырёх стадий жизни – *брамачари* (учащегося), *грехастхи* (домохозяина), *ванапратхи* (старейшины) и *санньясина* (религиозного странника) – и достижение четырёх человеческих целей: дхармы (праведности), *артхи* (богатства), *камы* (удовольствия) и *мокши* (освобождения). 4. **Свадхарма** – «личный закон». Совершенный образец индивидуальной жизни в соответствии с физической, ментальной и эмоциональной природой человека. См.: *четыре традиционных цели*.

**дхармашала.** «Обитель праведности». Монастырь или ашрама, где предлагается религиозная подготовка монахов и в некоторых случаях мирян, осуществляющих паломничество или религиозный ретрит. В книге «Жизнь с Шивой» этот термин в частности обозначает дочерние монастыри Адхиныма в Кауан.

**дхоти** (*хинди*). Длинная, бесшовная ткань, которая обвивается вокруг нижней части туловища и иногда проходит между ног и заправляется за пояс. Традиционная индуистская деталь мужской одежды.

**дхрити.** «Стойкость». См.: *яма-нияма*.

**дэва.** «Сияющий». Ангельское существо, обитающее на высшем астральном плане в тонком, нефизическом теле. *Дэва* в писаниях также означает «Бог» или «Божество». См.: *Махадэва*.

**Дэвалока.** «План лучезарных существ». Синоним Махарлоки, высшего астрального плана, мира *анахата чакры*. См.: *лока*.

**Дэварамы.** Собрание религиозных гимнов, сочинённых святыми Тируджняной Самбандаром (ок. 600), Тирунавакарасу (Аппаром), современником Самбандара, и Сундарамурти (ок. 800). Эти гимны составляют первые семь книг «Тирумурая». См.: «*Тирумурай*».

**дэвонический.** Ангельский, небесный, духовный. Обладающий природой высших миров, гармонирующий с утончёнными энергиями высших чакр или центров сознания. Относящийся к *дэвам*. Подразумевает божественное наставление. См.: *дэва*.

**е**

**единство.** Качество или состояние единичности. Союз, тождество, особенно вопреки противоположной видимости, – например, единство души и Бога. См.: *монизм*.

**ересь.** Мнение или убеждение, которое сильно расходится с верованиями и обычаями господствующей религии.

## Ж

**жертвоприношение.** *Яджня.* 1. Подношение Богу в знак выражения почтения и преданности. 2. Жертвование чего-либо, часто собственного имущества, заслуги или преимущества, ради служения высшей цели. Это самый распространённый перевод слова *яджня*, от глагола *юдж*, «поклоняться». В индуизме вся жизнь есть жертвоприношение – *дживаяджня*, «самопожертвование», – приносящее истинное духовное достижение. *Тьяга*, сила бесстрастия, – важнейшее качество подлинного жертвоприношения.

## З

**заклинание.** *Джапа* или *мантрапрайога*. Пение молитв, стихов или формул в магических или мистических целях. Также сами такие распевы (мантры). См.: *мантра*.

**затворник (анакорет).** «Отшельник». Монах или духовный искатель, живущий в уединении, изолировавшись от общества, в противоположность *киновиту*, члену религиозного ордена, живущему в монастыре.

**звезда рождения.** См.: *накшатра*.

**зло.** Нечто плохое, нравственно неправильное, причиняющее вред, боль, несчастье. В западных религиях зло часто рассматривается как нравственный антагонизм по отношению к Богу. Индуисты считают, что зло, известное на санскрите как *папа*, *папман* или *душта*, является следствием неблагочестивых действий (*папа* или *адхарма*), вызванных инстинктивно-интеллектуальным умом, доминирующим над более глубоким духовным разумом. Творящий зло рассматривается как юная душа, не ведающая о ценности правильного мышления, речи и действий, неспособная жить в мире, не впускаясь в *майю*. – **внутреннее зло.** Врождённая, природная порочность. Согласно индуизму, внутреннего зла не существует, а настоящая природа человека – это его божественность, душа и доброта. См.: *ад*, *карма*, *папа*, *грех*.

**знаки на лбу.** См.: *тилака*.

**зороастризм.** Религия, основанная в Персии Спэнтой Заратустрой (ок. 600 г. до н. э.). В наше время у нее около 150 000 последователей, в основном в окрестностях Бомбея, где их называют парсами. Вера подчеркивает монотеизм, признавая вселенскую борьбу сил добра (возглавляемых Ахурамаздой) и зла (возглавляемых Ариманом).

## И

**ида-нади.** «Успокаивающий канал». Женский психический поток в позвоночнике. См.: *кундалини*, *нади*, *одический*, *тингала*.

**идеология.** Совокупность доктрин или верований, образующих основание системы мысли; часто используется в значении ограниченной или некритической приверженности такой системе.

**Изначальная Душа.** Несотворённая, первичная, совершенная душа – Шива Парамешвара, излучающий внутренние и внешние вселенные и бесконечное множество индивидуальных душ, чья сущность идентична Его сущности. Бог в Его личностном аспекте как Господь и Творец, изображаемый во множестве форм: Натараджа у шиваитов, Вишну у вайшнавов, Дэви у шактов. См.: *Натараджа*, *Парамешвара*.

**Изначальная Субстанция.** Фундаментальная энергия и разреженная форма, из которой возникает явленный мир в его бесконечном разнообразии. См.: *Парашакти*.

**Иисус Христос.** Учитель и пророк первого века н. э., чьё учение лежит в основе христианства.

**имманентный.** Внутренне присущий; сущностный; неотъемлемый; пребывающий и действующий внутри; принадлежащий к подлинной природе существа или вещи. Применительно к Богу термин *имманентный* означает, что Он присутствует во всех вещах и по всей Вселенной, а не является бесконечно далеким или отчужденным.

**Индра.** «Правитель». Ведический Бог дождя и грома, воинственный царь *дэвов*. Великое существо внутреннего плана, призываемое в сотнях ведических гимнов.

**индуизм (Индуистская Дхарма).** Коренная религиозная и культурная система Индии, имеющая в наше время около миллиарда последователей, главным образом в Индии, но с большой диаспорой во многих других странах. Также носит название Санатана Дхарма (Вечная Религия) и Вайдика Дхарма (Религия Вед). Индуизм – это древнейшая религия мира, охватывающая широкий спектр философий, от плюралистическо-

го теизма до абсолютного монизма. Это семейство бесчисленного числа верований с четырьмя основными деноминациями: шиваизм, вишнуизм, шактизм и смартизм. Для каждой из этих четырёх деноминаций характерны настолько разнонаправленные верования, что их можно считать полноценными самостоятельными религиями. Однако их объединяет огромное наследие культуры и верований – карма, дхарма, реинкарнация, вездесущая Божественность, храмовое поклонение, таинства, многочисленные Божества, традиция *гуру-шишия* и признание *Вед* авторитетными писаниями. На богатой почве индуизма возникли и другие религии, такие как джайнизм, буддизм и сикхизм, которые отвергли *Веды* и таким образом стали полностью самостоятельными религиями, отделившимися от индуизма, но в то же время разделяющими многие философские озарения и культурные ценности их родительской веры. См.: *индуист*.

«**Индуизм сегодня**» (**Hinduism Today**). Индуистский журнал, учреждённый Шивайя Субрамуньясами в 1979 г., публикуемый в настоящее время раз в три месяца Гималайской Академией для утверждения Санатана Дхармы и фиксирования современной истории возрождающейся мировой религии с миллиардом последователей. Журнал читает 150 тысяч людей в более чем 100 странах. С 2017 года журнал «Индуизм сегодня» также издаётся в России на русском языке. См.: *Гималайская Академия*.

**индуист**. Последователь индуизма. Обычно под индуистом понимают того, кто родился в индуистской семье и практикует веру, или того, кто признаёт себя индуистом. Принятие в общество единоверцев признается посредством таинства именнаяречения, храмовой церемонии, называемой *намакарана самскара*, которая проводится над рождённым в индуистской семье вскоре после рождения или над сделавшим выбор стать индуистом, когда тот доказал свою искренность и был принят индуистским сообществом. Полное обращение совершается посредством отречения от прежней религиозной принадлежности и юридической смены имени. Хотя традиции могут существенно различаться, все индуисты считают *Веды* авторитетными писаниями и обычно признают следующие девять принципов: 1) существует единое, вездесущее Высшее Существо, которое одновременно является имманентным и трансцендентным, творцом и неявленной Реальностью; 2) вселенная проходит через бесконечные циклы творения, сохранения и растворения; 3) все души эволюционируют в направлении Бога и рано или поздно об-

ретут *мокшу*, духовное знание и освобождение от цикла перерождения. Ни одна душа не может быть вечно лишена этой судьбы; 4) карма – это закон причины и следствия, посредством которого каждый индивид создаёт собственную судьбу своими мыслями, словами и действиями; 5) душа реинкарнирует, эволюционируя через множество рождений, пока не будет проработана вся карма; 6) в невидимых мирах существуют божественные существа, и храмовые поклонения, ритуалы, таинства, а также индивидуальные религиозные практики, способствуют контакту с этими *дэвами* и богами; 7) для познания трансцендентного Абсолюта важно иметь духовно пробужденного учителя, или *садгуру*, а также соблюдать самодисциплину, хорошее поведение, очищение, внутренний поиск и медитацию; 8) всякая жизнь священна, её необходимо любить и почитать, и поэтому следует практиковать *ахимсу*, ненасилие; 9) ни одна религия не учит единственному и исключительному пути к спасению, превосходящему все другие. Все подлинные религиозные пути представляют собой разные грани чистой любви и света Бога и заслуживают терпимости и понимания. См.: *индуизм*.

**индуистская солидарность**. Индуистское единство в разнообразии. Важнейший современный мотив, согласно которому индуистские деноминации поддерживают друг друга и сотрудничают в гармонии, заботясь о том, чтобы не утаивать и не умалять своих различий или уникальных достоинств. В основе этого лежит вера в то, что индуизм будет сильным, если все его течения и линии будут полны жизни. См.: *индуизм*.

**инициация**. Вступление, принятие, посвящение. В индуизме инициация квалифицированным наставником считается бесценной для духовного прогресса. См.: *дикша, шактинипата, санньяса дикша*.

**инкарнация**. «Воплощение». Принятие душой человеческого тела. **Божественная инкарнация** – концепция *аватары*. Рождение в человеческом теле Высшего Существа (или другого Махадэвы), обычно для восстановления дхармы. Эта доктрина важна для некоторых течений индуизма, в частности для вишнуизма, однако большинство шиваитов её не придерживаются. См.: *аватара, вишнуизм*.

**инстинктивно-интеллектуальный ум**. Ум в обычном состоянии сознания, когда действия основаны либо на инстинктивных эмоциональных желаниях и страхах, либо на интеллектуальных концепциях и рассудке. См.: *астральное тело, инстинктивный ум, коша, одическая сила, душа, тонкое тело, васана*.

**инстинктивный ум.** *Манас читта*. Низший ум, управляющий базовыми способностями восприятия, движения, а также обычными мыслями и эмоциями. *Манас читта* относится к маномайя коше. См.: *коша, яма-нияма, ум*.

**инстинктивный.** «Естественный» или «врождённый». От латинского *instinctus* (причастие от *instingere* – «побуждающий», «подстрекающий», «подталкивающий»). Побуждения и импульсы, управляющие животным миром и физическим и низшим астральным аспектами людей, – например самосохранение, производство пототства, голод и жажда, а также эмоции алчности, ненависти, гнева, страха, вожделения и ревности. См.: *ум, яма-нияма*.

**интеллект.** Способность рассуждать и понимать; способность к мышлению; острота ума. См.: *интеллектуальный ум, ум*.

**интеллектуальный ум.** *Буддхи читта*. Способность рассуждения и логического мышления. Это источник различения, в противоположность обычным, импульсивным мыслительным процессам низшего, или инстинктивного, ума, называемого манас читта. *Буддхи читта* относится к маномайя коше. См.: *ум*.

**интериоризированное поклонение.** Йога. Поклонение или контакт с Богом или богами посредством медитации и созерцания вместо внешнего ритуала. Это путь йогина, которому предшествуют *чарья* и *крия пада*. См.: *медитация, йога*.

**интериоризировать.** Обращать что-либо внутрь.

**интуиция.** Непосредственное понимание или познание, минующее процесс рассуждения. Интуиция как источник знания намного превосходит разум, но не противоречит ему. См.: *познание, ум (пять состояний)*.

**Ирайван.** «Почтенный; божественный». Один из древнейших тамильских эпитетов Бога. См.: *Храм Ирайван*.

**ирувинейоппу.** «Равновесие». Равновесие, наступающее в жизни души на стадии *маруль*, или *пашу джнянам*, второй стадии *сакала авастха*, когда душа обращается к добру и святому, обретает внутреннюю сосредоточенность и не поддается жизненным взлётам и падениям. См.: *маруль, пашу джнянам, сакала авастха*.

**ируль.** «Тьма». Первая из трёх стадий *сакала авастха*, когда душа стремится к *паша джнянам*, знанию и переживанию мира. См.: *паша джнянам, сакала авастха*.

**ислам.** Религия, основанная пророком Мухаммедом в Аравии около 625 г. н. э. Ислам означает подчинение Аллаху, как в этой религии называется Бог. Приверженцы ислама, называемые му-

сульманами, следуют «Пяти столпам», предписываемым в их священном писании *Коране*: вере в Аллаха, молитве пять раз в день лицом к Мекке, подаванию милостыни, посту во время месяца Рамадан и паломничеству. У ислама более миллиарда последователей, главным образом на Среднем Востоке, в Пакистане, Африке, Индонезии, Китае, России и соседних странах.

**Истина.** При написании с прописной буквы – предельное, неизменное знание. Со строчной буквы (*истина*): честность, прямота, добродетель.

**Итихасы.** «Так было». Эпические истории, такие как «Рамаяна» или «Махабхарата» (частью которой является «Бхагавад-гита»). Иногда к *Итихасам* причисляют и *Пураны*, особенно «Сканда пурану» и «Бхагавата пурану» (или «Шримад Бхагаватам»). См.: «*Махабхарата*», «*Рамаяна*», *смрти*».

**иудаизм.** Религия, имеющая более 12 миллионов последователей по всему миру (больше чем половина из них в США), первая из авраамических религий, основанная примерно 3700 лет назад в Ханаане (ныне Израиль) Авраамом, к которому восходит преемственность, и в Египте Моисеем, вызволившим из рабства еврейские племена. Главное священное писание – *Tора*.

**иудей.** Последователь иудаизма или потомок таких последователей. См.: *иудаизм*.

**иудеохристианский.** Относящийся к двум из трёх религий, восходящих к Аврааму, особенно в значении их общих верований.

**иччха шакти.** «Желание, воля».

**Ишвара.** «Всевышний Господь». Наивысший или Личностный Бог. См.: *Парамешвара*.

**ишварануджана.** «Поклонение». См.: *яма-нияма*.

**Ишта дэвата.** «Любимое» или «избранное Божество». Божество, являющееся чьим-либо объектом особого религиозного внимания. *Ишта дэвата* – это общая концепция всех течений индуизма. См.: *Шакти, Шива*.

Й

**йог (йогин).** Тот, кто практикует йогу, особенно *кундалини-* или *раджа-йогу*. В монастырской общине Гурудэвы йоги, или *тапасвины*, отличаются своими жёлтыми одеждами, а также рвением в выполнении *садханы* и кротким служением. (*Йог* или *йогин* – это название на хинди и современных индийских языках; на санскрите – *йоги* в ед. ч.).

**йога.** «Союз». От *юдж* – «взнуздывать, запрягать, объединять». Философия, процесс, дисциплины и практики, цель которых – обуздать индивидуальное сознание трансцендентным или божественным сознанием. Одна из шести *даршан* – школ ортодоксальной индуистской философии. Йога была кодифицирована *Патанджали* в его «Йога-сутрах» (ок. 200 г. до н. э.) как восемь членов (*аштанга*) *раджа-йоги*. Йога, в сущности, – единая система, но исторически сложилось так, что различные части *раджа-йоги* развились в отдельные йоги. Среди многих форм йоги выделяются *хатха-йога* (уделяющая особое внимание совершенствованию тела в подготовке к медитации), *крия-йога* (уделяющая особое внимание управлению дыханием), а также *карма-йога* (бескорыстное служение) и *бхакти-йога* (практика преданности Богу), которые можно считать проявлениями первых двух членов *раджа-йоги* (*ямы* и *ниядмы*). См.: *бхакти-йога, крия-йога, хатха-йога, раджа-йога.*

**йога марга.** См.: *пада.*

**йога пада.** Третья из последовательных стадий духовного раскрытия в *шайва-сиддханте*, на которой целью является Самореализация. См.: *пада, йога.*

**Йогасвами** (1872–1964). «Учитель йоги». Известнейший современный шриланкийский духовный учитель, *шиваджняни* и *натха сиддха*, которого почитают как индуисты, так и буддисты. Он обучался *кундалини-йоге* и практиковал её под руководством Сагдуру Челлапасавами, от которого получил *гуру дикшу*. Мудрец Йогасвами, в свою очередь, был *садгуру* Шивайи Субрамуньясами (1927–2001), великого современного наставника Кайласа парампары Натха сампрадаи. Йогасвами передал своё учение в сотнях песен книги «Натчинганаи» («Добрые мысли»), побуждающих искателей следовать дхарме и осознать Бога внутри себя. См.: *Кайласа парампара.*

«**Йога-сутры**». Великая работа шиваитского *натха сиддхи* Патанджали (ок. 200 г. до н. э.), содержащая около 200 афоризмов, описывающих *аштанга-* (восьмичастную), *раджа-* (царственную) или *сиддха-* (совершенную) йогу. В наше время она остаётся ведущим текстом по медитативной йоге. См.: *Кайласа парампара, раджа-йога, йога.*

**йогини.** Женский аналог йогина.

**Йогический орден Шайва-сиддханты.** Организация священников, в которую входят *свами* Церкви Шайва-сиддханты, отрекшиеся от мира до конца жизни. Этот *сангам* основал в 1949 г. Сагдуру Шивайи Субрамуньясами.

## К

**Каббала.** Совокупность мистических учений раввинского происхождения, частично основанных на эзотерическом толковании еврейских священных писаний.

**кавади.** Покаяние перед Господом Муруганом-Карттикеей, особенно во время праздника Тай Пусам, заключающееся в несении во время шествия тяжёлого, красиво украшенного деревянного предмета со свисающими с него кувшинами с молоком, которые должны использоваться в Его *абхишеке*. Язык и другие части тела осуществляющего епитимью часто прокалывают маленькими серебряными дротиками или крючками. См.: *покаяние.*

**Кадайтсвами.** «Свами с базарной площади». *Садгуру* из Кайласа парампары Нандинатха сампрадаи. Родился ок. 1804 г.; умер в 1891 г. Отрекшись от карьеры судьи в Бангалоре (Южная Индия), Кадайтсвами стал *санньясином* и обучался у Гималайского Риши, который затем послал его с миссией в Шри-Ланку. На острове, недалеко от побережья Джафны, он выполнял суровый *тапас*, пробудив в себе различные *сиддхи*. Он десятилетиями побуждал шриланкийских шиваитов к большей духовности своими вдохновенными речами и демонстрацией *сиддхи*. Он посвятил Челлапасавами в качестве следующего *садгуру* в *парампаре*. Во время собственной инициации Кадайтсвами получил имя Мутхьянандасавами. См.: *Кайласа парампара, Натха сампрадая.*

**кадхи кави.** «Шафрановый цвет ручной работы». Спряденная и сотканная вручную ткань охрового цвета, которую носят индуистские аскеты. Тамильский термин, обозначающий цвет одежды *садху*, которые сидят, медитируют или живут на берегах Ганги. Санскритский эквивалент – *кашайя*.

**Кайлас (Кайласа).** «Хрустальная» или «обитель блаженства». Четырёхгранная горная вершина высотой около 6,7 км в Западном Тибете; земная обитель Господа Шивы. Ассоциируется с горой Меру, легендарным центром Вселенной, и является важным местом паломничества для всех индуистов, а также для последователей тибетского буддизма. В шактизме Кайласа изображается в виде особой трёхмерной формы *Шри Чакра янтры* (также называемой *кайласа чакрой*). См.: *Шри Чакра.*

**Кайласа парампара.** Духовная линия преемственности из 162 *сиддхов*, один из главных по-

токов Нандинатха сампрадаи, придерживающийся древней философии монистической *шайва-сиддханты*. Первый учитель, известный истории, – Махариши Нандинатха (Нандикешвара), живший 2 250 лет назад, *садгуру* великого Тирумулара (ок. 200 г. до н. э.) и семи других учеников (согласно «Тирумантираму»). Эта линия прошла сквозь века и продолжает жить сегодня. Первый из *сиддхов* нового времени известен нам просто как Гималайский Риши, потому что он спустился со священных Гималайских гор. В Южной Индии он посвятил Кадайтсвами (ок. 1804–1891), который, в свою очередь, дал инициацию Челлаппасвами, или Челлаппану (1840–1915). Челлаппан передал полномочия мудрецу Йогасвами (1872–1964), который в 1969 г. посвятил Шивайя Субрамуниясвами (1927–2001). См.: *Натха сампрадая, Патанджали, Тирумалар, Йогасвами*.

**каи́ф** (язык *шум*). Состояние осознания самого себя. См.: *шум*.

**калаша**. «Сосуд для воды; кувшин; ёмкость». В храмовых обрядах сосуд для воды, *калаша*, увенчанный манговыми листьями и очищенным кокосовым орехом, символизирует Божество во время особых *пудж*. *Калаша* – это также название шпилей в форме кувшина, украшающих крыши храмов.

**Кали юга**. «Тёмный век». Последняя эпоха повторяющегося цикла из четырёх временных фаз, через которые проходит наша солнечная система. Её сравнивают с темнейшей частью ночи, потому что силы неведения обретают наибольшую силу, и многие тонкие способности души затемнены. См.: *махатралайя, юга*.

**камандалу**. «Сосуд, кувшин для воды». Традиционный глиняный или деревянный сосуд, который носят *санньясины*, символизирующий простую, самодостаточную жизнь аскета. Дерево, из которого традиционно изготавливаются *камандалу*, – *камандалутару*. См.: *санньяса дхарма, санньясин*.

**Кане**. Центральный, главнейший Бог гавайцев, Господь продолжения рода, ассоциируемый с рассветом, Солнцем и Небом, творец трёх миров (Высшего Неба, Низшего Неба и Земли) и их существ.

**Кант, Иммануил** (1724–1804). Немецкий философ, автор классических «Критика чистого разума» (1781) и «Критика практического разума» (1788).

**карма**. «Действие», «поступок». Одно из важнейших понятий индуистской мысли; карма означает: 1) любое действие или поступок; 2) принцип причины и следствия; 3) послед-

ствия, «плоды действий» (*харманхала*), или «результаты» (*уттаранхала*), которые рано или поздно возвращаются к совершившему поступок. Что посеешь, то и пожнешь в этой или будущих жизнях. Корыстные, исполненные ненависти действия (*паракарма* или *кукарма*) принесут страдание. Доброжелательные действия (*пуньякарма* или *сукарма*) вызовут любящую реакцию. Карма бывает трёх видов: *санчита карма*: «накопленные действия». Сумма всех карм этой жизни и прошлых жизней. *Парабдха карма*: «начавшиеся, запущенные действия». Та часть санчиты кармы, которая приносит плоды и обуславливает события и условия текущей жизни, включая тело, склонности и связи человека. *Криямана карма*: «свершаемое». Карма, которая создаётся и добавляется к *санчите* в этой жизни мыслями, словами и действиями человека, или же во внутренних мирах между жизнями. *Криямана карму* также называют *агами*, «приходящая, прибывающая», и *вартамана*, «текущая, вращающаяся, запущенная». В то время как одни *криямана кармы* приносят плоды в текущей жизни, другие накапливаются для будущих рождений. См.: *анава, судьба, мала, майя, мокша, паша, грех, душа*.

**карма-йога**. «Союз через действие». Бескорыстное служение. См.: *йога*.

**карнаведха**. «Прокалывание ушей». См.: *самскарны детства*.

**Карттикея**. Дитя Плеяд, от *Криттика* – «Плеяды». Второй сын Шивы, брат Ганеши. Великий Махадэва, почитаемый во всех частях Индии и мира. Также известен как Муруга, Кумара, Сканда, Шанмукханатха, Субраманья и т. д. Он – Бог, управляющий той частью эволюции, которая представляет собой религию, преобразование инстинктивного в божественную мудрость посредством практики йоги. См.: *Муруга, Плеяды, Веды*.

**каста**. Иерархическая система, называемая *варна дхарма* (или *джати дхарма*), учреждённая в Индии в древности, которая определяет привилегии, статус, права и обязанности разных сословий, причём положение в обществе зависело от наследственности. Существует четыре основных класса (*варны*) – *брамины, кшатрии, вайшьи* и *шудры* – и множество более мелких каст, называемых *джати*. **Брамины (брахманы)**: «зрелые, развитые души». Очень образованные, учёные, благочестивые души. Индуистские писания традиционно наделяют класс *браминов* ответственностью религиозного предводительства, которое предполагает учительство и жреческие

обязанности. **Кшатрии (раджаньи)**: «руководители; наделённые властью». Законодатели, правохранители и воины. **Вайшьи**: «землеладельцы; торговцы». Предприниматели, финансисты, промышленники, землевладельцы, торговцы. **Шудры**: «работники, слуги». Квалифицированные ремесленники и наёмные рабочие.

**категоричное знание**. Информация, хранящаяся в памяти подсознательного ума, которая предоставляет платформу для интеллекта, развивая это. Знание, обретенное путём обучения, восприятия и цитирования чужих мнений. Взгляд на мир глазами других.

**католицизм**. Доктрина, система и практика Католической Церкви; крупнейшая христианская деноминация.

**Кауаи**. Самый северный из Гавайских островов; площадь – 1430 кв. км; население – 50 тыс. человек.

**Кауаи Адхинам**. Монастырьско-храмовый комплекс, основанный Шивайя Субрамуниясвами в 1970 г.; международная штаб-квартира Церкви Шайва-сиддханты.

**кахуна**. «Глубокий». Жрец в коренной гавайской религии: 1) *кахуна пуле* служили в храмах (*хейау*) и совершали обряды открытия домов; 2) *кахуны-целители* были лекарями, которые, в зависимости от своей специализации, принимали роды, лечили больных детей и практиковали магические искусства, диагностирование с помощью кончиков пальцев, экстрасенсорнику и контакты с духами болезни; 3) *каула-кахуны* были затворниками, аскетами и пророками, которые жили в стороне от общества. В наше время сохранилось очень небольшое число линий преемственности *кахунов*.

**кевала авастха**. «Стадия одиночества, уединения» (тамил. *авастхай*). В *шайва-сиддханте* – первая из трёх стадий эволюции души, состояние, начинающееся с её эманации или рождения Господом Шивой в виде эфирной формы, не осознающей себя, искры Божественного, окутанной облаком тьмы-*анава*. Здесь душа уподобляется семени, сокрытому в земле, которому предстоит прорасти и раскрыть свой потенциал. См.: *анава, авастха, эволюция души, сакала авастха, душа, шуддха авастха*.

**киберпространство**. Электронная среда компьютерных сетей, где происходит онлайн-общение; Интернет, или Сеть.

**киновит**. Член монастырской общины.

**киновитский**. Имеющий отношение к монастырской общине.

**коммунизм**. Социальная и экономическая система, появившаяся в начале XX века в России как

«гипотетическая стадия социализма в соответствии с формулировкой Маркса, Энгельса, Ленина и других, характеризующаяся бесклассовым и безгосударственным обществом и равным распределением экономических благ и достигаемая не градуалистическими, а революционными и диктаторскими средствами» (*Словарь Уэбстера*). Коммунизм гордится своим атеизмом и стремится освободить человечество от суеверий и «духовных оков».

**конрай**. «Дерево золотого дождя», *Cassia fistula* (кассия трубчатая); символ нисходящей, обильной, золотой миаости Шивы.

**консенсуалократия**. Управление посредством разумного сотрудничества, основанное на единомыслии и приверженности дхарме. Ключевым принципом этой племенно-семейной системы управления является *ахимса*, непричинение вреда – духовно, физически, эмоционально и ментально.

**конфессиональный**. Относящийся к верованиям определённой конфессии.

**конфессия**. Группа приверженцев, формирующая меньшее общество внутри большой (часто религиозной) структуры. Религиозная деноминация.

**Конфуций**. Китайский философ и учитель (552–479 гг. до н. э.), основатель конфуцианства, чьи высказывания и диалоги собраны под заголовком «*Аналекты*». Его учение о социальной этике лежит в основе китайского образования и религии.

**коронная чакра**. *Сахасрара чакра*. Тысячелестковый черепной центр божественного сознания. См.: *чакра, сахасрара чакра*.

**Космическая Душа**. Пуруша или Парамешвара. Изначальная Душа. Вселенское Бытие; Личностный Бог. См.: *Парамешвара, Изначальная Душа, пуруша, Шива*.

**космический**. Вселенский; необъятный. Относящийся к космосу или всей Вселенной.

**космос**. Вселенная, или всё творение, особенно в отношении к его порядку, гармонии и завершенности. См.: *лока, три мира*.

**коша**. «Оболочка; сосуд, вместилище; слой». С философской точки зрения – пять оболочек, посредством которых душа одновременно функционирует на разных планах или уровнях бытия. Их иногда сравнивают со слоями луковицы. Далее *коши* перечислены в порядке снижения плотности. **Аннамайя коша**: «оболочка из пищи». Физическое или одическое тело, самая грубая оболочка в сравнении со способностью души, однако незаменимая для эволюции и Самореализации, потому что только в ней могут функци-

онировать все четырнадцать *чакр*. **Пранамайя коша:** «оболочка из праны (жизненной силы)». Другие названия: праническое тело, тело здоровья, эфирное тело, эфирный двойник. Существует в физическом теле как источник его жизни, дыхания и энергии и связывает его с астральным телом. *Прана* движется в *пранамайя коше* в виде пяти основных потоков, или *вайю*, «жизненных воздушных (ветров)». *Пранамайя коша* распадается после смерти вместе с физическим телом.

**Маномайя коша:** «оболочка ума». Низшее астральное тело, от *манас* – «мысль, воля, желание». Инстинктивно-интеллектуальная оболочка обычного мышления, желаний и эмоций. Это центр *индрий*, сенсорных и двигательных органов, которые соответственно называются *джнянендрия* и *кармендрия*. *Маномайя коша* формируется в процессе развития тела и сбрасывается во внутренних мирах перед перерождением. В ней выделяют два слоя: 1) одическо-каузальная оболочка (*буддхи*) и 2) одическо-астральная оболочка (*манас*). См.: *индрия*, *манас*. **Виджнянамайя коша:** «оболочка познания». Ментальная или когнитивно-интуитивная оболочка, также называемая актинодической. Она является носителем высшего мышления, *виджняны*, – понимания, знания, прямого познания, мудрости, интуиции и креативности. **Анандамайя коша:** «тело блаженства». Интуитивно-сверхсознательная оболочка или актиническо-каузальное тело. Эта самая сокровенная форма души (*сварупа*) является фундаментом всей жизни, разума и высших способностей. Ее сущность – Парашакти (Чистое Сознание) и Парашива (Абсолют). См.: *актинический*, *актинодический*, *маномайя коша*, *одический*, *душа*, *тонкое тело*.

**кремация**. *Дахана*. Сожжение мёртвого тела. Кремация – это традиционный способ обращения с останками, положительным эффектом которого является быстрее освобождение души от любых оставшихся привязанностей к земному плану. Обратите внимание, что останки просветленных учителей иногда погребаются или запечатываются в специальной гробнице, называемой *самадхи*. Это делается в знак признания необычайного достижения такой души, само тело которой, ставшее святым, почитается как священное присутствие, *саннидхья*, и нередко становится духовным семенем храма или места паломничества. См.: *реинкарнация*.

**крепость Мадурай-Минакши**. Храмовый комплекс Минакши-Сундарешвары на реке Вагай, в Мадурае, индийских Афинах. Сооружение включает два храма: один посвящён Шиве, другой – Шакти. В этой крепости с семью стенами

и высокими *гопурамами*, в зале с тысячей колоннами, в священных водоёмах и алтарях вибрируют тысячелетия поклонения.

**крива**. «Действие». 1. В общем смысле *крива* может означать любое действие. В частности, это религиозные действия, особенно обряды или церемонии. 2. В терминологии йоги *крива* – это произвольные физические движения, происходящие во время медитации, которые могут быть либо симулированными, либо вызванными отсутствием эмоционального самоконтроля или преждевременным, неконтролируемым пробуждением *кундалини*. 3. Различные традиционные техники *хатха-йоги* для очищения слизистых оболочек. 4. Вторая стадия шиваитского пути, религиозные действия, или *крива пада*. См.: *крива-пада*.

**крива-йога**. «Союз через действие». Название различных школ медитативной йогической практики, придающих особое значение *пранаяме* (дыхательным техникам) как средству ускорения духовного прогресса путём активного освобождения осознанности от повседневного сознания и пробуждения *кундалини* с целью расширения сознания и самопреображения. Парамахамса Йогананда (1893–1952), учивший *крива-йоге*, называл её «воздушным путём» к Богу. Считается, что современное возрождение этой древней системы медитации началось с бессмертного *аватары* Бабаджи в 1861 г.

**кривамана карма**. «Свершаемые действия». См.: *карма*.

**крива марга**. См.: *крива пада*.

**крива пада**. «Стадия религиозных действий; поклонение». Стадия поклонения и служения, вторая из четырёх последовательных стадий созревания на пути *шайва-сиддханты*. См.: *пада*.

**кристалл**. Минерал, особенно прозрачная разновидность кварца, с кристаллической структурой.

**Кришна**. «Чёрный». Это имя также родственно слову *криштити* – «притягательный, привлекательный». Один из самых популярных Богов индуистского пантеона. Вайшнавьи почитают его как восьмого *аватару* Вишну. В «Махабхарате», особенно в «Бхагавад-гите», Кришна прославляется как Верховная Личность Божества. В *гаудия-вишнуизме* Кришна является Высшим Божеством.

**кришнадаана**. «Чёрные дары». Сомнительные деньги, финансы, полученные через адхармические действия, которые не должны приниматься в качестве пожертвований учреждениями, храмами или *ашрамами*. Сомнительные деньги не могут принести ничего хорошего. На них лежит проклятие. См.: *яма-нияма*.

**кротость.** Скромность в поведении, отношении или духе; отсутствие высокомерия и гордыни.

**Ку.** Гавайское Божество, отвечающее за процветание, хороший улов рыбы, щедрый урожай, добрую волю, благородное потомство, праведных лидеров и победу в битве. В индуистском пантеоне Ку известен как Кумара, Сканда или Карттикея.

**Кук, капитан Джеймс (1728–1779).** Британский мореплаватель и исследователь, возглавлявший крупнейшие экспедиции по исследованию множества тихоокеанских островов с их последующим присоединением к владениям Англии в рамках её христианской колониальной кампании.

**кукарма.** «Нездоровые действия» или их плоды. См.: карма.

**кулагуру.** «Семейный наставник» или «учитель». Кулагуру наставляет объединённые и расширенные семьи, в частности через главу семейства, и обеспечивает духовное образование. Он может быть садгуру, но не обязательно.

**кульминировать.** Достигать наивысшей точки, максимальной интенсивности или завершения.

**кумбхабхишека.** «Омовение водой из кувшина».

Формальное освящение нового храма и его периодическое повторное освящение, обычно с двенадцатилетними интервалами, после ремонта, генеральной уборки и обновления. В кульминации обрядов священник выливает освящённую воду на храмовые шпили, напоминающие перевернутый кувшин, или кумбху. Перед освящением, в ходе строительства храма, *стхапати* (архитектор) при помощи храмового священнослужителя выполняет следующие ритуалы: 1) *панча шила ньяса* – заложение пяти камней в фундамент, в северо-восточном углу главного святилища; 2) *пратхама шиланьяса* – заложение первого камня в основание фундамента; 3) *нилаястхапанам* – установка дверной рамы; 4) *гарбханьяса* – заложение кубического серебряного или золотого сундучка с драгоценностями, серебром, золотом и травами; 5) *стхунистхапанам* – заложение замкового камня башни; 6) *нетхрон миланам* – пробуждение Божества путём завершения выдалбливания глаз с помощью золотого зубила, смоченного в молоке и мёде; 7) *мулалингастхапанам* – установка Божества.

**Кумбхалавай.** Большой популярный храм Господа Ганеши в Алаведди, Северная Шри-Ланка, недалеко от Ашрамы Шри Субрамунья Гурудэвы.

**кундалини.** «Свернутая кольцами; змеиная сила». Исконная космическая энергия в каж-

дом индивиде, которая изначально лежит, свернувшись кольцами, как змея, у основания позвоночника и затем, благодаря практике йоги, поднимается по *сушумна нади*. Поднимаясь, кундалини последовательно пробуждает каждую *чакру*. Когда она пронзает дверь Брахмана в центре *сахасрары* и проходит через неё, наступает *нирвикальна самадхи*, просветление. После этого *кундалини шакти* возвращается и может задержаться в любой из семи *чакр*. Шивасаяуджья, вечное сознание Шивы, обретается тогда, когда *кундалини* снова возвращается к *сахасраре* и остаётся свернутой кольцами в этой коронной *чакре*. См.: *чакра, дверь Брахмана, самадхи, нади, тантра*.

**кундалини-йога.** «Союз через змеиную силу».

Сложные медитативные практики и техники *садхан*, часть *раджа-йоги*, выполняемые с целью сознательного пробуждения силы *кундалини* и поднятия её по позвоночнику к коронной *чакре, сахасраре*. В своей наивысшей форме данная йога является не столько отдельной системой устремления и самостоятельным учением, сколько естественным результатом правильно выполняемых *садхан* и *тапаса*.

**кундалини шакти.** Чистая (ни мужская, ни женская) сила, текущая в *сушумна нади*. См.: *кундалини, сушумна нади*.

**Курал.** См.: «*Тируккурал*».

**курта.** Традиционная индийская мужская рубашка, обычно длиной до бёдер и без воротника.

**куттувилаку.** Напольная лампа, которую можно встретить в храме, в святилище или в доме. Она изготавливается из металла и имеет несколько фитилей, которые смачиваются *гни* или специальными маслами. Используется для освещения дома, а также в *пудже*. Напольная лампа иногда устанавливается на храмовых или святилищных алтарях и почитается как божественный свет, Парашакти или Параджьоти. Зажигание своей *куттувилаку* по возвращении из храма помогает удержать в доме сопутствующих *дэвов* и проводит вибрации святая святых храма в домашнее святилище. На санскрите – *дипастамбха*.

**кшама.** «Терпение». См.: *яма-нияма*.

**кшатрия.** «Руководитель; правитель». См.: *каста*.

**Кюри, мадам** (Мария Склодовская-Кюри, 1867–1934): Польский химик и физик, родилась в Варшаве. Во Франции вместе с мужем Пьером открыла полоний и радий, за что они оба в 1903 г. получили Нобелевскую премию по физике. В 1911 г. она получила Нобелевскую премию по химии, став первым двукратным нобелевским лауреатом.

# Л

**Лао-цзы.** Китайский философ (VI век до н. э.), автор знаменитого трактата «*Дао дэ цзин*», традиционно считающийся основателем даосизма. См.: *даосизм*.

**Лахири-Аянамша.** См.: *аянамша*.

**либеральный индуизм.** Синоним смартизма и близкой к нему неоиндийской религии. См.: *неоиндийская религия, смартизм*.

**линия преемственности.** Прямая линия предков и потомков или предшественников и последователей.

**литургия.** Правильные, предписанные формы ритуала.

**лока.** «Мир, обитель, царство или план бытия». От *лок* – «светиться, быть ярким, видимым». См.: *три мира*.

**Лоно.** Гавайский Бог погоды, почитаемый как даритель дождей и плодородия. Один из четырёх главных богов, наряду с Ку, Кане и Каналоа. Лоно – также Бог урожая, известный в индуистской традиции как Ганеша.

**лотос.** Водное растение (*Nelumbo nucifera*), растущее в южной Азии и Австралии, с большими листьями, ароматными розоватыми цветами, широкими, округлыми, пористыми плодами и мясистым корневищем.

**лунный календарь.** Календарь, основанный преимущественно на циклах Луны, а не Солнца. Например, месяц считается от одного полнолуния или новолуния до другого. В Индии есть как лунный, так и солнечный календари, но в наши дни солнечный пользуется большей популярностью. См.: *аянамша, панчанга*.

# М

**майил.** «Павлин». См.: *маюра*.

**майя.** «Искусность», «иллюзия», «призрак» или «чудотворная энергия». Субстанция, эманулирующая от Шивы, посредством которой проявляется мир форм. Следовательно, всё творение тоже называется *майя*. Это космическая созидательная сила, принцип проявления, постоянно пребывающий в процессе творения, сохранения и растворения. *Майя* – ключевая концепция индуизма, изначально означавшая «сверхъестественную силу; чудотворную энергию Бога». См.: *мала, ум (вселенский)*.

**майя.** «Состоящий из, сделанный из», например, *маномайя* – «состоящий из ума».

**майя.** Коренной южноамериканский народ, создавший 3000 лет назад в Южной Мексике, Гватемале и Гондурасе развитую цивилизацию. Майя были изощрены в астрологии, математике и сельском хозяйстве. Они строили большие города и храмы из камня и верили во множество богов природы.

**макрокосм.** «Большой мир» или «Вселенная». См.: *микрокосм-макрокосм, три мира*.

**мала.** «Венок». Чётки для святого повторения, *джаны*, обычно изготавливаемые из *рудракши*, *туласи*, сандалового дерева или хрустала. Также цветочный венок.

**мала.** «Нечистота». Важный термин в шиваизме, означающий трое *оков-паша* (*анава*, карма и *майя*), которые ограничивают душу, не давая ей познать свою истинную, божественную природу. См.: *анава, карма, освобождение, майя, паша*.

**малапарипакам.** «Созревание оков». Состояние, достигаемое после того, как три *малы* – *анава*, карма и *майя* – подчинены во время *маруль*, второй стадии *сакала авастхи*. К этому времени скрывающая милость Господа, *тиродхана шакти*, завершает свою работу и уступает *ануграхе*, Его раскрывающей милости, что ведёт к нисхождению милости, *шактинипате*. См.: *анава, ануграха, карма, мала, маруль, майя, сакала авастха, шактинипата, тиродхана шакти*.

**мандапа.** От *манд* – «украшать, наряжать». Территория храма; храмовый участок, открытая площадка или внутреннее помещения. Входя в большой храм, вы проходите через ряд *мандап*, каждая из которых носит название, соответствующее её расположению, например *мухаммандапа*, «передний зал». В некоторых храмах *мандапы* имеют концентрическое расположение.

**Манипура чакра.** «Колесо города драгоценностей». Центр силы воли, соответствующий солнечному сплетению. См.: *чакра*.

**манколам.** «Рисунок манго». Узор, стилизованное изображение манго, благоприятный символ, ассоциируемый с Господом Ганешей.

**Маномайя коша.** См.: *коша*.

**мансахара.** «Мясоедение».

**мансахари.** «Мясоед». Тот, кто придерживается невегетарианского режима питания. См.: *вегетарианский*.

**мантра.** «Мистическая формула». Звук, слог, слово или фраза, наделённые особой силой, обычно взятые из священных писаний. Мантры распевают вслух во время *пуджи* с целью призвать богов и создать силовое поле. Некоторые мантры повторяют тихо или мысленно в *джане*, при этом их тонкий звук успокаивает ум, гармонизирует внутренние тела и стимулирует латентные

духовные качества. Универсальная мантра индуизма – *Аум*. Для настоящей эффективности такие мантры должны быть переданы наставником посредством инициации. См.: *Аум, заклинание, джапа, нуджа*.

«**Ману дхарма шастра**». «Свод законов Мудреца Ману». Энциклопедический трактат об индуистском законе из 2685 стихов, составленный около 600 г. до н. э. Обосновывает *варна дхарму, ашрама дхарму, стрии дхарму* и учит видеть Самость-«Я» во всех существах. Несмотря на оправдание кастовых ограничений, которые непреклонно определяют жизнь человека от рождения до смерти, остаётся важным источником современной индуистской культуры и закона. «Законы Ману» считаются старейшими и авторитетнейшими из всех *Дхарма шастр*. Этот текст сегодня доступен на разных языках. См.: *каста, дхарма*.

«**Ману самхита**». «Стихи Ману». Альтернативное название «Ману дхарма шастры».

**Мария-Антуанетта** (1755–1793): Королева Франции с 1774 г., супруга Людовика XVI и дочь австрийских монархов Марии-Терезии и Франца I. Во время Французской революции её и её супруга обвинили в государственной измене. Она была казнена на гильотине 16 октября 1793 г.

**маруль**. «Замешательство». Вторая из трёх стадий *сакала авастхи*, когда душа оказывается «пойманной» между миром и Богом и начинает искать знание своей истинной природы, *пашу джнянам*. См.: *пашу джнянам, сакала авастха*.

**масла деградированные**. Масла, которые слишком долго употреблялись или перегрелись в процессе приготовления пищи, например, при жарке во фритюре, став токсичными, или которые перенасыщены жиром или холестерином, либо непригодны для использования в приготовлении пищи. Самые вредные масла – это кокосовое, хлопковое, рапсовое (канола), пальмовое, кукурузное, арахисовое и все гидрогенизированные масла, а также другие. Самые полезные масла для приготовления пищи – это *гхи* (очищенное сливочное масло), оливковое и кунжутное масло. Оливковое и кунжутное масла также очень питательны при использовании их в салатах и других сырых блюдах. Льняное масло также очень полезно для здоровья, но его ни в коем случае нельзя нагревать.

**масонская ложа**. Сообщество или собрание франкмасонов. Братский, исключительно мужской орден, происходящий от организованных средневековых гильдий каменщиков, которым, в отличие от других классов, было разрешено путешествовать из страны в страну. В XVIII веке,

с упадком искусств каменщиков, братские ложи были открыты для почётных масонов, которые не были каменщиками. Франкмасонство учит моральной философии и принимает представителей всех вероисповеданий.

«**Мастер-курс**». Трилогия из трёх искусных томов Саггуру Шивайя Субрамуньясами – «Танец с Шивой: современный катехизис индуизма», «Жизнь с Шивой: современная культура индуизма» и «Слияние с Шивой: современная метафизика индуизма», – предназначенных для ежедневного изучения 365 уроков Гималайской Академии, по одному на каждый день года, которые даются индивидуально или удалённо. См.: «*Танец с Шивой*», «*Слияние с Шивой*».

**мастурбация**. Манипулирование собственными или чужими гениталиями ради получения сексуального удовольствия. См.: *целомудрие, расточение, оджас, теджас, трансмутация*.

**материализм**. Доктрина, согласно которой материя представляет собой единственную реальность, вся жизнь, мысли и чувства – это всего лишь следствия движений материи, и физический мир – единственный существующий. Материалисты часто утверждают, что Бога не существует, – возможно, существует космическая материальная первопричина, но нет никакого личностного Бога. Индийская школа мысли, придерживавшаяся таких взглядов, – *чарвака*. См.: *атеизм, мирской*.

**мати**. «Познание, понимание; убеждение». См.: *яма-нияма*.

**матха**. «Монастырь». См.: *монастырь*.

**матхаваси**. «Обитатель монастыря». Монашествующий. См.: *монах*.

**маха**. Прилагательное или префикс со значением «великий».

«**Махабхарата**». «Великий индийский эпос». Самая длинная в мире эпическая поэма. В центре её сюжета – конфликт двух королевских семейств, Пандавов и Кауравов, и их великая битва на Курукшетре, недалеко от современного Дели, около 1424 г. до н. э. *Вайшнавы* и *смарты* почитают «Махабхарату» как священное писание. См.: «*Бхагавад-гита*», *Итихасы*.

**маха-васана-даха тантра**. «Великое очищение огнём». См.: *васана-даха тантра*.

**Махадэва**. «Великий сияющий»; «Бог». Означает либо Господа Шиву, либо любого из высоко развитых обитателей Шивалоки в их естественных, лучезарных телах души. Господь Шива в Своём совершенстве как Изначальная Душа является одним из Махадэвов, однако Он уникален и бесподобен, потому что Он – единственный Несотворенный, Отец-Мать и Судьба всех

других Махадэвов. Его называют Парамешвара, «Всевышний Бог». Он Изначальная Душа, в то время как другие боги – индивидуальные души. В писаниях говорится, что существует 330 миллионов богов. См.: *боги, Парамешвара, Шива, дэва*.

**махарастхана.** «Великий уход». Смерть. См.: *переход*.

**махараджа.** «Великий царь». Индийский монарх. Уважительный титул политических или (в современности) духовных лидеров.

**Махарши (или Махариши).** «Великий провидец». Титул величайших и самых влиятельных *сиддхов*.

**махасамадхи.** «Великий энстаз». Смерть великой души, или оставление ею физического тела, событие, сопровождаемое большими благословениями. Также означает гробницу, где хранятся мощи великой души. См.: *кремация, смерть*.

**махатала.** Шестой ад. Область бессовестности. См.: *чакры*.

**Махашиваратри.** «Великая ночь Шивы». Главный праздник шиваизма, отмечаемый в ночь накануне новолуния в феврале – марте. Соблюдаются пост, всенощное бдение и другие дисциплины: песнопения, молитвы, медитации и почитание Шивы как Источника и Самости всего сущего.

**Махешвара.** «Великий Господь». В *шайвасиддханте* – имя энергии скрывающей милости Шивы, одного из пяти аспектов Парамешвары, Изначальной Души. Махешвара – это также популярный эпитет Господа Шивы как Изначальной Души и личностного Господа. См.: *Натараджа, Парамешвара*.

**махимай.** «Сила и слава» (тамил. *takimai*). Индуистская традиция регулярного жертвования храму или *ашраму* фиксированного процента от своего дохода. Пятнадцать процентов, примерно шестая часть, – такой *махимай* был принят в Южной Индии общиной *четтияров* в окрестностях Храма Палани, и сегодня его придерживаются маллакские *четтияры* в Малайзии. См.: *десятина*.

**маюра.** «Павлин» (тамил. *майил*). *Вахана*, или ездовое животное, Господа Карттикеи, символизирующее лучезарную красоту и религию во всем её великолепии. Павлин способен контролировать могущественных змей, таких как кобра, что символизирует господство души над инстинктивными элементами – или контроль *кундалини*, то есть йогу. См.: *Карттিকেя*.

**медитация.** *Дхьяна*. Продолжительная концентрация. Медитация – это спокойное, бдительное состояние высокой концентрации, в котором пробуждаются изнутри новые знания и озая-

рения, в то время как осознание однонаправлено сосредотачивается на каком-нибудь объекте или линии мысли. См.: *интериоризированное поклонение, раджа-йога, Саччидананда*.

**медиум.** Человек, способный общаться с умершими или с посланниками другого мира или измерения. См.: *медиумизм*.

**медиумизм.** Феномен, при котором человек погружается в транс и позволяет бесплотному, астральному существу войти в его тело или овладеть им, часто для передачи вербальных посланий другим присутствующим, как в случае медиумического сеанса.

**менопауза, мужская.** Мужской эквивалент женской менопаузы, переходный период среднего возраста, также называемый виropауза и андрoпауза, физиологические, химические и гормональные изменения, в частности снижение выработки в теле тестостерона. Как правило, наблюдается в возрасте около 50 лет, и, как и у женщин, обычно соответствует *ванарастха ашраме*, жизненной стадии преследования высших целей. Без должной психологической подготовки это может быть трудным переходным периодом, сопровождающимся перепадами настроения, усталостью, депрессией, чувством несостоятельности и утраты цели и направления в жизни. См.: *менопауза*.

**менопауза.** Полная остановка менструации, обычно наблюдающаяся в возрасте от 40 до 55 лет. Снижение уровня гормонов яичников может вызывать неприятные эффекты, такие как резкое повышение температуры, и может сопровождаться эмоциональным кризисом среднего возраста, ведущим к различным проблемам со здоровьем.

**ментальное тело (оболочка).** Высший умственный слой тонкого или астрального тела, в котором душа функционирует в Махарлоке Антарлоки, или тонкого плана. На санскрите ментальное тело – это *виджнянамайя коша*, «оболочка познания». См.: *коша, тонкое тело*.

**ментальный план.** Утончённые слои тонкого мира. Здесь душа облачена в ментальную или когнитивную оболочку, называемую *виджнянамайя коша*.

**меридиан.** Каналы жизненной энергии, известной как *ци* на китайском и *прана* на санскрите, а также кровообращения в теле. Важный элемент традиционной китайской медицины. Меридианы выступают в качестве маршрутов циркуляции *ци* и крови, соединяющих внутренние органы с конечностями и обеспечивающих общение между верхней и нижней, а также внутренней и внешней частями тела. Большинство

важнейших меридианов находятся под тонким управлением одного из физических органов. Главных меридианов человеческого тела четырнадцать: управляющий меридиан, меридиан зачатия, меридианы толстого и тонкого кишечника, перикарда, сердца, желудка, почек, селезенки, печени, лёгких, желчного и мочевого пузыря и *саньцзяо* («тройной обогреватель»). См.: *акупунктура, циркадный ритм*.

**метамфетамин.** Чрезвычайно токсичное синтетическое химическое вещество, часто незаконно используемое в качестве стимулятора. Также известен как *мет*, *айс* («лёд»), *метедрин* и *стид*. Это один из наиболее легко вызывающих зависимость и самых популярных наркотиков на современных улицах. Средняя доза вызывает приток энергии чувство эйфории, которое, в отличие от других наркотиков, можно легко скрыть от наблюдателей. Частое злоупотребление этим наркотиком нередко ведёт к потере работы, отчуждению от семьи и друзей, жестоким преступлениям, домашнему насилию, краже и другим противозаконным действиям, необходимым для поддержания привычки, устойчивой бессоннице, длящейся от нескольких дней до недели и наносящей непоправимый вред мозгу. Подпольные лаборатории «мета» чрезвычайно опасны. Полицейским и сотрудникам управления по борьбе с наркотиками приходится быть очень осторожными при проникновении в предполагаемую лабораторию метамfetамин из-за летучей и летальной природы химических веществ, используемых в производстве наркотика. В таких местах химические вещества обычно находятся в воздухе в опасных для жизни концентрациях. Они заражают одежду, и особенно обувь, и часто вызывают спонтанные взрывы.

**метафизика.** Философия, изучающая природу реальности, особенно те аспекты реальности, которые находятся вне сферы физического восприятия, или которые невозможно исследовать с помощью интеллектуального научного метода.

**микрокосм-макркосм.** «Малый мир» или «миниатюрная вселенная», противопоставляемая «большому миру». Микрокосм – это внутренний источник чего-то большего или внешнего (макркосма). В индуистской космологии внешний мир представляет собой макрокосм мира внутреннего, являющегося по отношению к нему микрокосмом, который с мистической точки зрения больше и сложнее, чем физическая Вселенная, и функционирует на более высокой частоте вибраций и даже на другой частоте времени. Микрокосм предшествует ма-

крокосму. Таким образом, руководящий принцип Бхулоки исходит от Антарлоки и Шивалоки. Сознание предшествует физической форме. В тантрической традиции человеческое тело рассматривается как микрокосм всего божественного творения.

**милость.** «Благосклонность, любовь, дарение». Божья сила раскрытия, ануграха шакти («доброта, выражение благосклонности»), посредством которой души пробуждаются к своей истинной, Божественной природе. На незрелых стадиях духовного путешествия искатель встречает милость в виде Божьих подарков или благ, о которых он мог и не просить. Зрелая же душа окружена милостью. Она видит милость во всех деяниях Бога, независимо от того, кажутся ли они приятными и полезными. См.: *шактинипата*.

**мир.** Царство, регион, область или сфера. См.: *лока*.

**Мирабаи** (ок. 1420). Вайшнавская святая, поэтесса и мистик, которая, как считается, была раджпутской царевной, отрёкшейся от мира ради Господа Кришны. История её жизни и её песни пользуются популярностью в наши дни, особенно в Гуджарате.

**мирской.** Материалистичный, недуховный. Посвящённый делам и удовольствиям мира или озабоченный ими, особенно в крайней степени, вплоть до исключения религиозных мыслей и жизни. Связанный с путями, порождёнными низшими каakraми: ревностью, алчностью, себялюбием, гневом, коварством и т. п.

**мистик.** Тот, кто понимает религиозные мистерии или оккультные обряды и практики. – **мистический.** внушающий чувство таинственности и чуда.

**мистицизм.** Духовность; преследование непосредственного духовного или религиозного опыта. Духовная дисциплина, нацеленная на единение или контакт с Предельной Реальностью или Богом посредством глубокой медитации или трансового созерцания. От греческого «*мистикос*» – «относящийся к мистериям». Характеризуется верой в то, что Истина превосходит интеллектуальные процессы и должна постигаться трансцендентными средствами. См.: *яснослышание, ясновидение, экстрасенс, транс*.

**митахара.** «Нормированная еда; умеренный аппетит». Необходимое условие хорошего здоровья и неотъемлемый элемент успеха в йоге. Считается, что идеальная порция для одного приёма пищи должна содержать не больше, чем поместится в две слегка согнутые и соприкасающиеся ладони, – такое количество называется *кудава*. В такой еде должны присутствовать

все шесть вкусов (сладкий, солёный, кислый, острый, горький и терпкий), она должна быть вегетарианской, хорошо сваренной и питательной. См.: *яма-нияма*.

**мокша.** «Освобождение». Выпутьывание из трансмиграции, *сансары*, круговорота рождений и смертей, которое происходит после проработки кармы и достижения *нирвикальпа-самадхи* – осознания Самости, Парашивы. То же, что *мукти*. См.: *четыре традиционных цели, кундалини, Парашива*.

**молюсь (мольба).** Умолять, смиренно просить. Неустанно молиться о чем-то.

**молодая душа.** Душа, прошедшая лишь через несколько рождений и поэтому являющаяся неопытной или незрелой. См.: *душа*.

**монастырь.** «Место уединения». *Матха*. Древняя традиция, перешедшая из времён Лемурии в индуистскую культуру Индии, священная обитель, где люди одного пола живут под строгими обетами и прорабатывают кармы своего рождения в сообществе, стремясь к осознанию Самости. В монастырях, посвящённых трансмутации сексуальных энергий, строго соблюдается целомудрие и нет никаких контактов с противоположным полом. Задача монастыря – создать окружение, в котором его обитатели смогут уравновесить мужские и женские энергии (*пингала* и *ида*) внутри себя, чтобы жить в духовной энергии, *сушумне*, что невозможно при тесном общении с противоположным полом. Монахи и монахини в каком-то смысле являются ни мужчинами, ни женщинами, но чистыми душами. См.: *ашрама, нади*.

**монах.** Целомудренный мужчина, полностью посвятивший себя религиозной жизни – либо киновитской (вместе с другими в монастыре), либо анахоретской (в уединении, как отшельник или нищенствующий монах). Буквально: «тот, кто живёт в уединении» (от греческого *монос* – «один»). Синоним *монашествующего*. Женский эквивалент – *монахиня*. См.: *монашествующий, санньясин*.

**монашествующий.** Монах или монахиня. Мужчина или женщина, отошедшие от мира и живущие аскетической, религиозной жизнью, в уединении или вместе с другими в монастыре. Обитатель монастыря – это *матхаваси*, а *садху* – это приблизительный эквивалент нищенствующего монаха. См. также: *монастырь, монах, санньясин*.

**монизм.** «Доктрина единства». 1. Философская точка зрения, согласно которой существует лишь одна наивысшая субстанция или принцип. 2. Точка зрения, согласно которой реальность –

это единое целое без независимых частей. См.: *двайта-адвайта*.

**монистический теизм.** *Адвайта шиваравада*.

**Монизм** – это доктрина, согласно которой реальность – это единое целое или существование без независимых частей. **Теизм** – это вера в то, что Бог существует как реальное, сознательное, личностное Высшее Существо. **Монистический теизм** – это биполярная доктрина, также называемая пантеизмом, которая охватывает и монизм, и теизм, две перспективы, которые обычно считаются противоречащими друг другу или взаимоисключающими, поскольку теизм подразумевает дуализм. Монистический теизм одновременно принимает то, что Бог имеет личностную форму, что Он творит и пронизывает всё сущее и является им, – и что Он в конечном счёте превосходит всё сущее, и душа, по сути, едина с Богом. *Адвайта-сиддханта* (монистическая *шайва-сиддханта*, или *адвайта шиваравада шайва-сиддханта*) – это частная форма монистического теизма. См.: *адвайта, адвайта шиваравада, адвайта-сиддханта, дваита-адвайта*.

**мриданга** (тамил. *мридангам*). Южноиндийский концертный бочкообразный барабан, на котором играют с обеих сторон.

**мудрец.** Человек, уважаемый из-за его духовной мудрости и способности к рассуждению.

«**Мудрость Ткача**» (*Weaver's Wisdom*). Выполненный Гурудэвой перевод на американский английский язык древнего тамильского этического писания «Тируккурал». См.: «*Тируккурал*».

**мукти.** «Освобождение». Синоним *мокши* (см.). **муладхара чакра.** «Корневое колесо». Четырёхлепестковый психический центр у основания позвоночника, управляющий памятью. См.: *чакра*.

**мумия.** Сила растворения или уход жизненной силы из органических веществ или живых организмов. Например, когда срывают овощи, сила растворения, *мумия*, вступает в действие. Поэтому еду по возможности нужно готовить и съедать сразу после собирания, пока мумия не успела обрести силу. *Мумия* – это нечистая сила, потому что она вызывает распад клеток. Если регулярно есть распадающуюся еду, тело и ум становятся вялыми.

**Мундака Упанишада.** Относится к *Атхарваведе* и учит о различии между интеллектуальным изучением *Вед* и дополнений к ним и интуитивным знанием, с помощью которого познаётся Бог.

**Муруган.** «Прекрасный», любимое имя Картикки среди тамилы Южной Индии и Шри-Ланки. См.: *Картикки*.

**мушика.** От муш – «прокрадываться». Мышь, ездовое животное Господа Ганеши, традицион-

но ассоциируемое с изобилием. Символическимышь несёт любовь Ганеши в каждый уголок ума. См.: *Ганеша*.

**мыслеформа.** Проявления астральной материи, или одической силы, в ауре человека, которые путешествуют в астральном пространстве, или в одических силовых полях, от одного пункта назначения к другому. Они обладают способностью создавать, сохранять, защищать и разрушать. Их также можно увидеть, подобно тому как можно увидеть ауру. См.: *астральный план, аура, одическая сила, интеллект*.

## Н

**нага.** «Змея», часто кобра; символ *кундалини*, свернувшейся кольцами на четырёх лепестках *муладхара чакры*. См.: *кундалини, муладхара чакра*.

**нади.** «Канал»; «река». Нервные волокна или энергетические каналы тонких (внутренних) тел человека. Считается, что есть 72 000 таких каналов. Они связывают между собой *чакры*. Три основных *нади* называются *ида*, *пингала* и *сушумна*. **Ида:** другое название – *чандра нади* («лунная»); она розового цвета и течет вниз, оканчиваясь в левой части тела. Этот поток – женский по своей природе и представляет собой канал физико-эмоциональной энергии. **Пингала:** другое название – *сурья нади* («солнечная»); она синего цвета и течёт вверх, оканчиваясь в правой части тела. Этот поток – мужской по своей природе и представляет собой канал интеллектуально-ментальной энергии. **Сушумна:** важнейший нервный поток, проходящий по позвоночнику от *муладхара чакры* у основания до *сахасрары* на макушке. Это канал *кундалини*. С помощью йоги энергия *кундалини*, дремлющая в *муладхаре*, пробуждается и поднимается по этому каналу через каждую из *чакр* к *сахасраре чакре*. См.: *чакра, кундалини, раджа-йога*.

**Найтингейл, Флоренс** (1820–1910). Английская сестра милосердия и общественный деятель, родившаяся во Флоренции (Италия) и оказавшая существенное влияние на модернизацию подготовки медсестёр. В 1854 г., во время Крымской войны, она организовала новый тип больничного отделения, в котором вводились санитарные реформы и обеспечивались необходимые ресурсы. В 1907 г. она стала первой женщиной, получившей британский Орден Заслуг.

**накшатра.** «Скопление звёзд». *Накшатры* – это 27 скоплений звёзд, созвездий, расположенных вдоль эклиптики, или пути Солнца, которые

играют центральную роль в астрологических расчётах. *Накшатра*, или звезда рождения, человека – это созвездие, через которое проходила Луна в момент его рождения. См.: *джьотиша*.

**Намах Шивайя.** «Поклонение (почтение) Шиве». Высочайшая мантра шиваизма, известная как *Панчакишара*, или «пять слогов». *На* – это скрывающая милость Господа; *Ма* – мир; *Ши* – Шива; *Ва* – Его раскрывающая милость; *Йа* – душа. Слоги также символизируют физическое тело: *На* – ноги, *Ма* – живот, *Ши* – плечи, *Ва* – рот и *Йа* – глаза. Эту воплощающую сущность *шайва-сиддханты* мантру можно найти в центре центральной *Веды* (*Яджурведы*). В другой интерпретации *На-Ма Ши-Ва-Йа* соответствует пяти действиям Шивы, отражённых в символизме Господа Натараджи следующим образом. *На* символизирует *самхару*, уничтожение или растворение, соответствующее руке, в которой Он держит яркое пламя. *Ма* означает его скрывающую милость, *тиродхана шакти*, символизируемую опущенной ногой Господа Натараджи. *Ва* означает раскрывающую милость, *ануграха шакти*, благодаря которой душа возвращается к Нему, и которая отражена в передней левой руке, напоминающей слоновий хобот, гаджахаста, и указывающей на левую ногу, источник раскрывающей милости. *Ши* означает *сришти*, творение, и заднюю правую руку Шивы, держащую барабан. *Йа* означает силу *ститхи*, сохранения и защиты, которая представлена рукой Шивы, делающей жест *абхайя*, «не бойся». *На-Ма Ши-Ва-Йа* также означает пять элементов: *На* – земля; *Ма* – вода; *Ши* – огонь; *Ва* – воздух; и *Йа* – *акаша*. См.: *мантра, джапа*.

**намагниченный.** Получивший магнитные свойства. Например, определённые физические элементы в святилище намагничиваются за счёт *актинодической* силы посредством распевания мантр и разными другими способами.

**намакарана.** «Имянаречение». См.: *самскарыв детства*.

**намаскара.** «Почтительные приветствия». Традиционное индуистское словесное приветствие и *мудра*, в которой ладони соединяются и держатся перед сердцем или подносятся к уровню лба. Эта *мудра* также носит название *анджали*. Это благочестивый жест, выполняемый как перед храмовым Божеством, так и перед святым человеком, другом или даже случайным знакомым.

**намасте.** «Почтительные приветствия тебе». Традиционное словесное приветствие. Форма *намаса*, что означает «поклон, почтение». См.: *намаскара*.

**Нанди.** «Радостный». Белый бык с чёрным хвостом, *вахана*. или ездовое животное, Господа Шивы, символ укрощённой Им могущественной инстинктивной силы. Нанди – это совершенный верующий, душа человека, кротко преклоняющая колени перед Господом Шивой, всегда сосредоточенная на Нём. Идеал и цель *бхакты* Шивы – созерцать Шиву во всём.

**Нандинатха, Махариши.** (Ок. 250 г. до н. э.). Также *Нандикешвара*. Первый *сиддха-садгуру* важнейшей ветви Нандинатха сампрадаи Кайласа парампары, упомянутый в учебнике грамматики Панини как учитель Риши Патанджали, Вьягхрапады и Васиштхи. Ярчайший современный представитель его линии преемственности – Садгуру Шивайя Субрамуниясвами. См.: *Кайласа парампара, Натха сампрадая*.

**Нандинатха сампрадая.** См.: *Натха сампрадая*.

**Нарака.** Обитель тьмы. Буквально: «человеческий». Преисподняя. Эквивалент западного понятия «ад», грубая область Антарлоки. Нарака – это тесное, мучительное место, где демонические существа и юные души могут пребывать до тех пор, пока не проработают созданную ими тёмную карму. Здесь существа переносят последствия собственных проступков в прежних жизнях. Считается, что Нарака состоит из семи областей, называемых *тала*, которые соответствуют состояниям сознания семи низших *чакр*. Они описываются как места пыток, боли, тьмы, замешательства и болезней, но это лишь временные обители эволюционирующей души. См.: *асура, ад*.

**наставник.** Высокоуважаемый учитель и глава духовного ордена и клана; то же, что *садгуру*.

**Натараджа.** «Царь Танца», или «Царь танцоров». Бог как Космический Танцор. Вероятно, самый богатый и красноречивый индуистский символ, Натараджа олицетворяет Шиву, Изначальную Душу, Парамешвару, как силу, энергию и жизнь всего сущего. Это замысловатое состояние Бытия Шивы в Проявлении. Танец Шивы как Натешы, Господа танцоров, – это ритмическое движение всего космоса. Всё сущее, как сознательное, так и несознательное, пульсирует в Его теле, а Он – в нём. В этом образе изображаются как мужские, так и женские элементы – как и в случае Ардханарешвары, «полуженственного Бога», символа неразделимой природы Шивы-Шакти. См.: *Намаха Шивайя, Парашакти-Парамешвара, Парашакти, Парашива*.

**Натха.** «Учитель; господин; адепт». Древняя гималайская традиция мистицизма шиваитской йоги, первым известным истории представителем

которой был Нандикешвара (ок. 250 г. до н. э.). *Натха* («реализованный адепт») – титул необычных аскетов-учителей этой школы и их почитателей. Благодаря практике *сиддха-йоги* они достигли невероятных сил-*сиддхи*, и иногда их называют *сиддха-йогами* (совершенными, полностью просветлёнными). Слова таких существ глубоко проникают в душу их последователей, вызывая мистическое пробуждение. Как и все тантрики, *натхи* отказались признавать кастовые различия в духовных устремлениях. Их *садгуру* посвящают занимающих как самое низкое, так и самое высокое положение, в зависимости от их духовной пригодности. *Натха* – это также название любого последователя этой традиции. *Натхи* считаются родоначальниками *хатха-* и *раджа-йоги*. См.: *Кайласа парампара, Натха сампрадая*.

**Натха сампрадая.** «Традиционная доктрина учителей». *Сампрадая* означает живое течение традиции или теологии. Натха сампрадая – это философская и йогическая шиваитская традиция неизвестного происхождения. Эта старейшая из существующих ныне шиваитских *сампрадаи* состоит из двух основных потоков – Нандинатха и Адинатха. Представителями Нандинатха сампрадаи были Махариши Нандинатха и его ученики: Патанджали (автор «Йога-сутр») и Тирумалар (автор «Тирумантирама»). Её современными представителями являются преемственные *сиддхары* Кайласа парампары. Известные представители линии Адинатха – Махариши Адинатха, Матсьендранатха и Горакшанатха, основатель известного ордена йогов. См.: *Кайласа парампара, Натха, шиваизм, сампрадая*.

**Натчинтанай.** Собрание песен Мудреца Йогасвами (1872–1964) из Джафны (Шри-Ланка), в котором превозносится сила *садгуру*, поклонение Господу Шиве, приверженность пути дхармы и стремление к достижению Самореализации. См.: *Кайласа парампара, Йогасвами*.

**наянгары.** «Указывающие путь». 63 канонизированных тамильских святых Южной Индии, перечисленных в «Перияпуране» Секкилара (ок. 1140). Большинство из них были домохозяевами, почитаемыми как образцовые приверженцы Господа Шивы, хотя их биографии, вероятно, исторически неточные и действия некоторых из них были жестокими, даже жуткими. Некоторые из них сделали вклад в свод писаний *шайва-сиддханты*, который называется «Тирумурай».

**негативная привязанность.** Страх, тревога, неуверенность в будущем или сожаление о про-

шлом, препятствующие «плыть по течению реки жизни», полноценно жить в настоящем мгновении как независимое духовное существо, встречая каждое переживание в свете понимания.

**недуализм.** «Недвойственность». Монистическая философия. См.: *адвайта, монизм, монистический теизм, веданта*.

**неоиндийская религия.** *Навабхарата дхарма*. Современная форма либерального индуизма, сохранившая базовые индуистские культурные ценности – такие как одежда, режим питания и искусство, – но позволившая религиозным ценностям отойти на второй план. Она возникла после британского правления, когда Индия объявила себя независимым, светским государством. Её возвращала привитая Индии британцами образовательная система Маколея, которая агрессивно подрывала индуистскую мысль и верования. Неоиндийская религия побуждает индуистов придерживаться любого сочетания моделей теологии, писаний, *садханы* и поклонения, независимо от конфессиональных или религиозных истоков. Беря начало в смартистской системе поклонения богам всех основных конфессий, она заимствовала святые образы из всех религий, включая Иисуса, Деву Марию и Будду. Многие *навабхарати* предпочитают не называть себя индуистами и объявляют себя приверженцами всех мировых религий. См.: *смартизм*.

**Неру, Джавахарлал** (1889–1964). Влиятельная политическая фигура в движении за независимость Индии, Неру родился в Аллахабаде, а учился в Гарварде. Вместе с Махатмой Ганди помогал вести переговоры о свободе Индии от Британии. После образования Пакистана в августе 1947 г. стал премьер-министром Индии.

**неявленный.** Неявный или невоспринимаемый. В философском смысле это понятие близко к *трансцендентному*. Шива неявлен в своём бесформенном совершенстве, Парашива. См.: *бесформенный*.

**Нирвана садхака.** Титул старшего *садхаки* в Церкви Шайва-сиддханты, который в течение своей монашеской жизни придерживался традиции ношения белой одежды и не проходил вспомогательного обучения *натьяма*. *Нирвана садхаки* могут быть допущены в святые ордены *санньясы* по достижении 72-летнего возраста.

**нирвани и упадеши.** Слово *нирвани* означает «угасший», а *упадеши* – «учитель». Как правило, *нирвани* называют освобождённую душу или определённый класс монахов. *Упадеши* – это учитель, обычно отрёкшийся от мирской жизни. В «Мастер-курсе» эти два термина имеют особое значение, близкое к *архатам* и *бодхисат-*

*твам* в буддизме, двум земным типам осознанной, освобожденной души. После полного прояснения *дживанмукта* может решить вернуться в мир, чтобы помочь другим на пути. Это путь *упадеши* (или *бодхисаттвы*), примером которого является благоволящий *садгуру*, ведущий искателей к цели Осознания Бога. Он может основывать учреждения и монашеские линии и руководить ими. *Нирвани* (или *архат*) пребывает на пике сознания, избегая всякого вовлечения в мир. Это безмолвный аскет, мудрец-отшельник. См.: *садгуру, вишваграса*.

**нирвикальпа самадхи.** «Недифференцированный транс, экстаз (*самадхи*) без формы или семени». Осознание Самости, Парашивы, состояние единства вне всякого изменения или разнообразия; вне времени, формы и пространства. Префикс *ви-* означает «изменение, дифференциация». *Кальпа* означает «порядок, организация; период времени». Таким образом, *викальпа* означает «разнообразие, мышление; различие восприятия, различение». *Нир* означает «без». См.: *раджа-йога, самадхи, Самореализация*.

**Ниргуна Брахман.** «Бог без качеств». См.: *Брахман*.

**нияма.** «Этические ограничения». См.: *яма-нияма*.

**Нью Эйдж.** Согласно «Словарю Уэбстера», это «культурное движение, популярное в 1980-х [и 1990-х] годах, характеризующееся интересом к духовному сознанию и сочетающее веру в реинкарнацию и астрологию с такими практиками, как медитация, вегетарианство и холистическая медицина».

## О

**оболочка.** Покров или вместилище, например шелуха рисового зёрнышка. На санскрите это *коша*, с философской точки зрения – тела оболочки души. См.: *коша, душа, тонкое тело*.

**обряды перехода: присутствующие.** Как указано в «Нандинатха сутрах», обряды перехода, таинства, или *самсары* – это особые моменты жизни, ревностно охраняемые всеми членами общества. Поэтому традиция устанавливает определённые ограничения относительно того, кто может присутствовать, хотя те, кому присутствовать нельзя, могут участвовать в приготовлениях и в торжествах по их завершении. Во время обрядов перехода не присутствуют вдовы и вдовцы, *браhmачари* и *браhmачарини* и разведённые. Это объясняется необходимостью за-

щитить впечатлительный подсознательный ум принимающих таинство от запечатления возможности отречения, вдовства и развода. Тем не менее, похоронные обряды открыты для всех, хотя паре, пожившейся в течение последнего года, лучше их не посещать. Есть и другие важные похоронные обычаи. 1. Старший сын, который обычно зажигает погребальный костёр для своих родителей, не должен делать этого, если его жена беременна. В этом случае вместо него это делает родной или двоюродный брат. 2. Если вдова присутствует на похоронах своего мужа, вокруг неё собираются другие вдовы, но не женатые пары. Заметьте, что если овдовевший человек снова женился, он больше не считается вдовцом или вдовой и может посещать обряды перехода вместе со своим новым супругом. См.: *самскара*.

**обряды перехода.** Таинства, отмечающие важнейшие стадии жизни. См.: *самскара*.

**оджас.** «Энергичность, сила, мощь, жизнеспособность». В аюрведе – основополагающий жизненный сок или флюидная эссенция *дхату*, семи тканевых систем тела – плазмы, крови, мышц, жира, костей, нервов и репродуктивной ткани. *Оджас* пронизывает все части тела и лежит в основе всех физических способностей. Это не физическая субстанция, он существует на тонком уровне. *Оджас* истощается из-за излишеств в сексе, наркотиков, болтовни, громкой музыки, эмоционального выгорания и недостаточного отдыха. Признаки ослабления *оджаса* – страх, беспокойство, боль в сенсорных органах, плохой общий вид, безрадостность, грубость, истощение, расстройства иммунной системы и склонность к легкому подхватыванию болезней (все симптомы современного заболевания СПИДа). Сохранение жизненно важных сексуальных жидкостей увеличивает запасы *оджаса*, укрепляет иммунную систему и улучшает здоровье и качество сознания. См.: *аюрведа, теджас, трансмутация*.

**одический.** Духовно магнетический – относящийся к сознанию в *айуддха майе*, сфере физического и низшего астрального планов. Одическая сила в её разреженном состоянии – это *пракрити*, первичная грубая энергия природы, проявляющаяся в трёх *гунах*: *саттва*, *раджас* и *тамас*. Вся материя, земля, воздух, огонь и вода, а также мысли, – это одическая сила. Это сила притяжения и отталкивания между людьми или людьми и их вещами, которая проявляется как мужская (агрессивная) и женская (пассивная) сила, возникающие из потоков *пиндали* и *иды*. Эти два потока (*нади*) находятся в позвоночни-

ке тонкого тела. Одическая сила – это магнетическая, липкая, связывающая субстанция, которую люди стремятся развить, когда хотят связать себя вместе, как в случае партнёрства, брака, отношений *гуру-шишиья* и дружбы. Сама по себе она косная и нетекущая. Одическая энергия – это сочетание эманаций *пранамайя* и *аннамайя* кошки. См.: *актинический, кошка, тонкое тело*.

**окультизм.** Изучение сверхъестественного и сознательный контроль над ним.

**окультный.** Скрытый или хранящийся в тайне; раскрываемый только после инициации. См.: *мистицизм*.

**олай.** «Лист». Древняя форма индийских книг, которые изготавливались из полос листьев пальмиры (*триндрума*) и талипота (*таланатра*, «веерная пальма»). На Севере использовали специально подготовленную берёзовую кору (*бхурджа паттра*). Страницы связывали не слишком туго, пропуская верёвку через одно или два отверстия, и заключали в деревянный переплёт. Чернила из ламповой сажи или древесного угля наносили с помощью тростниковой палочки. Или же, в основном на Юге, буквы выцарапывали стилосом, и затем на них растирали измельченную ламповую сажу. Такие книги в среднем имели 5 см в длину, 20 см в ширину и 28 или 30 см в толщину; их обвязывали верёвкой и обычно заворачивали в цветную ткань.

**Ом.** «Да, воистину». Самая священная мантра индуизма. Альтернативная транслитерация – *Аум*. См.: *Аум*.

**Организация Объединённых Наций.** ООН, всемирная организация, учреждённая в 1945 году, посвящённая миру на земле, продвижению экономического, социального и образовательного благополучия и созданию международного культурного понимания.

**ортодоксальный.** «Придерживающийся правильного (верного) мнения». Подчиняющийся общепринятым доктринам или верованиям. Антоним – «гетеродоксальный», «другого мнения».

**освобождение.** Мокша, выпутывание из оков *паши*, после которого душа освобождается от *сансары* (круговорота рождений и смертей). В *шайва-сиддханте* *паша* – это трончные оковы *анавы*, кармы и *майи*, которые ограничивают душу и заключают её в реинкарнационный цикл, где она может эволюционировать. *Мокша* – это свобода от спутывающей силы этих оков, которые не прекращают существовать, но больше не могут сковывать или связывать душу. См.: *мама, мокша, паша, реинкарнация, Самореализация, душа*.

**осознанность.** *Сакиши*, или *чит*. Индивидуальное сознание, восприятие, знание; свидетель восприятия, «внутреннее око души». Способность души чувствовать, видеть или знать и сознавать это знание. Когда осознанность направлена внутрь (*пратьякчетана*), могут наступать различные состояния *самадхи*. В *Агамах* осознанность называют *читшиакти*, то есть «силой осознанности», а также «внутренней самоотью» и «вечным свидетелем». См.: *сознание*.

**осознанные сновидения.** Практика сохранения осознания во сне и управления ходом своего сновидения.

**островная обитель Шивы.** Знаменитое место паломничества, которое верующие стремятся посетить хотя бы раз в жизни. Храм Ирайван расположен на берегах реки Ваилуа на острове Саде, Кауаи, в составе Гавайев. См.: *Храм Ирайван, Святылище Сан Марга*.

**относительная реальность.** *Майя*. То, что постоянно меняется. Описывает природу явленного существования, указывая на то, что это не иллюзия, но и не Абсолютная Реальность, вечная и неизменная. См.: *абсолютный, майя*.

**отпущение.** Прощение. Освобождение от вины, избавление кого-то от долга или наказания. **Искупить** – возместить ущерб или расплатиться за проступок. Искупление осуществляет сам человек, в то время как отпущение даруют другие, например глава семьи, судья или присяжные. Оправдание, снятие всякой вины и личной кармической ноши, может быть даровано только Господом Шивой. Общество естественным образом признаёт и примет такое внутреннее преобразование, против и забыв. См.: *покаяние, грех*.

## П

**пада.** «Стопа» (человека и животного); четверть, часть; стадия; путь. Название основных разделов агамических текстов и соответствующих стадий практики и развития на пути к *мокше*, освобождению. Согласно *шайва-сиддханте*, есть четыре *пады*, которые являются последовательными и кумулятивными, т. е., завершая одну, душа тем самым подготавливается к следующей. (На тамильском языке *шайва-сиддханта* называется *надупада-шайвам*, «шиваизм четырёх стадий».) **Чарья пада** (или **чарья марга**): «стадия хорошего поведения». Первая стадия, на которой человек учится праведной жизни, самоотверженному служению, выполнению *карма-йоги*. Она также называется *даса марга*, «путь

служителя»; это период, когда искатель относится к Богу, как слуга к хозяину. Среди традиционных действий *чарьи* – уборка храма, зажигание свечей и собирание цветов для поклонения. Поклонение на этой стадии главным образом внешне. **Крия пада** (или **крия марга**): «религиозные действия; стадия поклонения». Стадия *бхакти-йоги*, взращивания приверженности путём выполнения пуджи и регулярной ежедневной *садханы*. Она также называется *сатпутра марга*, «путь истинного сына», поскольку теперь душа относится к Богу, как сын к отцу. Центральная практика *крия пады* – это ежедневная *пуджа*. **Йога пада** (или **йога марга**): «созрев в *чарьи* и *крия падах*, душа теперь обращается к интериоризированному поклонению и *раджа-йоге* под предводительством *садгуру*. Это период *садханы* и серьёзного устремления, целью которого является осознание Самости. Это *сакха марга*, «путь друга», потому что теперь Бог воспринимается как близкий друг. **Джняна пада** (или **джняна марга**): «стадия мудрости». Когда душа достигла Осознания, она становится мудрецом, который доживает жизнь тела, одаряя человечество благословениями. Эта стадия также называется Сан Марга, «истинный путь», где Бог – наш возлюбленный. В «Тирумантираме» осуществление каждой стадии описывается следующим образом. В *чарье* душа устанавливает родственную связь с «Божьим миром» (*салокия*). В *крие* она достигает «близости» (*самитья*) к Нему. В *йоге* она достигает «подобия» (*сарупья*) Ему. В *джняне* душа наслаждается предельным блаженством тождества (*саюджья*) с Шивой.

**падмасана.** «Поза лотоса». Самая известная *асана хатха-йоги*, оптимальная поза для продолжительной медитации. Ноги скрещены, подошвы ступней повернуты вверх, что напоминает цветок лотоса. Сидение в этой позе уравнивает и успокаивает интеллектуально-эмоциональные энергии. См.: *поза лотоса, раджа-йога, йога*.

**паломничество.** *Тиртхатра*, одна из пяти священных обязанностей (*панчанитья карма*) индуиста, периодическое путешествие к одному из бесчисленных святых мест в Индии и других странах. Это время аскезы и очищения, которому предшествует пост и воздержание, когда все мирские дела откладываются в сторону, и всё внимание сосредотачивается на Боге. Поток благочестивых паломников ежедневно устремляются ко многим древним индийским священным местам, а также осуществляют паломничество в честь различных праздников. См.: *панчанитья карма*.

**пандара.** Неформальный орден независимых священников, часто самостоятельно выучившихся и самопровозглашённых, которые появляются в общине для выполнения *пудж* у священного дерева, в простом святилище или в храме.

**пандит (пандита).** Индуистский религиозный авторитет или теолог, хорошо подкованный в философии, литургии, религиозном законе и священной науке.

**пантеон.** Собрание всех богов религии.

**Панчакишара мантра.** «Пятибуквенный распев». Самая священная мантра шиваизма. См.: *Намах Шивайя*.

**панчанга** (тамил. *панчангам*). «Пять частей». Название традиционного индуистского альманаха, содержащего сведения о пяти основных астрологических факторах, которые оказывают влияние на тонкоэнергетическую среду и называются *титхи*, *накшатра*, *карана*, *йога* и *вара* (или *васара*). Панчангамы используются для определения оптимального времени для любого действия. См.: *джьотиша*, *лунный календарь*.

**панчанитья карма.** «Пять постоянных обязанностей». Традиционный порядок религиозной практики у индуистов: 1) *дхарма* (благочестивая жизнь), 2) *упасана* (поклонение), 3) *утсава* (святые дни), 4) *тиртхятра* (паломничество) и 5) *самскара* (таинства). См.: *дхарма*, *паломничество*, *самскара*.

**папа.** «Порок; грех, преступление». 1. Нечто плохое или злое. 2. Противоправное деяние. 3. Взыскание за проступок. *Папа* включает все виды проступков, от простого нарушения до самого жуткого преступления, такого как умышленное убийство. Каждое действие папы несёт свои кармические последствия, *кармапхала*, «плоды действия», для искупления которых писания предписывают определённые виды епитимьи. *Папа* – это противоположность пуньи (заслуги, добродетели). См.: *зло*, *карма*, *покаяние*, *пунья*, *грех*.

**Парабрахман.** «Наивысший (или трансцендентный) Бог». Синоним Ниргуна Брахмана, Абсолютной Реальности вне времени, формы и пространства. То же, что Парашива. См.: *Брахман*, *Парашива*.

**парамагуру.** «Великий наставник». Гуру чьеголибо гуру.

**Параматман.** «Высшая Самость», или «трансцендентная душа». Парашива, Абсолютная Реальность, единая трансцендентная Самость каждой души. Противопоставляется Атману, включающему все три аспекта души: Парашива, Парашакти и *анандамайя коша*. См.: *Атман*, *коша*, *душа*.

**Парамешвара.** «Наивысший Господь или Управитель». Третье совершенство Господа Шивы, Наивысший Махадева, Шива-Шакти, мать Вселенной. В этом совершенстве, как Личностный Бог, отец-мать, Шива является личностью – с телом, головой, руками, ногами и т. д., – которая действует, повелевает, благословляет, даёт *даршаны*, наставляет, творит, сохраняет, поглощает, затемняет и просветляет. Поистине, это Шива-Шакти, кто совершает все. Термин «*Изначальная Душа*», Параматуруша, означает Парамешвару как первичную, несотворенную душу, создателя всех других душ. Парамешвара имеет множество других имен и эпитетов, включая те, которые обозначают пять божественных действий: Садашива, открывающий; Махешвара, затемняющий; Брахма, творец; Вишну, хранитель; и Рудра, разрушитель. См.: *Натараджа*.

**парампара.** «Непрерывная преемственность». Линия преемственности. См.: *гуру-парампара*.

**парартха пуджа.** «Публичная литургия и поклонение». См.: *пуджа*.

**Парашакти.** «Наивысшая сила; первичная энергия». Второе совершенство Господа Шивы, безличностное, имманентное и имеющее форму, – всепроникающее Чистое Сознание и Изначальная Субстанция всего сущего. Существует множество других описательных имён Парашакти – *Саччидананда* («существование-сознание-блаженство»), свет, безмолвие, божественный ум, сверхсознание и т. п. Прилежный йог или медитирующий может испытать Парашакти как слияние или отождествление с основополагающим единством, пронизывающим все формы. Этот опыт называется *савикальпа самадхи*. См.: *раджа-йога*, *Шакти*, *Саччидананда*.

**Парашива.** «Трансцендентный Шива». Бог-«Я», первое совершенство Шивы, Абсолютная Реальность. Господь Шива как *То*, что лежит вне досягаемости сознания, превосходит время, форму и пространство и не поддаётся описанию. Слиться с Ним в мистическом единении – цель всех воплощённых душ, причина их жизни на этой планете и глубочайший смысл их опыта. Такое достижение называется Самореализацией или *нирвикальпа самадхи*. См.: *самадхи*, *Шива*.

**патала чакра.** «Падшая» или «грешная область». Седьмая *чакра* ниже *муладхары*, сосредоточенная в подошвах ступней. Соответствует седьмому и самому низшему астральному подземному миру, называемому Какола («чёрный яд») или Патала. Это область, где заблудшие души предаются разрушению ради разрушения, пыткам ради пыток и убийству ради убийства.

- Патала* – это также ад вообще, синоним Наракки. См.: *чакра, лока, Наракка*.
- Патанджали.** Шиваитский *натха сиддха* (ок. 200 г. до н. э.), систематизировавший древнюю философию йоги, в которой описывается путь просветления через очищение, контроль и выход за пределы ума. Это одна из классических философских систем (*даршан*) индуизма, известная как *йога даршана*. Его выдающаяся работа «Йога-сутры» включает около 200 афоризмов, описывающих *аштанга*- (восьмичастную), *раджа*- (царственную) или *сиддха*- (совершенную) йогу. В наше время она остаётся ведущим текстом по медитативной йоге. Не путать с грамматистом, носившим такое же имя. См.: *раджа-йога, йога*.
- Пати.** «Хозяин; господин; властитель». Имя Господа Шивы, указывающее на Его господствующие отношения с душами, в которых он выступает заботливым управителем и отзывчивым наставником. В *шайва-сиддханте* этот титул является частью аналогии пастуха (*пати*), коров (*пашу*, души) и пут (*паша* – *анава*, карма и *майя*), которыми связаны коровы. См.: *Пати-пашу-паша, Шива*.
- Пати джнянам.** «Знание Бога», которое душа ищет на третьей стадии *сакала авастхи*, называемой *аруль*. См.: *аруль, сакала авастха, шактинипата*.
- Пати-пашу-паша.** Буквально: «хозяин, корова и пути». Это три основных элемента (*надартха*, или *таттватрайи*) философии *шайва-сиддханты*: Бог, душа и мир – Божественность, человек и космос, – рассматриваемые как сложное мистическое взаимосвязанное единство. Пати – это Бог, представляемый пастухом. Пашу – это душа, изображаемая коровой. Паша – это важнейшая сила, или пути, с помощью которых Бог ведёт души по пути к Истине. Разные школы индуизма по-разному описывают их отношения. Для последователей плюралистической *шайва-сиддханты* это три истины, не имеющих начала, самосущие, вечные сущности. Для последователей монистической *шайва-сиддханты* *пашу* и *паша* – это эманации Пати, Господа Шивы, и лишь Он один является вечной реальностью. См.: *паша, шайва-сиддханта, душа*.
- паша.** «Пути; петля» (тамил. *пашам*). Всё существование, явленное и неявленное. То, что связывает или ограничивает душу и (временно) удерживает её от проявления своего полного потенциала. *Паша* включает тройные оковы души: *анаву*, карму и *майю*. См.: *освобождение, мала, Пати-пашу-паша*.
- паша джнянам.** «Знание мира». То, что душа ищет на первой стадии *сакала авастхи*, известной как *ируль*. См.: *ируль, сакала авастха*.
- пашу.** «Корова, скот, скотина; скованный». Означает животных, в том числе человека. В философии – душа. Шива как Господь Созданий называется Пашупати. См.: *паша, Пати-пашу-паша*.
- пашу джнянам.** «Знание души». Предмет исканий на второй стадии *сакала авастхи*, называемой *маруль*. См.: *маруль, сакала авастха*.
- паясам.** Desertная запеканка на молоке, подаваемая на особых торжественных мероприятиях; обычно готовится из тапиоки или риса.
- пенджаби.** Индийская женская одежда, термин, происходящий от названия штата Пенджаб в Северной Индии. В современной форме это скромный женский брючный костюм с рубашкой *курта* с расширенной нижней частью, на которую садятся.
- Первый Мир.** Физическая Вселенная, называемая Бхулока и состоящая из грубого или материального вещества, где феномены воспринимаются с помощью пяти чувств. См.: *лока*.
- Пингала нади.** «Смутный канал». Мужской психический поток, текущий вдоль позвоночника. См.: *кундалини, нади, раджа-йога*.
- писание.** Священный текст или святая книга, считающиеся авторитетными для той или иной школы или религии. См.: *шастра, смрити, шрути*.
- Плотин.** (205-270 гг. н. э.). Греческий философ египетского происхождения, основатель неоплатонизма, возрождения платонизма, в Римской империи. Он учил об *ахимсе*, вегетарианстве, карме, реинкарнации и вере в имманентное и трансцендентное Высшее Существо.
- плюрализм (плюралистический).** Любая доктрина, утверждающая, что бытие состоит из трёх или более отдельных и несокращаемых составляющих, таких как Бог, души и мир. См.: *двайта-адвайта*.
- подподсознательный ум.** *Васана читта* («ум сублиминальных черт»). Область подсознательного ума, образуемая, когда две мысли или два переживания одинаковой интенсивности отправляются в подсознание в разное время и, смешиваясь, создают новую и совершенно отличную частоту вибраций. Это подсознательное образование позже побуждает внешний ум реагировать на ситуации в соответствии с этими накопленными вибрациями, которые могут быть как позитивными, так и негативными или смешанными.
- подсверхсознательный ум.** *Анукарана читта*. См.: *ум*.

**подсознательный ум.** *Самскара читта.* См.: *советь, ум (пять состояний).*

**поза лотоса.** *Падмасана.* Самая известная поза *хатха-йоги* и оптимальная позиция для медитации. Ноги скрещены, подошвы ступней повернуты вверх, что напоминает цветок лотоса. См.: *асана, хатха-йога, падмасана.*

**позитивная дисциплина.** Система воспитания детей с любовью, уважением и достоинством как сострадательная альтернатива традиционным методам, использующим наказания. Основываясь на книгах писательницы Джейн Нельсен, эта система предлагает практические советы родителям и учителям, которые помогают детям развить самодисциплину и ответственность с помощью твёрдого, но благожелательного наставления и взаимоуважения.

**покаяние.** *Праяшчитта.* Искушение, возмещение. Акт набожности (*бхакти*), аскезы (*тапас*) или дисциплины (*сукритья*), совершаемый для смягчения или аннулирования предвидимой реакции на прошлые действия. Покаяние – это неприятная карма, добровольно налагаемая на самого себя, чтобы облегчить свою кармическую ношу, созданную неправомерными действиями (*кукарма*). Она включает такие действия, как 108 простираний, пост, самоотречение, выполнение *кавади* (публичного пронзания своего тела), а также более крайние меры, или *тапас*. Покаяние часто советуют религиозные лидеры или старейшины. **Балаатадья праяшчитта:** «покаяние за битьё ребёнка», совершаемое для облегчения *папы*, или греха, созданного избиванием ребёнка. Прежде всего взрослый подсчитывает количество шлепков или ударов – розгой, палкой, ремнём, ладонью или кулаком, – которые он нанёс детям в прошлом. После этого он медитирует над степенью причинённого им вреда. Он остаётся с реальностью этой жизни одну или две недели. (Он может вначале отрицать её, рационализировать, оправдывать, говорить себе, что было множество причин, по которым битьё ребёнка было необходимым, полезным, традиционным и, следовательно, приемлемым. Однако всё есть Шива, поэтому никакое насилие по отношению к другому человеку, тем более вашей собственной плоти и крови, не может быть приемлемым). После того как наступило полное принятие, он становится перед зеркалом и наносит себе пять ударов за каждый удар, нанесённый ребёнку рукой, розгой, ремнём и т. д., в ту самую часть тела, где ребёнок чувствовал боль. Это может занять некоторое время, и он должен ощущать боль. Смотря в зеркало, он шлёпает себя пять раз за каждый шлепок, кото-

рый он нанёс ребёнку, пять раз щипает себя за каждый щипок и т. д. После того, как эта стадия *прайшчитты* завершена и нарушитель чувствует существенное облегчение тяжкой кармы, происходит следующее. 1. Он должен извиниться перед всеми детьми, которых он оскорбил, и заверить их, что он больше не будет применять телесное наказание, и вместо этого будет использовать позитивную дисциплину. 2. Затем он заверяет детей, находящихся под его попечительством, что он будет защищать их от подобной жестокости дома и в школе. 3. Далее он пишет своему *садгуру* или другому наставнику о своей епитимье, указывая, прошло ли чувство вины и вернулась ли внутренняя умиротворённость. Он прилагает написанную от руки клятву-*врату*, в которой говорится: а) что он больше никогда не совершит подобное; и б) что он уведомит школу о том, что к детям нужно относиться с уважением и добротой, что их нельзя бить, и что учителя должны сообщать ему о любых проступках детей, находящихся под его попечительством, чтобы он мог применить соответствующую дисциплину дома. 4. После получения ответа наставника покаяние считается выполненным. **Пушта праяшчитта:** «цветочное покаяние». Жертвы физического насилия нуждаются в епитимье для смягчения своего опыта не меньше, чем их оскорбители. Каждый человек – ребёнок или взрослый, – которого когда-нибудь били, как бы давно это ни было, должен принести в святяище фотографию того, кто его бил, будь это отец, мать или учитель. Затем в течение тридцати одного дня он кладёт цветок перед каждой фотографией и искренне прощает человека в своём сердце и уме. Если нет фотографии, то можно использовать какой-нибудь символ или вещь, принадлежащую человеку, или даже лист бумаги с написанным на нём его именем. **Кродха праяшчитта:** «покаяние за гнев». Гнев исходит от *витала чакры* – второй *чакры* ниже *муладхары*, и когда этот энергетический центр начинает вибрировать, он вибрирует по-разному, вращаясь против часовой стрелки, нарушая преобладавшую до этого естественную *шанти*. Ниже перечислены различные лики гнева, порождаемые *вیتالой чакрой*. За каждую из них уплачивается денежная сумма, как своего рода покаяние, чтобы расплатиться за погружение в это пагубное, нездоровое состояние ума. Подавленные гневные эмоции – 10 рублей. Повышение голоса с целью что-то доказать – 25 рублей. Демонстративная обида и отворачивание – 50 рублей. Недобрые слова, ненужные ехидные замечания – 75 рублей. Колкие замечания, сказан-

ные раздражённым голосом – 100 рублей. Долгое, мрачное молчание (выражение гнева, которое кажется мирным, но представляет собой способ вытеснения человека из своей жизни) – 200 рублей. (Во время такого молчания, громкой, оглушительной тишины, происходит мысленное пререкание, когда в голове вращаются мысли о том, как отомстить или опровергнуть точку зрения другого человека). Очень резкое замечание, оскорбительный намёк или критика личного характера – 250 рублей. Долгое, гневное разглагольствование о том, что другие совершенно неправы, и что так не может больше продолжаться – 400 рублей. Приступ гнева, во время которого аура становится чёрно-красной, или вспышка ревности, во время которой человек заявляет: «Я главный. Вы рабы. Вы подчиняйтесь мне, потому что вы боитесь меня» или: «Вы неправы, и вы мне не нравитесь. Вы сделали что-то ужасное, непростительное, глупое... (и тому подобные полные ненависти вещи)» – 500 рублей. Для богатых каждая из этих сумм удваивается; для очень богатых – учетверяется. Для уплаты в святилище устанавливается сосуд с надписью «Кродха праичитта». Каждое первое воскресенье месяца собранную сумму направляют на нужды благотворительности. См.: *зло, кавади, папа, праичитта, грех, тапас*.

**полюции.** Непроизвольное выделение семени во сне, обычно в результате сексуального сновидения. Свами Шивананда обсуждает полюции в своих «Уроках йоги для детей», «Глава 36. О брахмачарье». Он пишет: «Многие мальчики и мужчины страдают от полюций. Согласно Шри Ауробиндо, если подобное случается раз в неделю, то это нормально. Более частые полюции свидетельствуют о поглощении мыслями о сексе». Шивананда советует придерживаться саттвического режима питания, рано вставать (поскольку полюции обычно случаются в последнюю четверть ночи), принимать холодный душ, заниматься *хатха-йогой*, есть свежие фрукты и сырую еду и не ложиться спать сразу после плотного обеда. Он говорит: «Во время полюций не выделяется настоящая субстанция. Это лишь водянистый сок простаты с небольшим содержанием семени. Полюции происходят, когда ум, работавший во внутреннем астральном теле, внезапно и резко входит в физическое тело в возбуждённом состоянии. Именно поэтому происходит неожиданное выделение». Он заключает: «Не огорчайтесь и не тревожьтесь. Лучше всего не придавать таким снам особой важности. Забудьте о них, и они не будут вас беспокоить». См.: *трансмутация*.

**поляризовать(ся).** Превращаться, становиться, думать или чувствовать определённым образом вследствие притяжения или отталкивания. В «Мастер-курсе» часто означает сознательную настройку индивидуальных духовных сил на высшие космические силы, а также привлечение и поддержку присутствия божественных существ.

**посвящать (рукополагать).** Передавать обязанности, авторитет и религиозную власть духовного сана, такого как священник, служитель или *садгуру*, посредством религиозной церемонии или мистической инициации. См.: *дикши*.

**пост.** Воздержание от любой или от некоторой пищи, например, как соблюдение обета или святого дня. У индуистов есть разные виды поста. Простой пост может заключаться в избегании какой-либо еды на протяжении одного дня или более продолжительного периода, например, когда вегетарианцы избегают тамасической или раджасической пищи, или когда невегетарианцы воздерживаются от мяса рыбы, птицы и животных. Умеренный пост может подразумевать избегание тяжелой пищи или употребление только соков, чая и других жидкостей. Иногда такой пост соблюдается только днём, в то время как после заката разрешается есть обычную пищу. В случае серьёзного поста, который соблюдается под присмотром, на протяжении нескольких дней принимается только вода и требуется прекращение большей части внешней деятельности.

**правило Миранды.** Обязательное, формальное устное юридическое предупреждение, которое в США полиция делает задерживаемому, сообщая о его праве хранить молчание и попросить об адвокате.

**прадоша.** Благоприятный 3-часовой период, полтора часа до и полтора часа после захода солнца. *Прадоша*, в частности, означает этот период в 13-й (*трайодаши*) *титхи* каждой половины месяца, оптимальное время месяца для медитации. Его соблюдение, подготовкой к которому является пост, называется *прадоша врата*. См.: *пост, титхи*.

**прайонаवेशа.** «Решение умереть посредством голодания». Добровольная смерть посредством голодания. См.: *самоубийство, mors voluntaria religiosa*.

**прана.** Энергия жизни или жизненное начало. Буквально «жизненный воздух», от корня *пран* – «дышать». Сочетание одической и активной сил. Сумма всех энергий и сил. В человеческом теле прана движется в *пранамаяй коше* в виде пяти основных жизненных течений, на-

зваемых *вайю*, «жизненным воздухом или ветрами». Это собственно *прана* (входящее дыхание), *апана* (исходящее дыхание), *вьяна* (задержанное дыхание), *удана* (восходящее дыхание) и *самана* (уравновешивающее дыхание). Каждая из *пран* управляет важными телесными функциями, и все энергии тела являются их модификациями. Обычно слово *прана* означает жизненное начало, но иногда используется в значении энергии или одухотворяющей силы космоса, суммы всех энергий и сил.

**Пранава** (м. р.). «Гудение». Мантра Аум, обозначающая Бога как Первичный Звук. Его можно услышать как звук собственной нервной системы, как звук электрического трансформатора или пчелиного роя. Медитирующий учится преобразовывать этот звук во внутренний свет, озаряющий мысли, и купаться в этом блаженном сознании. *Пранава* также известен как «звук *наданади шакти*». См.: Аум.

**прана чакравала**. «Заряженный энергией круг или собрание». См.: *чакравала*.

**пранама**. «Управление дыханием». См.: *раджа-йога*.

**праническое тело**. Тонкая, животворящая оболочка, называемая *пранамайя коша*. См.: *коша*.

**праарабдха карма**. «Запущенное или возбужденное действие». См.: *карма*.

**прасада**. «Ясность, яркость, милость». 1. Добродетель спокойствия и милосердия. 2. Еда, подносимая Божеству или гуру, или благословенные остатки такой еды. 3. Любое искупительное подношение. См.: *святые дары*.

**пратиचितта**. «Преобладающая мысль или цель». Покаяние. Искупительные действия. См.: *покаяние*.

**прелюбодеяние**. Половой контакт женатого мужчины не со своей женой или замужней женщины не со своим мужем. Индуистские *шастры* говорят о прелюбодеянии как о серьезном нарушении дхармы. См.: *сексуальность*.

**Преталока**. «Мир умерших». Сфера душ, привязанных к земле. Эта низшая область Бхуварлоки представляет собой астральную копию физического мира. См.: *лока*.

**приветствие Солнцу**. *Сурья намазкара*. Группа из восьми или больше йогических поз-*асан*, выполняемых в виде методичной последовательности утром, лицом к Солнцу, приветствуя его. Последовательность включает упражнения на растяжку и гибкость в сочетании с управлением дыханием и концентрацией и выполняется ежедневно для хорошего здоровья и в качестве подготовки к медитации.

**приданое**. Деньги или имущество, которые невеста приносит своему жениху после свадьбы. Эта традиция в той или иной форме существует в большинстве культур, однако в Индии она стала предметом злоупотребления, когда семья невесты должна уплатить семье жениха непомерную сумму денег, чтобы купить своей дочери мужа. В настоящее время это объявлено в Индии вне закона.

**приём гостей**. Индуистские дома отличаются своим гостеприимством по отношению к особым гостям. *Веды* гласят, что гость – это Бог в одной из своих многих форм. Поэтому его приветствуют и принимают как Бога. Хотя каждого посетителя, независимо от того, откуда он прибыл, встречают с любовью и щедростью, в южноиндийской и шриланкийской индуистской традиции в особых случаях приёма почётных гостей соблюдаются определённые правила. Дом украшают *томбями* (украшениями из пальмовых листьев), а парадный вход – манговыми листьями. На крыльце устанавливают *куттувилаку* (напольную масляную лампу) и *кумбху* (сосуд для воды с пятью манговыми листьями и декорированным кокосовым орехом, символизирующий Господа Ганешу). На пороге или у ворот дома рисуют *коламы* (изображаемые на земле орнаменты из рисовой муки). Гостей встречают у двери с подношениями *вибхути*, *кумкума* и *чандана*, после чего слегка окропляют розовой водой и дают небольшой леденец. После этого их вводят в дом и ведут к святыню, где старейшина дома выполняет *арати* Ганеше, Муругану и Шиве. После *арати* все идут в общую комнату и располагаются в *чакравале*, или круге, согласно возрасту, сначала мужчины, затем женщины, причём младший садится слева от старшего. Самый старший мужчина руководит всеми в спокойном воззвании, после чего поют *бхаджаны*. Затем следуют другие мероприятия. Перед едой на полу расстилают циновки в два ряда, один для мужчин, другой для женщин. Перед каждым человеком кладут банановый лист, иногда поверх тарелки. Во время еды прислуживает хозяйка дома вместе с самыми младшими женщинами. Сначала в правый верхний угол каждого листа кладут соль, затем карри и рис с *самбаром*. Предлагают добавку, пока все не будут довольны. После риса с *самбаром* подают рис с *расамом* и затем с творогом или йогуртом, а также ещё соль, если необходимо, и соленья. Каждому гостю доступны сосуды с водой и *расамом* (хотя в наши дни обычно подают только воду). В конце подают *кесари*, *паясам* или другие сладости с чаем. По завершении почётным гостям

подносят миску с водой, чтобы помыть руки, не поднимаясь с места. Руки никогда не моют в кухонном умывальнике, но в ванной – можно. В Азии в комнате, где принимают еду, чаще всего находится специальный умывальник. Когда гости собираются уходить, хозяйка, стоя лицом на восток, даёт каждой замужней женщине *кумжум*, а другим гостям – подарок, которым может быть всего лишь несколько листьев бетеля или леденец. Друзей, родственников и обычных гостей встречают в более неформальной обстановке.

**провидец.** Мудрец, который видит то, что находится за пределами обычного восприятия. См.: *риши*.

**просветление.** Для шиваитов-монистов – Самореализация, *самадхи* без семени (*нирвикальпа самадхи*); наивысшее достижение, иногда называемое *Параматма даршана* или *атма даршана*, «видение Самости» (этот термин используется в «Йога-сутрах» Патанджали). Просветление – это переживание-непереживание, ведущее к осознанию своей трансцендентной Самости, Парашивы, существующей вне времени, формы и пространства. В каждой традиции существует собственное понимание просветления, часто обозначающееся уникальными терминами. См.: *Богореализация, кундалини, Самореализация*.

**просветлённый.** Достигший просветления, Самореализации. *Джняни* или *дживанмукта*. См.: *джняна, Самореализация*.

**простираие.** *Пранáма* – «почтение; поклон». Почтительное приветствие с преклонением головы или всего тела. – *аштанга пранама*. «Восьмичастное почтение». Форма с преклонением всего тела для мужчин, в которой руки, грудь, лоб, колени и стопы касаются земли. (То же, что *шаштанга пранама*). – *панчанга пранама*. «Пятичастное почтение». Форма с преклонением всего тела для женщин, в которой руки, голова и ноги касаются земли (при этом щиколотки скрещены, правая поверх левой). Более строгий термин для простираия – *пранипата*, «падение ниц в почтении». См.: *бхакти, намазкара*.

**простира́ться.** Ложиться лицом вниз в знак покорности или почтения. См.: *простираие*.

**протокол (культурный).** Кодекс правильного поведения для какой-либо процедуры. Кодекс правильного этикета и культурного поведения для членов определённой этнической, религиозной или социальной группы, часто неписанный и передаваемый из поколения в поколение путём демонстрации примера. Например, существует протокол правильного и кроткого при-

ближения к гуру, *свами* или другому святому человеку. Точно так же существует протокол почтительного приёма важного иностранного дипломата.

**психические трубки.** Каналы астральной материи, соединяющие мужчину и женщину, между которыми была половая связь. Такие связи сохраняются в течение 12-летнего периода, хотя по прошествии 6 лет они существенно ослабевают. Психические трубки также существуют между ребёнком и матерью до 24-летнего возраста. Посредством процесса *брахмачарьи* все подобные связи постепенно растворяются и устанавливается новая связь с гуру. См.: *брахмачарья*.

**психический.** «Относящийся к психике, или душе». Нефизический, тонкий; относящийся к глубинным аспектам человека. Экстрасенсорный.

**психоанализ.** Интерпретация психических и эмоциональных процессов как следствий бессознательных импульсов, подавленных переживаний и конфликтов и т. п.

**психолог.** Человек, обладающий знанием и пониманием психических и эмоциональных процессов и поведения и лечаций расстройств в соответствии с той или иной современной теорией человеческого поведения.

**психология.** Интеллектуальное изучение психических процессов и поведения. Эмоциональная и поведенческая характеристика индивида или действия.

**психометрия.** Способность нервной системы или психики регистрировать и интерпретировать вибрации объектов.

**пуджа.** «Поклонение, почитание». Агамический обряд поклонения, совершаемый дома, в храме или святилище, перед *мурти*, *шири падуками* или другим освящённым объектом, либо перед человеком, таким как *садгуру*. Его внутренняя цель – очистить атмосферу вокруг почитаемого объекта, установить связь с внутренними мирами и призвать присутствие Бога, богов или гуру.

**пуджари.** «Поклоняющийся». Общее название индуистских храмовых священников, а также всех, кто совершает *пуджу*. «Пуджари» на языке хинди соответствует санскритскому «пуджака» и тамильскому «пусари». *Арчака* – это ещё один термин для священнослужителя, используемый в южной традиции. *Пурохита* – это смартистский священник-брамин, специализирующийся на домашних обрядах. См.: *пуджа*.

**пунарджанма.** «Реинкарнация». От *пуна* («снова и снова») и *джанма* («рождение»). См.: *реинкарнация*.

**пунья.** «Святой, добродетельный, благоприятный»: 1) нечто доброе или праведное; 2) до-

стойный поступок; 3) достоинство, заслуженное правильными мыслями, словами и действиями. *Пунья* охватывает все формы добрых поступков, от простейшей помощи до целой жизни добросовестных благодеяний. Каждое деяние *пуны* имеет свои кармические последствия, *кармапхала*, «плоды действий», – позитивное воздаяние за действия, слова и поступки, которые согласуются с дхармой. (Противоположность – *папа*.) См.: *карма, папа, покаяние*.

**пуруша.** «Дух, обитающий в теле (или во Вселенной)». Личность; дух; человек. Метафизически – бесполой душа. В йоге и *санкхье* – трансцендентная Самость-«Я». Синоним Атмана. *Пуруша* также может означать Высшее Существо или Душу, как это часто встречается в *Упанишадах*.

**пуруша дхарма.** «Кодекс обязанностей и поведения человека». См.: *дхарма*.

**пять семейных практик.** *Панчакутумба садхана*, или пять наставлений родителям. 1. **Хорошее поведение, дхармачара.** Любящие отцы и матери, зная, что они оказывают наибольшее влияние на своего ребёнка, ведут себя так, как должны вести себя их дорогие дети, когда повзрослеют. Они никогда не злятся и не ссорятся в присутствии детей. Дома отец – *дхоти*, а мать – *сари*, и все воспевают Бога, богов и гуру. 2. **Домашнее поклонение, дхарма свагриха.** Любящие отцы и матери выделяют в доме отдельную комнату, посвященную Богу, богам и *дэвам*-хранителям семьи. В идеале она должна быть достаточно большой, чтобы поместить всех дорогих детей. Это священное место для изучения писаний, убежище от кармических волнений жизни. 3. **Разговоры о религии, дхарма самбхашана.** Любящие отцы и матери цитируют *Веды* во время прогулки, еды и игры. Это помогает дорогим детям понять их переживания в правильной перспективе. Родители знают, что вокруг трубят множество мирских голосов, и поэтому их дхармический голос должен быть сильнее. 4. **Непрекращающееся самообучение, дхарма свадхьяя.** Любящие отцы и матери поддерживают свою информированность, изучая *Веды*, *Агамы* и другую священную литературу, слушая *свами* и *пандитов*. Дети встречаются с миром, в который им однажды придётся вступить, и родители готовят своих дорогих детей, чтобы они в будущем смогли наставлять своё собственное потомство. 5. **Следование духовному наставнику, дхарма санга.** Любящие отцы и матери выбирают наставника, традиционного *садгуру*, и линию преемственности, которой они будут следовать. Они поддержива-

ют свою линию всем своим сердцем, энергией и служением. Наставник в свою очередь даёт им ясное наставление об успешной материальной и религиозной жизни.

**пять состояний ума.** Сознательный, подсознательный, подпознательный, подсверхсознательный и сверхсознательный ум. См.: *ум (пять состояний)*.

**Р**

**раджа-йога.** «Царь всех йог» или «царская йога». Также известна как *аштанга-йога*, «восьмичленная йога». Классическая система йоги, основанная на восьми последовательных стадиях пути к Просветлению и описанная в различных *Упанишадах*, «Тирумантираме» и особенно в «Йога-сутрах» Патанджали. Восемь членов этой йоги следующие. 1. **Яма** – «ограничения». Правила добродетели и морали, обеспечивающие чистоту ума, свободу от гнева, ревности и подсознательных заблуждений, которые могут подавлять процесс медитации. 2. **Нияма** – «предписания». Религиозные практики, которые культивируют в человеке высшие качества, такие, как преданность, смирение и сдержанность, обеспечивая утончение природы и контроль над умом, необходимые для сосредоточения и финального погружения в самадхи. 3. **Асана** – «сидение», «поза». Здоровое тело необходимо для успеха в медитации. Для этого существует хатха-йога, позы которой приводят к балансу энергии ума и тела, укрепляют здоровье и дают безмятежность сознания. 4. **Пранаяма** – «овладение жизненной силой». Контролирование дыхания, которое успокаивает *читту* и уравнивает *иду* и *пингалу*. *Пранаяма* – это наука управления *праной* посредством дыхательных техник, в которых варьируется длина вдоха, задержки дыхания и выдоха. Подготавливает ум к глубокой медитации. 5. **Пратьяхара** – «отвлечение». Практика отвлечения сознания сначала от физических объектов (например, надо не слышать шума во время медитации), затем постепенного сведения на нет эмоций, интеллекта и, наконец, самого индивидуального сознания, с целью слияния с Абсолютом. 6. **Дхарана** – «сосредоточение, концентрация». Фокусирование ума на единственном объекте или мысли. Уму нельзя позволять блуждать. Когда концентрация поддерживается достаточно долго и глубоко, медитация приходит естественным образом. 7. **Дхьяна** – «медитация». Спокойное, бо-

дрое, мощно сосредоточенное состояние, в котором в поле сознания вливается новое знание и спонтанное видение. Это состояние становится возможным после того, как ум очищен или успокоен. 8. *Самадхи* – «пребывание в своей самости, созерцание». Эпстаз. Состояние истинной йоги, в котором медитатор и объект медитации суть одно. См.: *асана, просветление, эпстаз, самадхи, йога*.

**раджас.** «Страсть; активность». См.: *гуна*.

**Радхакришнан, Сарвепалли** (1888–1975). Президент Индии с 1962 по 1967 годы, философ, плодовитый писатель, неотразимый оратор и эффективный поборник индуизма. Наряду с Вивеканандой, Тагором, Ауробиндо и другими способствовал текущему индуистскому возрождению, сделал индуизм более известным и уважаемым дома и за границей, особенно в интеллектуальном мире. Был передовым представителем панентеизма.

**рай.** Небесные сферы, в том числе каузальный план и высшие миры тонкого плана, где души отдыхают и обучаются между рожденьями, а зрелые души продолжают развиваться после *мокши*. Переводчики часто используют слово «рай» как аналог санскритского понятия *сварга*. См.: *лока*.

**Рама Тиртха.** Один из первых индийских монахов (1873–1906), принесших йогу и *веданту* на Запад; он путешествовал с лекциями по Японии и Америке, распространяя «практическую *веданту*».

**Рамакришна** (1836–1886). Один из великих святых и мистиков современного индуизма, представитель монистического теизма – ревностный приверженец Матери Кали и непоколебимый монист, учивший о единстве и *нирвикальпа самадхи*, осознании Абсолюта. Он был гуру великого Свами Вивекананды (1863–1902), интернационализировавшего индуистскую мысль и философию.

**Рамана Махарши** (1879–1950). Святой-аскет, деятель индуистского возрождения, яркий представитель *адвайты* из Тируваннамала (Южная Индия).

«**Рамаяна**». «Жизнь Рамы». Один из двух великих индийских эпосов (*Итихас*) наряду с «Махабхаратой». Её автором считается Вальмики. Это трагическая история о любви Рамы и Ситы, чьи образцовые жизни способствовали созданию высоких стандартов достоинства и благородства, ставших неотъемлемой частью Индуистской Дхармы. Упомянутые в истории астрономические данные указывают на то, что Рама царствовал около 2015 г. до н. э.

**Расатала чакра.** «Подземная область». Пятая чакра ниже *муладхары*, сосредоточенная в щиколотках. Соответствует пятому астральному подземному миру, называемому Риджиша («изгнанный») или Расатала. Область себялюбия, эгоистичности и собственнического инстинкта. *Раса* означает «земля, почва; влага». См.: *чакра, Нарака*.

**расточать.** Здесь – слишком часто растрачивать жизненные сексуальные энергии, которые должны быть преобразованы для осуществления прогресса в духовной жизни. Расточение происходит из-за чрезмерной болтовни или из-за потери жизненно важных жидкостей, например при мастурбации или слишком частом совокуплении только ради удовольствия, без намерения зачать ребёнка. См.: *актинический, одический, трансмутация*.

**реинкарнация.** «Перевоплощение». *Пунарджанма*; метемпсихоз. Процесс обретения душой физического тела через рождение. Цикл реинкарнации оканчивается, когда была проработана карма и достигнуто осознание Бога-«Я» (Парашивы). Такое состояние освобождения называется *мокши*. После этого душа продолжает эволюционировать и созревать, но без необходимости возвращаться к физическому существованию. См.: *эволюция души, карма, мокши, сансара, душа*.

**реинкарнировать.** Рождаться в другом теле после смерти.

**религия.** От латинского *religare*, «связывать». Любая система веры в сверхчеловеческих существ и силы или в Высшее Существо и Высшую Силу и поклонения им. Религия – это структурированное средство продвижения души, часто включающее теологию, священные писания, духовные и нравственные практики, духовенство и литургию. См.: *индуизм*.

**ритуал.** Религиозная церемония, совершаемая согласно тому или иному предписанному порядку.

**Риши, Гималайский** (ок. 1770–1840). Первый известный *садуру* Кайласа парампары в недавней истории, о котором рассказывают, как он зашёл в закускую в деревне недалеко от Бангалора, сел, погрузился в глубокое *самадхи* и не двигался семь лет. К нему для *даршаны* пришло множество верующих. Они загадочным образом получали ответы на свои безмолвные молитвы и вопросы во сне или в виде посланий на бумаге, которые появлялись в воздухе и опускались за землю. Однажды он вдруг встал и покинул деревню, а позже передал свою силу Сиддхару Кадйтсвами (1804–1891).

**риши.** «Провидец». Титул просвещённого существа, подчеркивающий его экстрасенсорное

восприятие и визионерскую мудрость. В ведические времена *риши* жили в лесу или в горах, либо в полном уединении, либо с учениками. Эти *риши* были великими душами и вдохновенными носителями *Вед*. Считается, что семь выдающихся *риши* (*септа риши*), упоминающихся в *Ригведе*, все ещё наставляют человечество из внутренних миров.

**Рудра.** «Управитель ужасающих сил»; или «красный, сияющий». Имя Шивы как Бога растворения, вселенской силы поглощения. Рудра-Шива почитается как «устрашающий» и как «вадыка слёз», поскольку он повелевает ужасающими силами, которые могут вызвать у людей плач. См.: *Натараджа, Шива*.

## С

**савикальпа самадхи.** «Энстаз с формой» или «семенем». См.: *раджа-йога, самадхи*.

**Сагуна Брахман.** «Бог с качествами». Личностный Господь. См.: *Брахман, Парамешвара*.

**садхак.** От *садх*, «идущий прямо к цели». Духовный искатель; верующий, выполняющий *садхану*. Серьёзный искатель, предавшийся духовным дисциплинам, обычно целомудрен и пользуется наставлением гуру. Он носит белую одежду, возможно, связан простыми обетами, но не является йогом или *санньясином*. В монастыских общинах Гурудэвы *садхаки*, или послушники, соблюдают четыре обета – покорности, скромности, чистоты и доверия, – которые они дают заново каждые два года. См.: *садхана*.

**садхана.** «Эффективное средство достижения». Самостоятельные усилия, духовная дисциплина; путь. Религиозные или духовные дисциплины, такие как *пуджа*, *йога*, *медитация*, *джана*, *пост* и *аскеза*. Эффектом *садханы* является укрепление силы воли, веры и уверенности в себе, в Боге, в гуру. *Садхана* обуздывает и преобразует инстинктивно-интеллектуальную природу, делая возможным постепенное духовное раскрытие сверхсознательных реализаций и врождённых способностей души. См.: *пада, раджа-йога, садхана марга, духовное раскрытие*.

**садхана марга.** «Путь садханы». Фраза, которую Мудрец Йогасвами использовал для обозначения своего предписания искателям Истины, – путь интенсивных усилий, духовной дисциплины, и последовательной внутренней трансформации, в противоположность теоретическому и интеллектуальному учению. См.: *пада, садхана, духовное раскрытие*.

**садху.** «Добродетельный; верный, непогрешимый». Святой человек, посвятивший себя поиску Бога. *Садху* может, но не обязан, быть йогом или *санньясином* или иметь какую-либо связь с гуру или легитимной линией преемственности. *Садху* обычно не имеют постоянного жилища и путешествуют от одного места к другому, не привязываясь, часто живя за счёт милостыни. Женская форма – *садхви*.

**сакала авастха.** «Стадия воплощённого бытия» (тамил. *авастхай*). В *шайва-сиддханте* – вторая из трёх стадий эволюции души, когда она вовлекается в мир посредством чувств, развивая сначала ментальное, затем эмоциональное и астральное и, наконец, физическое тело, и входя в циклы рождения, смерти и перерождения под скрывающими силами кармы и *майи*. Продвижение в *сакала авастхе* измеряется тремя этапами: 1) *ируль*, «тьма»; устремление к паше, знанию и переживанию мира (*паша джнянам*); 2) *маруль*, «замешательство»; душа, пойманная между миром и Богом, начинает обращаться внутрь себя в поиске знания собственной природы (*пашу джнянам*); 3) *аруль*, «милость», когда душа ищет знания Бога (*Пати джнянам*) и получает Его милость. См.: *авастха, эволюция души, кевала авастха, шуддха авастха*.

**самадхи.** От *самадха*, «полностью удерживать вместе». «Энстаз», что означает «пребывание в своей Самости». «Тожество; созерцание; единение, целостность; завершение, достижение». *Самадхи* – это состояние истинной йоги, в котором медитирующий и объект медитации едины. *Самадхи* имеет два уровня. Первый – *савикальпа самадхи* («энстаз с формой» или «семенем»), отождествление или единение с сущностью объекта. Его наивысшая форма – это осознание первичного субстрата или чистого сознания, *Саччидананды*. Второй – *нирвикальпа самадхи* («энстаз без формы» или «семени»), отождествление с Самостью, при котором превосходятся все формы сознания и переживается Абсолютная Реальность, Парашива, вне времени, формы и пространства. Следствием этого является полное преобразование сознания. Обратите внимание, что *самадхи* – не то же самое, что *самьяма*. См.: *Богореализация, кундалини, Парашива, раджа-йога, самьяма, Саччидананда, Самореализация, транс*.

**самаям.** «Религия».

**Самореализация.** Прямое познание Бога-«Я», Парашивы. То же, что *нирвикальпа самадхи*. «Энстаз без формы или семени». Наивысшее духовное достижение (также называемое *асампраджнята самадхи*). С эзотерической точки

зрения, это состояние достигается, когда мистическая сила *кундалини* пронзает *сахасрара чакру* на макушке. Этот выход за пределы всех форм человеческого сознания приносит осознание, или «непереживание», Того, что существует вне ума, вне времени, формы и пространства. Но даже давать имя Парашиве или его осознанию – значит называть то, что невозможно назвать. По сути, оно «переживается» только впоследствии, как изменение перспективы, перманентное преобразование и интуитивное знакомство с Истиной, превосходящей понимание. См.: *Бого-реализация, освобождение, кундалини, Парашива, раджа-йога, самадхи*.

**Самость (Бог-«Я»)**. Совершенство Господа Шивы – Абсолютная Реальность, Парашива – То, что пребывает в сердце каждой души. См.: *Параматман, Парашива*.

**сампрадая**. «Традиция», «передача»; философская или религиозная доктрина или линия преемственности. Живое течение традиции или теологии в индуизме, передающееся посредством устного обучения и инициации. Термин происходит от глагола «сампрада», означающего «выдавать», «отдавать», «дарить», «вручать» или «присуждать»; «передавать по традиции»; «завещать».

**сансара**. «Течение». Феноменальный мир. Кочевое существование, исполненное непостоянства и изменений. Цикл рождения, смерти и перерождения; общая схема последовательных земных жизней души. Термин, близкий к *пунарджанме* (реинкарнации), но с более широким смыслом. См.: *эволюция души, карма, реинкарнация*.

**самскара**. «Впечатление, возбудитель; освящение, приготовление». 1. Впечатления, оставляемые опытом (из этой или прошлой жизни) в подсознательном уме, которые затем окрашивают всю жизнь человека, его характер, реакции, состояния ума и т. д. 2. Таинство или обряд, отмечающие важный переход в жизни, например, имянаречение, первое кормление, начало обучения, достижение совершеннолетия и бракосочетание. См.: *ум (пять состояний), таинство*.

**самскары взрослой жизни**. От достижения совершеннолетия до бракосочетания. **Ритукала** – «подобающая или надлежащая пора». Наступление менструации. Домашнее благословение, отмечающее достижение совершеннолетия у девочек. **Кешанта** – первое бритьё бороды мальчиком, примерно в 16-летнем возрасте. Оба вышеупомянутых таинства – это домашние церемонии, в которых детям напоминают об их *брахмачарье*, дают новую одежду и украшения

и радушно принимают во взрослое общество. **Нишчитартха**: «установление цели». Также называется *вагдана*, «обещание». Формальная церемония обручения или помолвки, в которой пара клянётся друг другу в верности, обменивается кольцами и другими подарками. **Ви-вах** – «свадьба». Сложная и радостная церемония, совершаемая в присутствии Бога и богов, центральным элементом которой является огонь *хомы*. В завершение церемонии пара делает семь шагов на северо-восток, и жених произносит: «Один шаг для силы, два шага для живучести, три шага для процветания, четыре шага для счастья, пять шагов для скота, шесть шагов для времён года, семь шагов для дружбы. Преда-на мне будь». («Хираньякеши Грихья сутры», 1.6.21.2). См.: *самскара*.

**самскары детства**. От наречения именем до образования. **Намакарана** – имянаречение и формальное введение в то или иное течение индуизма, совершаемое между 11-м и 41-м днём после рождения. Имя выбирается по астрологическим соображениям; желательнее, чтобы это было имя Бога или Богини. При этом назначаются дэвы-хранители, которые будут присматривать за ребёнком в течение всей жизни. Тот, кто обращается в индуизм на более позднем этапе жизни, проходит такое же таинство. **Аннапрашана**: «кормление». Церемония, отмечающая первый приём твёрдой пищи, совершаемая примерно в шестимесячном возрасте (кормление грудью обычно продолжается). **Карнаведха** – «прокальвание ушей». Прокальвание обеих ушей, у мальчиков и у девочек, и вставление золотых серёжек, совершаемое в первый, третий или пятый год. **Чудикарана** – «обритие головы». Как у мальчиков, так и у девочек выполняется между 31 днём и 4 годами от роду. **Видьярамбха** – начало формального образования. Мальчик или девочка церемониально пишет свою первую букву алфавита на подносе с сырым рисом. **Упанаяна** – совершается над мальчиками в возрасте около 12 лет и отмечает начало периода *брахмачарьи* и формального изучения писаний и священной традиции, обычно с *ачарьей* или гуру. **Самавартана** – отмечает окончание формального религиозного обучения. См.: *самскара*.

**самскары рождения**. От обрядов зачатия до благословений новорождённого. **Гарбхадхана** – «помещение во чрево». Обряд зачатия, когда физическое единение освящается с намерением привлечь к физическому рождению высоко-развитую душу. **Пунсавана** – «мужской обряд; рождение мужчины». Выполняемый на третьем месяце беременности обряд, состоящий из мо-

литв о сыне и о благополучии матери и ребёнка. Существующий во всех обществах обычай, основанный на потребности в мужчинах для защиты страны, ведения семейных дел и поддержки родителей в преклонном возрасте. Потребность в детях мужского пола в таких обществах также основывается на том факте, что женщины живут дольше мужчин и оставляют семью, чтобы присоединиться к семье мужа. **Симантонна-яна** – «разделение волос». Церемония, совершаемая между четвёртым и седьмым месяцам, в которой муж расчёсывает волосы жены и выражает любовь и поддержку. **Джатакарма** – «обряд рождения». Отец приветствует и благословляет новорождённого ребёнка и даёт ему пригубить *ghi* и мёд. См.: *самскара*.

**самскар** *старшего возраста*. **Ванапратха-ашрама** – 48-летний возраст знаменует вступление в стадию старшего советника, для которого в некоторых общинах предусмотрена специальная церемония. **Санньяса ашрама врата** – наступление времени для ухода от общественных обязанностей в 72-летнем возрасте иногда отмечается ритуально (не то же, что *санньяса дикша*). См.: *санньяса дхарма*. **Антвешти** – различные похоронные обряды, совершаемые для направления души в её переходе во внутренние миры, в том числе подготовка тела, кремация, собирание костей, рассеивание праха, очищение дома. См.: *кремация*, *смерть*, *шраддха*, *самскара*, *переход*.

**самьяма**. «Сдерживание». Продолжительная медитация над единственной концепцией с целью получить откровение об определённой теме или области сознания. Как объяснял Мудрец Патанджали, *самьяма* включает *дхарану*, *дхьяну* и *самадхи*. См.: *дхарана*, *дхьяна*, *раджа-йога*, *самадхи*.

**Санатана Дхарма**. «Вечная религия» или «Векочный путь». Традиционное название индуистской религии. См.: индуизм.

**санга**. «Содружество; товарищество» (тамил. *сангам*). Групповое собрание, особенное в религиозных целях.

**сан марга**. «Истинный путь». Прямой духовный путь, ведущий к наивысшей цели, Самореализации, не отвлекаясь на ненужные психические исследования или бесполезное развитие *сиддхи*. См.: *пада*, *садхана-марга*.

**саннидхья**. «(Божественное) присутствие; близость, достижимость». Изучение и благословенное присутствие *шакти* внутри и вокруг храма или святого человека.

**санньяса**. «Отречение». «Отказ» или «отвержение». *Санньяса* – это отказ от *дхармы* домохозяина, включая его обязанности и обязатель-

ства, и принятие более требовательной *дхармы* отрешенного от мирской жизни. Древние *шастры* признают четыре оправданных мотива вступления в *санньясу*: *видват*, *вивидиша*, *марката* и *атура*. *Видват санньяса* («знающий; мудрый») – это спонтанный уход от мира в поиске Самореализации, являющийся следствием кармы и наклонностей, развитых в прежней жизни. *Вивидиша санньяса* («рассудительный») – это отречение для удовлетворения томления по Самости, развитого посредством изучения писаний и практики. *Марката санньяса* – это обретение утешения в *санньясе* вследствие большого горя, разочарования или неудачи в мирских начинаниях. (*Марката* означает «обезьяноподобный», что, возможно, подразумевает аналогию с обезьянкой, цепляющейся за свою мать). *Атура санньяса* («страдающий или больной») – это вступление в *санньясу* на смертном одре, когда приходит осознание того, что надежды на жизнь больше не осталось. См.: *санньяса дхарма*, *санньяса дикша*.

**санньяса дикша**. «Инициация отрешенного». *Дикша* – это формальный обряд или, реже, неформальное благословение, вводящее искателя в отрешённое монашество, связывающее его до конца жизни определёнными обетами, такими как обет целомудрия, бедности и послушания, и направляющее его на путь к Самореализации. См.: *санньяса дхарма*.

**санньяса дхарма**. «Добродетель отрешенного». Жизнь, путь и традиции тех, кто бесповоротно отрекся от привилегий и обязательств домохозяина, в том числе от личного имущества, богатства, амбиций, общественного положения и семейных уз, в пользу неустанного монашеского поиска божественного пробуждения, Самореализации и духовного подъёма человечества. См.: *санньяса*, *санньяса дикша*, *санньясин*.

**санньясин**. «Отрёкшийся». Тот, кто прошёл *санньяса дикшу*. Индуистский монах, *свами* и член мирового братства (или священного ордена) *санньясинов*. Некоторые из них странствуют, в то время как другие живут в монастырях. См.: *санньяса*, *санньяса дхарма*, *санньяса дикша*, *свами*.

**санскрит (самскрита)**. «Хорошопостроенный»; «возвышенный», «совершенный». Классический жреческий язык древней Индии, считающийся чистым средством общения с небесными мирами. Это основной язык индуистских писаний, в том числе *Вед* и *Агам*. В наше время используется как литургийный, литературный и учёный язык, но больше не употребляется в разговорной речи.

**сантоша.** «Удовлетворённость». См.: *яма-нияма*.  
**санчитта карма.** «Накопленные действия». Накопленные следствия действий индивида в этой или прошлых жизнях. См.: *карма*.

**сапта риши.** Семь учителей внутреннего плана, помогающие направлять кармы человечества.

**сарвабхута.** «Все живые создания».

**сарвада.** «На все времена».

**сари.** Традиционная индуистская женская верхняя одежда, представляющая собой длинный, бесшовный лоскут ткани, обычно ярко раскрашенного хлопка или шёлка, обёрнутый вокруг тела, образуя юбку длиной до щиколоток, и далее вокруг груди и плеча.

**сат.** «Истинный, сущий, добрый; реальность, существование, истина». См.: *Саччидананда*.

**садгуру.** «Истинно весомый». Духовный наставник наивысшего достижения и авторитета – тот, кто осознал высочайшую Истину, Парашиву, через *нирвикальпа самадхи*, – *дживанмукта*, способный надёжно вести других по духовному пути. Он всегда *санньясин*, неженатый аскет. Все индуистские деноминации учат, что милость и наставление живого *садгуру* необходимы для Самореализации. Он признаётся и почитается как воплощение Бога, Садашивы, источник благодати и освобождения. См.: *гуру бхакти*, *гуру*, «*гуру – шивья*» *система*.

**сатсанга.** Собрание добрых душ.

**саттвический.** Относящийся к *саттва гуне*, качеству доброты или чистоты. См.: *гуна*.

**Саччидананда (Сат-Чит-Ананда).** «Существование-сознание-блаженство». Синоним Парашакти. Божественный Ум Господа Шивы и в то же время чистый сверхсознательный ум каждой индивидуальной души. Совершенная любовь и всеведущее, всемогущее сознание, источник всего сущего, который содержит в себе и призывает его. Также именуется чистым сознанием, чистой формой, субстратом существования и т. д. Одна из целей медитирующего или йога – испытать естественное состояние ума, *Саччидананда*, подчинив *вритти* посредством йогической практики. См.: *Параишакти*.

**сатья.** «Правдивость». См.: *яма-нияма*.

**Сат юга (Сатья юга, Крита юга).** «Век истины». Первая эпоха в повторяющемся цикле, продолжительностью 1 728 000 лет, символизирующая самое светлое время, когда весь свет Центрального Солнца пронизывает Землю. См.: *юга*.

**сахар, переработанный.** Ряд форм сахарозы, добытой из сахарного тростника. В их числе «белый сахар» (самая рафинированная форма сахарозы), кондитерский сахар (белая сахарная пудра) и «коричневый сахар» (белый сахар с до-

бавлением мелассы). Слишком рафинированный тростниковый сахар вреден, потому что он лишён всех естественных витаминов и минералов, способствующих перевариванию сахарозы, из-за чего телу, чтобы его усвоить, приходится брать эти витамины и минералы из своих запасов. Менее рафинированные тростниковые сахарные продукты, такие как сахар-сырец, турбинадо и суканат (высушенный тростниковый сок с мелассой), представляют более здоровые альтернативы. Более питательные подсластители – кленовый сироп, финиковый сахар (измельчённые сушеные финики), мёд, ячменный солод, рисовый сироп, ягре и меласса.

**сахасрадала падма.** «Тысячелепестковый лотос». Другое название *сахасрары*, коронной *чакры*. См.: *сахасрара чакра*, *чакра*.

**сахасрара чакра.** «Колесо с тысячью спиц». Черепной психический центр силы. См.: *чакра*.

**свадебный кулон.** См.: *брачный кулон*.

**свадхиштхана.** «Собственное основание». См.: *чакра*.

**свами.** «Господин; владелец; владеющий собой». Тот, кто знает себя и владеет собой. Почётный титул индуистского монаха, обычно *санньясина*, посвящённого, облачённого в оранжевые одеяния аскета, полностью посвятившего себя религиозной жизни. Титул *свами* как знак уважения иногда используется в более широком смысле в применении к монахам, посвятившим себя духовной работе. См.: *монах*, *санньяса дхарма*, *санньясин*.

**сварна шарира.** Золотое актиническое тело, образуемое после многократного переживания Самореализации. См.: *вишваграса*.

**свастика.** «Хорошо». Древний индуистский символ благосклонности и удачи, символизирующий Солнце. Плечи *свастики*, расположенные под прямым углом друг к другу, указывают на непрямой путь достижения Божественности – через интуицию, а не интеллект. Важный символ во многих культурах.

**сверхсознательный ум.** *Карана читта*. См.: *ум (пять состояний)*, *ум (три фазы)*, *Саччидананда*.

**сверхъестественный.** Превосходящий естественные законы физического космоса или выходящий за их рамки. Относящийся к порядку существования, выходящему за пределы видимой Вселенной, связанный с событиями, факторами или знаниями, превосходящими законы природы или мистически объясняющими их. См.: *мистицизм*, *шаманизм*.

**свет.** В обычном значении – форма энергии, благодаря которой глаз может видеть физические объекты. В религиозно-мистическом смысле

свет также озаряет внутренние объекты (т. е. ментальные образы). **Внутренний свет** – свет, воспринимаемый в голове и теле, который может иметь разную интенсивность. После достаточного усмирения карм медитирующий может видеть внутренний свет и наслаждаться им независимо от ментальных образов.

«**Свитки из Лемурии**». Не имеющий аналогов на планете Земля текст, полученный Гурудэвой в ходе ясновидческих откровений в 1973–1974 годах в ответ на его внутреннюю потребность в древней идеальной модели, на которой он смог бы начать строить свои шиваитские монастыри в западном мире. Как следствие, у Гурудэвы стали развиваться *сиддхи*, или экстрасенсорные способности, как своего рода благо, полученное от богов, что позволило ему с помощью внутреннего зрения воспринять и прочесть несколько древних манускриптов. Их ему представил библиотекарь на астральном плане, и когда Гурудэва их читал, он диктовал их по словам писцу, который записывал их на бумаге. Манускрипты, написанные около двух миллионов лет назад, раскрывали природу жизни в шиваитских монастырях в *Трета* и *Двапара югу*. Этот текст, наряду с последующими сочинениями, предоставил Гурудэве модель культуры и управления, которую он искал для своих монастырей. Кроме того, там раскрывались различные новые знания о том, как люди прибыли на эту планету миллионы лет назад с Плеяд и других планет для дальнейшего развития души. На протяжении 25 лет «Свитки из Лемурии» были доступны лишь резидентам монастырей Гурудэвы, пока в 1998 году они не были раскрыты миру. Эти ангельские пророчества с прекрасными иллюстрациями переполняют читателя чувством его божественного происхождения, цели и предназначения и обладают способностью мотивировать начало нового этапа духовного поиска.

**святая святых.** *Гарбхагриха*. Самая священная часть храма, обычно напоминающая пещеру каменная комната, где устанавливается почитаемый образ. См.: *храм*.

**Святылище Сан Марга.** *Тиртха* для медитации у подножия потухшего вулкана Ваилаале, на гавайском острове-саде, Кауаи. Тропинки ведут посетителей к священной реке Ваилауа, затем вверх по каменной лестнице к Храму Ирайван из белого гранита в стилие эпохи Чола, конструкции которого были изготовлены вручную в Бангалоре, Индия. В святая святых будет увековечен Всевышний Господь, Шива (Парамешвара-Парашакти-Парашива), в виде массивного 300-килограммового остро-

конечного кварцевого кристалла. Святылище Сан Марга, учреждённое в 1970 году, является одним из множества примеров общественного служения Церкви Шайва-сиддханты.

**Святой Курал.** См.: «*Тирукурал*».

**святые дары.** *Прасада*. Священные вещества, разделённые милостью подарки, благословенные в священной церемонии или святым человеком. См.: *прасада*.

**святые стопы.** Стопы Господа, Божества, *садгуру* или любого святого человека, часто символизируемые почитаемыми сандалиями, называемыми *шири падука* на санскрите и *тирувади* на тамильском. Стопы Бога считаются особенно драгоценными, поскольку они символизируют точку соприкосновения Божественного и физического, и поэтому их почитают как источник милости. Сандалии или стопы гуру являются объектом поклонения на его *джаянти* (день рождения), на Гуру Пурниму и в других особых случаях. См.: *садгуру*.

**священный пепел.** См.: *вибхути*.

**сева.** «Служение». *Карма-йога*. Неотъемлемая часть духовного пути, когда искатель стремится служить без мыслей о вознаграждении или личной выгоде. Центральная практика *чарья пады*. См.: *йога*.

**севал.** Большой красный боевой петух (*куккута* на санскрите), украшающий знамя Господа Муругана, возвещающая рассвет мудрости и победу над силами неведения. См.: *Карттхика*.

**сексуальность.** Для индуизма характерен здоровый взгляд на человеческую сексуальность, без подавления; сексуальное удовольствие является частью *камь*, одной из четырёх оправданных жизненных целей. По таким вопросам, как контроль рождаемости, стерилизация, мастурбация, гомосексуальность, бисексуальность, петтинг и полигамия, индуистские писания хранят толерантное молчание, не называя их грехами, но и не потворствуя их практике, не осуждая, но и не одобряя. Два важных исключения – это прелюбодеяние и аборт, которые, как считается, влекут тяжкие кармические последствия в этой и будущей жизни. См.: *целомудрие, расточение, одическая сила, оджас, теджас, трансмутация*.

**семейная жизнь.** См.: *грихастха ашрама, расширенная семья, объединённая семья*.

**семейные практики.** См.: *пять семейных практик*.  
**семенная карма.** Дреmlющая карма, или *анарабдха карма*. Все прошлые действия, которые пока не принесли плодов. См.: *карма*.

**семитские религии.** Три веры – иудаизм, ислам и христианство, – восходящие к Аврааму. См.: *авраамические религии*.

**сердечная чакра.** *Анахата чакра.* Центр прямого познания. См.: *чакра*.

**серебряная нить.** Астральная субстанция, соединяющая физическое тело с астральным, разрывающаяся в момент смерти физического тела.

**сиддха.** «Совершенный». Очень опытный йог; человек высоких духовных достижений; человек, обладающий экстраординарными способностями. См.: *сиддхи*.

**сиддха йог.** «Йог совершенства». Совершенный адепт, реализованное существо, воплощение самых глубоких йогических состояний; тот, кто обрёл магические, мистические силы. См.: *сиддха-йога, сиддхи*.

**сиддха-йога.** «Йога совершенного достижения или сверхъестественных сил». 1. Термин, используемый в «Тирумантираме» и других шиваитских произведениях для описания йоги, составляющей образ жизни адептов после достижения Парашивы. *Сиддха-йога* включает развитие магических или мистических способностей, или *сиддхи*, таких как восемь классических сил. Это очень высокая йога, целью которой является глубокое преобразование тела, ума и эмоций и способность жить в безупречном состоянии Божественного Сознания. 2. Высшие практики некоторых алхимиков. См.: *сиддха йог, сиддхи*.

**сиддханта.** «Окончательные достижения» или «заключения». 1. *Сиддханта* означает наивысшее понимание в любой области знаний. 2. При сопоставлении с термином *веданта*, в частности, это обозначение ежедневных теистических практик религии в противоположность монистическим, медитативным аспектам; хотя *шайва-сиддханта* охватывает как теизм, так и монизм, *веданту* и *сиддханту*, *Веды* и *Агамы*.

**сиддханта шравана.** «Слушание писаний». См.: *яма-нияма*.

**сиддхи.** «Сила, достижение; совершенство». Традиционно означает необычайные силы души, в частности экстрасенсорные способности, развитые посредством последовательной медитации и добровольной йогической *садханы*. Восемь классических *сиддхи*: 1) *анима* – уменьшение до размеров атома; 2) *махима* – увеличение до бесконечно больших размеров; 3) *лагхима* – сверхлёгкость, левитация; 4) *пранти* – проникновение, распространение, возможность по желанию перенестись куда угодно; 5) *пракьяма* – исполнение желаний; 6) *вашишта* – контроль над природными силами; 7) *ишититва* – превосходство над природой; 8) *кама авасайитва* – полное удовлетворение.

**сикхизм.** «Ученичество». Религия с девятью миллионами последователей, основанная в Ин-

дии примерно 500 лет назад святым Гуру Нанак. Реформаторская вера, отрицающая идолопоклонничество и кастовую систему; её святая книга – *Ади Грантх*, а главный священный центр – Золотой Храм в Амритсаре.

**силовое поле.** Область пространства, в которой действует сила, например электрический ток. Здесь термин используется в отношении психических энергий, как позитивных, так и негативных, которые генерируются эмоциями, умом, высшими или низшими *чакрами* или эмануруют из внутренних высших или низших миров. Позитивные психические силовые поля, наподобие окружающих и защищающих храм, *ашрам* или гармоничный дом, создаются благодаря поклонению, призыванию Божеств, *садханы*, *тапасу* и дисциплинированной жизни, привлекающей божественных духов, или *дэвов*. Негативные силовые поля, наподобие тех, которые можно наблюдать в худших районах города или в негармоничном доме, порождаются гневом, насилием, вождением и выбросом низменных эмоций, привлекающих злых духов, или *асур*. См.: *одический, актинический, прана*.

**символ веры.** *Шраддхадхарана.* Авторитетная формулировка верований религии. См.: *совесть*.

**симниф** (язык *шум*). Перспектива ума в его научном, интеллектуальном состоянии. См.: *шумтьеиф, шум (перспективы)*.

**симпатическая нервная система.** Часть автономной нервной системы, берущая начало в грудном и поясничном отделах спинного мозга, которая, как правило, сдерживает физиологические эффекты парасимпатической нервной системы или противодействует им, например, снижая секрецию пищеварительных ферментов, ускоряя сердцевение или сокращая кровеносные сосуды.

**синкретизм.** Сочетание различных верований или практик.

**синтоизм.** Коренная религия Японии, основанная на вере в священную силу Бога, ками, в различных формах, в основном природных.

«**гуру – шишья» система.** Важный инструмент индуистского образования, посредством которого учитель (гуру) передаёт свои знания и традицию ученику (*шишье*). Такие знания, будь то ведическо-агамическое искусство, архитектура или духовность, передаются в процессе развития отношений между гуру и учеником. См.: *гуру, гуру бхакти, садгуру*.

**Сканда.** «Ртутный; прыгающий». Одно из старейших имён Господа Карттикеи и Его форма багряного Бога-воителя. См.: *Карттикея*.

**Сканда Шаштхи.** Шестидневный фестиваль в октябре-ноябре в честь победы Господа Картикеи, или Сканды, над силами тьмы.

**скрывающая милость.** *Тиробхава шакти.* Божественная сила, ограничивающая восприятие души, связывая или привязывая её к оковам *анавы*, кармы и *майи*, – давая ей возможность расти и развиваться как индивидуальное существо. См.: *милость*.

«**Слияние с Шивой**». Третья книга в трилогии Гурудэвы «Мастер-курс», получившая подзаголовок «Современная метафизика индуизма». В ней исследуется метафизика души, которая представляется искателю на пути просветления в прямой и непосредственной манере. «Слияние с Шивой» содержит 365 ежедневных уроков, состоящих из вдохновенных речей, диктовок и сочинений Гурудэвы о йоге и мистицизме, охватывающих период с 1950 по 2001 годы. В ней речь идёт о Боге, о мистическом мире четырнадцати *чакр*, йогическом пути, человеческой ауре, карме, силовых полях, мышлении и состояниях ума, двух путях, чистой жизни, очищении подознания, медитации и Самореализации. Она вышла в 1999 году и содержит 71 оригинальную южноиндийскую иллюстрацию.

**смарта.** 1. Смартист, последователь смартизма. 2. Имеющий отношение к *смрити* (вторичным индуистским священным писаниям). См.: *смартизм, смрити*.

**смартизм.** «Течение, основывающееся на вторичных писаниях (*смрити*)». Самая либеральная из четырёх основных деноминаций индуизма, древняя ведическая браминская традиция (ок. 700 г. до н. э.), которая начиная с IX века находилась под сильным влиянием *адвайта-веданты* учителя-реформатора Ади Шанкары. Её последователи главным образом полагаются на классическую литературу *смрити*, особенно на *Итихасы* («Рамаяну» и «Махабхарату», последняя из которых включает «Бхагавад-гиту»), *Пураны* и *Дхарма шастры*. Эти писания считаются дополнениями к *Ведам*, помогающими их понять. *Смарты* придерживаются взгляда Шанкары, согласно которому все боги – это лишь разные изображения Сагуна Брахмана. Таким образом, *смарты* откровенно эклектичны, они поклоняются всем богам и не одобряют сектантство. Смартистская культурная система, называемая *панчатана пуджа*, подкрепляет этот взгляд, включая в себя важнейших Божеств всех основных древних течений индуизма: Ганешу, Сурью, Вишну, Шиву и Шакти. Чтобы охватить шестую важную линию, Шанкара советовал добавить шестое Божество, Кумару. По-

этому он был провозглашён Шанмата Стхапаначарьей, основателем шестеричной системы. Обычно верующий выбирает одно предпочитаемое им Божество из шести, *шитадэвату*. Духовными авторитетами для *смартов* являются региональные монастыри, учреждённые Шанкарой по всей Индии, и их настоятели. В смартизме различают три основных религиозных подхода: ритуальный, культовый и философский. См.: *Шанкара*.

**смертный грех.** В авраамических религиях – поступок, который, если не искупить его в этой единственной жизни, навсегда лишает душу близости к Богу. Большинство христианских деноминаций, а также ислам и консервативный иудаизм, верят, что смертный грех автоматически и неотвратимо обрекает грешника на вечные муки. См.: *грех*.

**смерть.** Отделение души от физического тела и продолжение существования в тонком теле (*сукшма шарира*) с теми же желаниями, устремлениями и действиями, которые были при жизни в физическом теле. См.: *реинкарнация*.

**смрити.** «Запомненное». Предание, традиция. Индуистские вторичные писания, не являющиеся результатом откровения, однако глубоко почитаемые, основанные на человеческом понимании и опыте. В *смрити* речь идёт как о светских вопросах – науке, законе, истории, сельском хозяйстве и т. п., – так и о духовных знаниях, варьирующихся от повседневных правил и предписаний до сверхсознательных проявлений. Из обширного свода священной литературы, *шастр*, каждая конфессия и школа выбирает в качестве своих вторичных писаний разные тексты, например, в вишнуизме и смартизме это «Рамаяна», а в *шайва-сиддханте* – «Тирумурай». Таким образом, выбор *смрити* существенно варьируется от одной конфессии и линии преемственности к другой. См.: «*Махабхарата*», «*Тирумурай*».

**совершенство.** Совершенные качества, аспекты, природа или измерения. Три совершенства Господа Шивы – это Парашива (Абсолютная Реальность), Парашакти (Чистое Сознание) и Парамешвара (Изначальная Душа). Хотя для лучшего понимания о нём говорят как о тройственном, Господь Шива всегда остаётся единым трансцендентно-имманентным Существом. См.: *Парамешвара, Парашакти, Парашива, Шива*.

**созерцание.** Религиозно-мистическая погружённость в объект, наступающая за пределами состояния медитации. См.: *раджа-йога, самадхи*.

**сознание Шивы.** *Шивачайтанья.* Широкое понятие, означающее опыт или состояние осозна-

ния Шивы одним из множества способов. См.: *джняна, ум (пять состояний)*.

**сознание.** *Читта*, или *чайтанья*: 1) синоним наполнения ума, *читты*; или 2) состояние или способность к восприятию, осознанию, пониманию. Существует множество ступеней сознания, от простой чувствительности невоодушевленной материи до сознания простейших форм жизни, высшего сознания воплощённых людей и сверхсознательных состояний всеведения, ведущих к погружению в Единое вселенское сознание, Парашакти. См.: *осознанность, ум*.

**сознательный ум.** Внешнее, повседневное состояние сознания. См.: *ум*.

**Сократ.** Греческий философ и учитель (470–399 гг. до н. э.). Его метод вопросов и ответов представлен в диалогах Платона, его выдающегося ученика.

**солнечное сплетение.** Важнейший физический и психический нервный центр, физически расположенный у основания грудины.

**состояние Шивы.** Качество тождественности или уподобления Шиве, особенно приобщения к Его божественному состоянию сознания. См.: *сознание Шивы*.

**старая душа.** Тот, кто перевоплощался много раз, многое пережил и поэтому значительно продвинулся на пути. Старые души можно узнать по таким качествам, как сострадание, самоуничижение и мудрость. См.: *эволюция души, душа*.

**стимуляторы.** Препараты, которые временно возбуждают или ускоряют физиологическую или органическую активность. Некоторые препараты способны стимулировать психические переживания, часто с неприятными последствиями.

**стри дхарма.** «Женственное поведение». См.: *дхарма*.

**сублимировать.** Позволять инстинктивному импульсу, вместо низменной формы, проявляться в более возвышенном выражении. Термин придуман по аналогии со свойством некоторых веществ непосредственно превращаться из твёрдого тела в газ, минуя жидкое состояние. См.: *трансмутация*.

**Субрамуньясвами, Шивайя** (1927–2001). 162-й *садгуру* Кайласа парампары Нандинатха сампрадаи. Он получил имя Шивайя Субрамуньясвами от Мудреца Йогасвами в полнолуние 12 мая 1949 года в Джафне (Шри-Ланка), в 6:21 пополудни. Это состоялось всего через несколько дней после того, как он достиг *нирвикальпа самадхи* в пещерах Джалани. Имя *Субрамунья* – это тамильский вариант санскритского *Шубхрамунья* (не путать с Субраманья). Оно образовано от *шубхра* («свет; интуиция»), *муни* («безмолвный мудрец») и *я* («сдержанность; рели-

гиозная медитация»). Таким образом, *Субрамунья* – это сдержанная душа, которая остаётся безмолвной, а если говорит, то руководствуется интуицией.

**субстрат.** «Нижний слой». В философии – субстанция или основополагающая сила, являющаяся фундаментом всякого проявления: *Саччидананда*. См.: *Парашакти, Саччидананда*.

**сукарма.** См.: *карма*.

**сутала чакра.** «Великая бездна». Область навязчивой ревности и жажды отмщения. Третья *чакра* ниже *муладхары*, сосредоточенная в коленях. Соответствует третьему астральному подземному миру, называемому Самхата («покинутый») или Сутала. См.: *чакра, ад, Нарака*.

**сутра.** «Нить». Афористический стих; литературный стиль, состоящий из подобных изречений. Начиная с 500 г. до н. э. этот стиль активно использовался в индийских философских системах и со временем распространился и на труды по законам, грамматике, медицине, поэзии, ремеслам и т. д. Часто каждая *сутра* сопровождается комментарием, называемым *бхашья*, и иногда подкомментарием, называемым *тика*, *вякхьяна* или *типтани*. Благодаря кратким, лаконичным, легко запоминающимся *сутрам* хранилось большое количество знаний. Повторение наизусть тех или иных *сутр* представляет собой ежедневную *садхану* в различных индуистских искусствах и науках.

**суфизм.** Исламская мистическая традиция, в которой мусульмане стремятся найти истину божественной любви и знание посредством прямого личного опыта.

**суфий.** Последователь *суфизма* (см.).

**сушумна нади.** «Милостивейший канал». Центральный психический нервный поток в позвоночном столбе. См.: *кундалини, нади, самадхи*.

## Т

**таинство.** Священный обряд, особенно такой, который связывает искателя с Богом, богами или гуру. К таинствам относятся обряды перехода (*самскар*), церемонии освящения важнейших событий или этапов жизни. См.: *самскара*.

**тайм-аут.** Период отстранения себя или другого человека от конфликта, чтобы «остынуть». Техника позитивной дисциплины, позволяющая воспитывать детей с любовью вместо наказания. См.: *позитивная дисциплина*.

**тайцзицюань.** Древнекитайская система медленных, грациозных, медитативных последователь-

ных движений, одним из аспектов которой является боевое искусство. Тесно связана с акупунктурой и основывается на даосском учении. Улучшает циркуляцию в теле «жизненной энергии» *ци*, тем самым укрепляя здоровье и повышая жизнеспособность. Помогает стать сильнее и уравновешеннее и поддерживать спокойное и безмятежное состояние ума.

**тала.** «План бытия; мир; уровень; основание, дно; бездна». Корень названий семи областей низшего сознания, сосредоточенных в семи *чакрах* ниже *муладхары*. См.: *чакра, ад, Нарака*.

**талатала чакра.** «Нижшая область». Четвёртая *чакра* ниже *муладхары*, сосредоточенная в икрах. Область хронического помешательства и неразумного упрямства. Соответствует четвёртому астральному подземному миру, называемому Тамисра («тьма») или Талатала. Это состояние сознания порождается единственно мотивацией самосохранения. См.: *чакра, Нарака*.

**тамас.** «Сила инертности». Качество плотности, инертности, сжатия, сопротивления и растворения. См.: *гуна*.

**тамбура (хинди).** Четырёхструнная безладовая лютня с длинным грифом, создающая бурдонный аккомпанемент для певца или инструменталиста.

**Тамилнаду (Тамилнад).** Штат в Южной Индии, площадью 130 000 кв. км и с населением 55 миллионов человек. Земля бесчисленных священных писаний, святых, мудрецов и свыше 40 000 величественных храмов, среди которых Чидамбарам, Мадурай, Палани и Рамешварам.

**тамильский язык.** Древний дравидийский язык тамиллов, коренного народа Южной Индии и Северной Шри-Ланки, ныне распространённого по всему миру. Официальный язык индийского штата Тамилнаду.

**тандава.** «Энергичный танец». Любая оживлённая танцевальная последовательность в исполнении танцора-мужчины. Существует множество разновидностей *тандавы*. Прототипом послужил танец блаженства Шивы, *ананда тандава*. Намного более мягкий женский танец называется *ласья*, от *ласа* – «оживлённый». Танец вообще – это *нартана*. См.: *Натараджа*.

«**Танец с Шивой**». Первая книга трилогии Гурудэвы «Мастер-курс», впервые изданная в 1997 году. «Танец с Шивой: современный катехизис индуизма» – это замечательный источник, излагающий шиваитские индуистские взгляды на жизнь в виде вопросов и ответов. В нём охватываются все темы шиваизма, особенно философские глубины, даются ответы на вопросы ис-

кателей о природе Бога и богов, о душе, дхарме, наивысшей цели жизни, индуистских деноминациях, теологии, *саджуру*, храмовом поклонении, карме, духовном раскрытии, внутренних мирах, добре и зле, обязанностях семейной жизни, монашеской жизни и многом другом. Книга написана доступным языком и снабжена множеством иллюстраций, в неё умело вплетены 600 стихов из *Вед, Агам* и других священных текстов, 165 южноиндийских картин, 40 оригинальных рисунков, 40-страничная хроника истории Индии и 190-страничный глоссарий английских, санскритских и тамильских терминов.

**тантра.** «Ткань»; «методология». 1. В самом общем смысле – синоним слова *шастра*, «священное писание». 2. Синоним агамических текстов, особенно шактистских и шиваитских, класс индуистских писаний, дающих подробные наставления по всем аспектам религии, мистического знания и науки. 3. Специфический метод, техника или духовная практика в шиваитской и шактистской традициях. Например, *пранаяма* – это одна из тантр. 4. Дисциплины и техники с сильным уклоном в поклонение женственным силам, часто с использованием полового контакта, с целью трансформации и единения с Божественным. См.: *кундалини, сущумна нади, тантризм*.

**тантрика.** Тантрик, практик любой из традиций *тантры* (см.).

**тантрический.** 1. Прилагательное, обозначающее практики, предписываемые в традициях *тантры*. 2. Относящийся к методам направления тонких мужских и женских, агрессивных и пассивных энергий, текущих между мужчиной и женщиной. 3) В наше время под *тантрой* обычно понимают основанные на сексе духовные практики, возникшие в индуизме (так называемая «тантра левой руки») и в других верах, таких как бон, тибетский буддизм, даосизм, христианство, иудаизм и Нью Эйдж. См.: *шактизм, кундалини, раджа-йога, тантра*.

**тапас.** Также *тапасья*. «Теплота, жар», психическая энергия, духовный пыл или рвение. Самоограничение, аскеза, покаяние. Состояние ускоренного раскрытия и работа с силами посредством духовных практик. Состояние смиренного подчинения божественным силам и предания процессам внутреннего очищения, которые на определённых стадиях происходят почти автоматически. В монастыре *тапас* осуществляется под присмотром гуру. Подразумевает религиозное самоограничение, строгую медитацию, епитимью, умерщвление плоти, специ-

альные соблюдения; описывает духовное очищение и трансформацию как «огненный процесс», который «выжигает» нечистоты, эго, иллюзии и прошлые кармы, препятствующие Богореализации.

**тапасвин.** Тот, кто выполняет *тапас* или пребывает в состоянии *тапаса*.

**творение.** Акт созидания, в частности приведение мира к упорядоченному существованию. Также все сотворенное сущее, космос. Творение, согласно монистической точке зрения, является эманацией или расширением Бога, Творца. Это Он сам в другой форме, а не что-то отличное от Него в своей сути. См.: *дамару*.

**Творец.** Автор творения. Шива как одна из Его пяти сил. См.: *творение, Натараджа, Парамешвара*.

**теджас.** «Блеск, огонь, сияние». Жар или огонь, один из пяти элементов – земля, вода, огонь, воздух, эфир. *Теджас* – это также название блеска *тапаса* в сияющем выражении *тапасвина*. Теджас увеличивается посредством *брахмачарьи*, контроля сексуальных энергий, при котором жар поднимается в высшие *чакры*. См.: *целомудрие, оджас, тапас, трансмутация*.

**теистический.** Связанный с верой в то, что Бог существует как реальное, сознательное, личностное Высшее Существо, создатель и управитель Вселенной. Может также включать веру в богов.

**тело души.** *Анандамайя коша* («оболочка блаженства»), также «каузальное тело» (*карана шарира*), «глубочайшая оболочка» и «тело света». *Тело души* – это явленная природа души как индивидуального существа, лучезарная человекообразная форма, состоящая из света (квантов). Форма души эволюционирует по мере того, как эволюционирует её сознание, становясь всё более и более утончённой, пока наконец её интенсивность или утончённость не будет такой же, как у Изначальной Души, Парамешвары. См.: *Атман, эволюция души, коша, Парашакти, Парашива, пуруша, Саччидананда, духовное раскрытие*.

**тилака.** Отметки, делаемые на лбу или в межбровье глиной, пеплом или сандаловой пастой как указание на индуистскую конфессиональную принадлежность.

**тиродхана шакти.** «Скрывающая сила». Скрывающая милость, или способность Бога затемнять божественную природу души. *Тиродхана шакти* – это особенная энергия Шивы, которая привязывает к душе тройные оковы: *анаву*, *карму* и *майю*. Это целенаправленное ограничение сознания, дающее душе возможность роста и со-

зрения посредством опыта мира. См.: *эволюция души, милость*.

**тиртхаятра.** «Путешествие к святому месту». Паломничество. См.: *паломничество*.

**тиру.** «Священный; святой». Точный тамильский перевод слова «*шири*». Женский эквивалент – *тируматти*.

**тирувади.** Стопы *садгуру* или его святые сандалии, известные на санскрите как *шири падука*, почитаемые как источник милости. Стопы гуру особенно священны, поскольку это точка соприкосновения божественной и физической сфер. См.: *падука*.

**Тируваллувар.** «Святой ткач». Тамильский святой – ткач и домохозяин, – автор классического шиваитского этического писания «*Тируккурал*». Он жил со своей женой, Васуки, известной своей выдающейся верностью и добродетелями, недалеко от современного Ченнаи. Там существует мемориальный парк, Валлувар-Коттам, где его необычные стихи запечатлены в мраморе. См.: «*Тируккурал*».

«**Тируккурал**». «Святые куплеты». Сокровищница индуистских этических озарений и тамильский литературный шедевр, написанный шиваитским святым Тируваллуваром (ок. 200 г. до н. э.) недалеко от современного города Ченнаи. См.: *Тируваллувар*.

«**Тирумантирам**». «Святое воспевание». Старейшее тамильское писание Нандинатха сампрадаи, составленное около 200 г. до н. э. Риши Тируммуларом. Это самый ранний из текстов «*Тирумурая*», представляющий собой обширное собрание йогических и тантрических знаний. В нём содержится мистическая сущность *раджа-* и *сиддха-йоги*, а также фундаментальные доктрины *Шайва-сиддханта-агам*, которые, в свою очередь, являются наследием древних доисторических традиций шиваизма. См.: «*Тирумурай*», *Тируммулар*.

**Тируммулар.** Выдающийся *сиддха йог* и *риши* Кайласа парампары Нандинатха сампрадаи, который пришёл в Тамиланаду с Гималаев (ок. 200 г. до н. э.), чтобы составить «*Тирумантирам*». В этом писании он записал основные положения шиваизма в лаконичной и точной стихотворной форме, основываясь на собственном осознании и наивысшем авторитете *Шайва-агам* и *Вед*. Тируммулар был учеником Махариши Нандинатха. См.: «*Тирумантирам*», *Кайласа парампара, веданта*.

«**Тирумурай**». «Святая книга». Двенадцатитомное собрание гимнов и сочинений южноиндийских шиваитских святых, составленное святым Намбияндаром Намби (ок. 1000).

**титхи.** Лунный день, примерно одна тридцатая того времени, которое требуется Луне, чтобы обойти вокруг Земли. Длительность *титхи* может варьировать вследствие различия угла долготы между положениями Солнца и Луны. В каждом полумесяце насчитывается по 15 *титхи*. Они называются *пратхама* (новолуние), *двита*, *трита*, *чатуртхи*, *панчами*, *шашти*, *септа*, *ашта*, *навами*, *дашами*, *экадаши*, *двадаши*, *трайодаши*, *чатурдаши* и, наконец, либо *пурнима* (полнолуние), либо *амавасья* (новолуние). Перед названиями *титхи* иногда ставятся указатели тёмной половины месяца, т. е. когда луна убывает, или светлой половины, т. е. когда луна растёт (соответственно *кришна* или *шукла*). Дата проведения большинства индуистских праздников рассчитывается на основе системы *титхи*.

**То.** При написании с прописной буквы это местоимение указывает на Пределный, Неописуемый и Безымянный Абсолют. Бог-«Я», Парашива. Например, *Тат твам аси* – «Ты есть То».

**тонкие тела.** Различные аспекты человека: праническое, астральное, ментальное тела и глубочайшее тело души.

**тонкое тело.** *Сукшма шарира*, нефизическое, астральное тело или сосуд, в который облачается душа для функционирования в Антарлоке, или тонком мире. Если душа воплощена в физическом теле, тонкое тело включает праническую, астральную и ментальную оболочки. После смерти, когда праническая оболочка распадается, оно состоит только из астральной и ментальной оболочек. А когда астральная оболочка сбрасывается перед перерождением или при восхождении на высшие эволюционные планы, оно состоит только из ментальной оболочек. См.: *джива, кошша*.

**трансмиграция.** Реинкарнация, повторяющееся перерождение души в последовательности человеческих тел.

**трансмутация.** Изменение одной формы в другую. Здесь: изменение или трансформация сексуальных и инстинктивных энергий в интеллектуальные и духовные. Трансмутация означает изменение направления сил, которые непрерывно текут из *сахасары* вниз к *муладхаре*. Это поднятие силы половых импульсов, которая склонна проявляться в визуализациях, томлении по привязанности и чувственных ощущениях, что часто ведёт к мастурбации и потере священных жидкостей. Единственным исключением как для мужчин, так и для женщин, являются ночные поллюции, потому что в этом случае поднимается астральная, психическая жи-

зеспособность актинических и актинодических энергий с освобождением одических флюидов. Однако ночные поллюции следует контролировать, и их можно минимизировать, принимая вечером только жидкую или лёгкую пищу. Монахи улучшают трансмутацию, не принимая еду после полудня, избегая порнографии, не вызывая в мыслях сексуально стимулирующие образы, не разговаривая и не шутя о сексуальности и, конечно, не флиртуя и избегая чувственного взаимодействия с женщинами или мужчинами. В случае возбуждения сексуальных энергий или отклонения от дисциплины выполняется соответствующее покаяние (например, пост) или *тантра* (например, *пранаяма*), чтобы исправить положение дел. «Тирумантирам» (стих 1948) говорит: «Если священное семя удерживается, жизнь не убывает; великая сила, энергия, интеллект и бдительность: всё это достигается». См.: *актинический, целомудрие, одический, оджас, теджас*.

**трансвовый медиумизм.** В спиритуализме трансвовый медиумизм означает феномен, когда медиум покидает физическое тело и его замещает бесплотное существо, часто дающее вербальные послания другим присутствующим, как во время сеанса. См.: *самадхи*.

**трансцендентный.** Превосходящий ограничения существования или явленной формы. В *шайва-сиддханте* – качество Господа Шивы как Абсолютной Реальности, Парашивы, Самости. Противопоставляется имманентному. См.: *Парашива*.

**трансцендировать.** Выходить за пределы своих ограничений, например, «превосходить своё эго». С философской точки зрения – выходить за пределы этого мира, или, в ещё более глубоком смысле, за пределы времени, формы и пространства в Абсолют, Бога-«Я».

**Третий Мир.** Шивалока, «Мир Шивы». Духовный мир или каузальный план существования, где обитают Махадэвы и очень развитые души в своих лучезарных формах. См.: *Шивалока, три мира, локка*.

**три мира.** Три мира существования, *трилока*, – основные иерархические подразделения космоса: 1) Бхулока – «Земной мир», физический план; 2) Антарлока – «Внутренний» или «промежуточный мир», тонкий или астральный план; 3) Шивалока – «Мир Шивы», а также богов и очень развитых душ; каузальный план, также называемый Караналока. См.: *чакра, Нарака*.

**трикона.** Треугольник; символ Господа Шивы как Абсолютной Реальности. Также символизирует элемент огня.

**трипундра.** «Три отметки». Шиваитский профессиональный знак, состоящий из трёх горизонтальных линий, наносящихся на лоб *вибхути* (священным пеплом), часто с точкой (*бинду*) в области третьего глаза. Три линии символизируют тройные оковы души: *анаву*, карму и *майю*. Священный пепел, получаемый из сожженного коровьего навоза, напоминает о временной природе физического тела и необходимости стремиться к духовному достижению и близости к Богу. См.: *бинду*, *тилака*, *вибхути*.

**тришула.** Трёхконечное копье или трезубец, носимый Господом Шивой и некоторыми аскетами-шиваитами. Символизирует три фундаментальных *шакти*, или силы, Бога – *иччха* (желание, воля, любовь), *крия* (действие) и *джняна* (мудрость).

**тройные оковы.** См.: *мала*, *паша*.

## У

**ум (вселенский).** В самом глубоком смысле ум – это сумма всех вещей, всех энергий и проявлений, всех форм, тонких и грубых, священных и мирских. Это внутренний и внешний космос. Ум – это майя. Это материальная матрица. Это всё, за исключением Того, внутренней Самости, Парашивы, вневременного, бесформенного, беспричинного, внепространственного, познаваемого только после Самореализации. Самость – это неопишемая, безымянная, Предельная Реальность. Ум в его тончайшей форме – это недифференцированное Чистое Сознание, первоначальная субстанция (называемая Парашакти или *Саччидананда*), из которой возникают бесчисленные формы существования, как психические, так и материальные. См.: *читта*, *сознание*, *майя*.

**ум (пять состояний).** Пять условно выделенных составляющих ума. 1. **Сознательный ум** – *джаграт читта* («бодрствующее сознание»). Обычное, бодрствующее, думающее состояние ума, в котором большинство людей функционируют большую часть дня. 2. **Подсознательный ум** – *самскара читта* («ум впечатлений»). Часть ума, находящаяся «под» сознательным умом, хранилище или регистратор всех переживаний (независимо от того, помнит ли их человек сознательно) – вместилище прошлых впечатлений, реакций и желаний. Также область непровольных физиологических процессов. 3. **Подподсознательный ум** – *васана читта* («ум сублиминальных черт»). Область подсо-

знательного ума, образуемая, когда две мысли или два переживания одинаковой интенсивности отправляются в подсознание в разное время и, смешиваясь, создают новую и совершенно отличную частоту вибраций. Это подсознательное образование позже побуждает внешний ум реагировать на ситуации в соответствии с этими накопленными вибрациями, которые могут быть как позитивными, так и негативными или смешанными. 4. **Сверхсознательный ум** – *карана читта*. Ум света, всеведущий разум души. Санскритское название – *турия*, «четвёртое», что означает состояние, находящееся за пределами бодрствования (*джаграт*), «сна со сновидениями» (*свапна*) и «глубокого сна» (*сушупти*). На самом глубоком уровне сверхсознание – это Парашакти, или *Саччидананда*, Божественный Ум Господа Шивы. На санскрите есть множество терминов, обозначающих разные уровни и состояния сверхсознания. Примеры сверхсознательных состояний: *вишвачайтанья* («вселенское сознание»), *адвайтачайтанья* («недвойственное сознание»), *адхьятмачетана* («духовное сознание»). 5. **Подсверхсознательный ум** – *анукарана читта*. Сверхсознательный ум, действующий посредством сознательного и подсознательного состояния, что даёт интуицию, ясность и озарения. См.: *читта*, *сознание*, *самскара*, *Саччидананда*, *васана*.

**ум (три фазы).** Три условно выделенных фазы ума. **Инстинктивный ум** – *манас читта*, область желаний, также управляющая сенсорными и двигательными органами. **Интеллектуальный ум** – *буддхи читта*, способность к мышлению, разум. **Сверхсознательный ум** – *карана читта*, слой интуиции, благожелательности и духовной поддержки. Его самая утонченная сущность – это Парашакти, или *Саччидананда*, всеведущее, вездесущее сознание, Единый трансцендентальный, самосветящийся, божественный ум, общий для всех душ. См.: *осознанность*, *сознание*.

**упадеша.** «Совет; религиозное наставление». Часто даётся гуру ученику в виде вопросов и ответов. Духовные беседы *садгуру*.

**упадеши.** Освобожденная душа, решившая обучать других и активно помогать им в достижении цели освобождения. Противопоставляется *нирвани*. См.: *нирвани* и *упадеши*, *садгуру*.

**Упанишада, Упанишады.** «Сидение у ног [гуру]». Четвёртая и последняя часть каждой из *Вед*, раскрывающая тайный философский смысл ведических гимнов. *Упанишады* – это собрания глубоких текстов, которые являются источником *веданты* и доминируют в индийской мысли

на протяжении тысячелетий. Это философские хроники *риши*, в которых объясняется природа Бога, души и космоса. Согласно традиции, *Упанишад* всего 108. Из них от 10 до 16 классифицируются как «главные» или «великие» *Упанишад*; их многократно комментировали различные философы на протяжении столетий. *Упанишад* обычно датируются более поздним временем, чем *Самхиты* и *Брахманы*, хотя некоторые являются фактически частями *Брахман*. Считается, что большинство из них записано на санскрите между 1500 и 600 гг. до н. э. Основное содержание этих популярных текстов составляют учения о тождественности души и Бога, реинкарнации, карме и освобождении через отречение и медитацию. *Упанишад* переводились на многие языки мира. Вместе с «Бхагавад-гитой» они пробудили интерес западного мира к сокровищам индуистской мудрости. См.: *шрути, Веды, веданта*.



**Фонд индуистского наследия (Hindu Heritage Endowment).** Финансируемый общественностью благотворительный фонд, основанный Садгуру Шивайя Субрамуниясвами в декабре 1993 г. как форма общественного служения. Его филантропическая миссия заключается в создании и поддержании надёжных, профессионально управляемых ресурсов для оказания финансовой помощи людям, религиозным лидерам и учреждениям всех линий Санатана Дхармы. [www.HNEonline.org](http://www.HNEonline.org).

**фундаментализм.** Любая религиозная вера или философское убеждение, характеризующееся крайним догматизмом и нетерпимостью. Фундаменталистские деноминации, существующие в разных религиях, верят в то, что буквальное толкование их писания является исчерпывающей истиной, единственным путём, которым должны следовать все души для достижения спасения. В исторической перспективе фундаментализм, особенно сопряженный с евангелистским рвением, был причиной агрессии и даже насилия по отношению к неверующим.



**хавана.** «Жертвоприношение посредством огня». Ведический ритуал огня. То же, что *хома*.

Также может означать место жертвоприношения, или *кунду*. Подношения называются *хави* и *хавья*. См.: *хома*.

**хавана кунда.** «Яма жертвоприношения». Яма для костра, обычно вымощенная кирпичом, куда кладётся жертва во время обрядов *хаваны*, или *хомы*.

**хатха-йога.** «Волевая йога». Система физических и ментальных упражнений, разработанная в древности как средство омоложения *риши* и *тапасвинами*, медитировавшими по много часов, и используемая сегодня для подготовки тела и ума к медитации. На Западе *хатха-йога* была поверхностно заимствована в качестве комплекса упражнений для здоровья, гибкости и снятия стресса, часто включаемых в систему аэробики. Эзотерически «*ха*» и «*тха*» указывают соответственно на микрокосмические Солнце и Луну, символизирующие мужской поток, пингала нади, и женский поток, *ида нади*, в человеческом теле. См.: *асана, кундалини, нади, йога, раджа-йога*.

«**Хатха-йога прадипика**». «Прояснение *хатха-йоги*». Датируемый XIV веком текст из 389 стихов авторства Сватмарамы Йогина, в котором описывается философия и практика *хатха-йоги*. Широко используется современными школами йоги.

**химса.** «Повреждение»; «вред»; «причинение боли». Вредоносность, враждебность – ментальная, вербальная или физическая. См.: *ахимса*.

**хиропрактика.** Современная система лечения, согласно которой болезнь является следствием отсутствия нормального функционирования нервов, и в которой для его восстановления используется корректировка структур тела, таких как позвоночник, что устраняет боль, дискомфорт и болезни, вызванные неправильным выравниванием скелета.

**хома.** «Огненное подношение». Священная церемония, в которой богам подносят жертвы при посредничестве огня, в освящённой костровой яме, *хомакунде*, обычно вымощенной глиняными кирпичами. Обряды *хомы* предписываются в *Ведах, Агамах, Дхарма* и *Грихья шастрах*. См.: *агни*.

**Храм Ирайван.** Храм из белого гранита в стиле эпохи Чола, конструкции которого были изготовлены вручную в Бангалоре, Индия, и который строится на гавайском острове-саде, или Кауаи. В святая святых будет увековечен Всевышний Господь, Шива (Парамешвара-Парашакти-Парашива), в виде массивного 300-килограммового остроугольного кварцевого кристалла. См.: *Святимилице Сан Марга*.

**храм.** Здание в освящённом месте, посвящённое поклонению Богу или богам. Индуисты почитают свои храмы как священные, магические места, где происходит наиболее осознанное соприкосновение трёх миров, – это сооружения, построенные и освящённые для проведения тонких духовных энергий существ из внутренних миров. Психическая атмосфера храма поддерживается благодаря регулярным церемониям поклонения (*пуджа*), призывающим Божество, которое использует Свой установленный образ (*мурти*) в качестве временно-го тела, чтобы благословить обитателей земного плана. В индуизме храм – это сердце практически всех аспектов общественной и религиозной жизни. Для его обозначения могут использоваться санскритские термины *мандира*, *дэ-валайя* (или Шивалайя, храм Шивы), а также местные разговорные названия, такие как *койл* (на тамильском).

**храмы элементов.** Пять храмов в Южной Индии, в каждом из которых хранится один из *Панчататтва Лингамов*, пяти священных символов Господа Шивы, представляющих пять основных элементов: землю (*притхиви*), воду (*апас*), огонь (*теджас*), воздух (*вайю*) и эфир (*акаша*). 1. Лингам Земли находится в Храме Экамбарешвара в Канчипураме. 2. Лингам Воды почитается в Храме Джамбукешвара в Тричи. 3. Лингам Огня почитается в Храме Арунчалешвара в Тируваннамалае. 4. Лингам Воздуха находится в Храме Шри Каалахасты, к северу от Тирупати. 5. Лингам Акаши пребывает в удивительном Храме Шри Натараджа в Чидамбараме.

**хри.** «Раскаяние; скромность». См.: *яма-нияма*.

**Христос.** См.: *Иисус Христос*.

**хунди.** «Сундук для подношений», от *хун* – «жертвовать». Ящик (иногда фаллической формы) в индуистских храмах, куда верующие кладут свои пожертвования.

## Ц

**целомудрие.** Полное половое воздержание. Также состояние человека, присягнувшего не вступать в брак. Целомудрие представляет собой воздержание от восьми степеней половой активности: фантазия (*смарана*), восхваление (*киртана*), заигрывание (*кели*), скользкие взгляды (*прекшана*), тайные разговоры (*гухья бхашана*), томление (*кама самкальпа*), свидания (*адхьявасая*) и сонтие (*крия нивритти*). См.: *брахмачари*, *оджас*, *теджас*, *трансмутация*, *яма-нияма*.

**Церковь Шайва-сиддханта.** «Церковь Открытой Истины Господа Шивы», основанная в 1949 г. Садгуру Шивайя Субрамуниясами.

**циркадный ритм.** Естественный цикл биологической активности или функционирования на протяжении примерно 24 часов, а также движение тонкой энергии в теле под воздействием восхода и захода солнца. Согласно традиционной китайской медицине, *ци*, или жизненная энергия, каждые два часа переходит из одного большого меридиана в другой, и этот цикл повторяется каждые 24 часа: 23:00 – 1:00 – желчный пузырь; 1:00 – 3:00 – печень (во время самого глубокого сна печень наиболее активно очищает кровь); 3:00 – 5:00 – легкие (в традиционных культурах люди в этом промежутке просыпаются и делают первый вдох дня); 5:00 – 7:00 – толстая кишка (в этом промежутке обычно происходит первое испражнение); 7:00 – 9:00 – желудок (в этом промежутке обычно принимается завтрак); 9:00 – 11:00 – селезёнка; 11:00 – 13:00 – сердце; 13:00 – 15:00 – тонкая кишка (в этом промежутке обычно принимается обед); 15:00 – 17:00 – мочевой пузырь; 17:00 – 19:00 – почки; 19:00 – 21:00 – перикард; 21:00 – 23:00 – саньцяо («тройной обогреватель»). См.: *акупунктура*, *меридиан*.

## Ч

**чакра.** «Колесо». Любое из нервных сплетений или центров силы и сознания, расположенных во внутренних телах человека. В физическом теле им соответствуют нервные сплетения, узлы и железы. Семь основных *чакр* можно наблюдать на психическом уровне в виде цветных многолепестковых лотосов или колёс. Они расположены вдоль спинного мозга, от основания позвоночника до черепной коробки. Семь основных *чакр* (снизу вверх): 1) *муладхара* (основание позвоночника): память, время и пространство; 2) *свадхиштхана* (под пупком): рассудок; 3) *манипура* (солнечное сплетение): сила воли; 4) *анахата* (область сердца): прямое познание; 5) *вишуддха* (горло): божественная любовь; 6) *аджна* (третий глаз): божественное зрение; 7) *сахасрара* (макушка): просветление, Божественность. Кроме того, есть ещё семь едва различимых *чакр* ниже позвоночника. Это центры инстинктивного сознания, источники ревности, ненависти, зависти, чувства вины, печали и т. п. Они составляют низший, или адский, мир, называемый Нарака или Патаал. Это, сверху вниз: 1) *атала* (тазобедренные суставы): страх и вождление; 2) *витала* (бёдра): лютый

гнев; 3) *сутала* (колени): ревность с жаждой местности; 4) *талатала* (икры): продолжительное помешательство; 5) *расатала* (щиколотки): себялюбие; 6) *махатала* (ступни): бессовестность; 7) *патала* (подошвы ступней): убийство и злонамеренность. Есть также семь *чакр*, или скопленных *нади*, в *сахасраре* и над нею, которые представляют собой семь уровней разреженных измерений *паранады*, первой *таттвы* и наивысшего слоя звука. Вот названия этих *чакр*, снизу вверх: 1) *вьяпани* – «вездесущая»; 2) *вйоманга* – «с пространственным телом»; 3) *ананта* – «бесконечность»; 4) *анатха* – «не имеющая учителя»; 5) *анаирита* – «независимая»; 6) *самана* – «единообразная, синхронная»; 7) *унмана* – «экстатическая, трансментальная». См.: *Нарака* (а также статьи отдельных *чакр*).

**чакравала.** «Круг», «собрание». Круг или собрание верующих, которые садятся по часовой стрелке согласно их возрасту или старшинству в обществе. Такое четкое признание иерархии всеми сторонами помогает сохранять гармонию контактов и взаимодействий благодаря ясности линий ответственности, уважения к старшим и заботы о молодых. Когда такая группа садится, *праны*, позитивные энергии, всех присутствующих посылаются по кругу по часовой стрелке для всеобщего подъема.

«**Чхандогья Упанишада**». Одна из основных *Упанишад*, включающая восемь глав «Чхандогья брахманы» из *Самаведы*. Она учит о происхождении и значении слога *Аум*, о значении *Самаведы*, Самости, медитации и жизни после смерти. См.: *Упанишада*.

**чарья.** «Стадия воспитания». Стадия служения и формирования характера. См.: *пада*, *шайва-сиддханта*, *шиваизм*.

**чела** (*хинди*). «Ученик». Ученик гуру; синоним санскритского *шишия*. В женском роде – *челина* или *чели*.

**Челлапасвами** (1840–1915). «Богатый отец». Также известен как Челлапагуру и Челлапан. *Сиддха*-затворник и 160-й *садеуру* Кайласа парампары Наңдинахта сампрадаи. Жил на шриланкийском полуострове Джафна, недалеко от храма Кандасвами в Наллуре, в маленькой хижине, где ныне находится небольшое святилище *самадхи*. Одним из его учеников был Мудрец Йогасвами, которого он интенсивно обучал в течение пяти лет и посвятил в качестве своего преемника. См.: *Кайласа парампара*, *Натха сампрадая*.

**ченнелинг.** Практика, в которой человек выступает в качестве медиума, через которого духовный наставник общается с живыми.

**четтияры.** Каста торговцев в Южной Индии и Шри-Ланке.

**четыре традиционных цели.** Чатурварга, «четыре благо», или пурушарта, «человеческие цели». Четыре цели, которые человек с полным основанием может преследовать, основополагающий принцип индуистской этики. 1. **Дхарма** («**праведная жизнь**») – следование добродетелям, благим делам, долгу и обязанностям, этическим ограничениям и религиозным предписаниям есть исполнение своей роли в служении обществу и его развитию. Сюда же относится поиск истины под руководством гуру определенной *парамтары* и *сампрадаи*. См.: *дхарма*. 2. **Артва** («**богатство**») – материальное благосостояние и достаток, деньги, собственность, имущество. *Артва* – это накопление богатства, направляемое *дхармой*. К *артхе* относятся базовые потребности – еда, деньги, одежда и кров, – а также богатство, необходимое для содержания уютного дома и семьи, осуществления успешной карьеры и выполнения религиозных обязанностей. См.: *яджня*. 3. **Кама** («**удовольствие, любовь; наслаждение**») – земная любовь, эстетическая и культурная самореализация, мирские удовольствия (включая сексуальное), радости семьи, интеллектуальное удовлетворение. Наслаждение счастьем, безопасностью, творчеством, полезностью и вдохновением. 4. **Мокиша** («**освобождение**») – свобода от перерождения благодаря наивысшему достижению, осознанию Бога-«Я», Парашивы. Духовные достижения и сверхсознательные радости, сопровождающие отречение и йогу и ведущие к Самореализации. *Мокиша* достигается благодаря исполнению *дхармы*, *артхи* и *камы* в текущей или прошлых жизнях, при этом исчезает привязанность к земным радостям или печалям.

**Чидамбарам.** «Чертог Сознания». Очень известный южноиндийский храм Шивы Натараджи. См.: *Натараджа*.

**Чистое Сознание.** См.: *ум (вселенский)*, *Парашакти*, *Саччидананда*.

**чистота и нечистота.** *Шауча-ашауча*. Чистота и её противоположность, загрязненность, – это фундаментальная составляющая индуистской культуры. Хотя они относятся к физической чистоте, их более важный смысл распространяется на социальную, церемониальную, ментальную, эмоциональную, психическую и духовную загрязненность. Свобода от любых форм загрязнения – ключ к индуистской духовности и одна из *ям*. Физическая чистота требует чистой и упорядоченной среды, йогического очищения внутренних органов и частых омовений водой. Мен-

тальная чистота достигается посредством медитации, правильного образа жизни и правильного мышления. Эмоциональная чистота зависит от контроля ума, очищения подсознания и пребывания в хорошей компании. Духовная чистота достигается посредством следования яме и нияме, изучения *Вед* и других писаний, паломничества, медитации, *джаны*, *тапаса* и *ахимсы*. См.: *дхарма*, *папа*, *покаяние*, *пунья*, *яма-нияма*.

**чога** (бенгал.). Длинная свободная мужская рубашка, похожая на курту или кафни.

**чрезвычайные меры.** Медицинское вмешательство, обеспечивающее дыхание или функционирование сердца для того, чьё тело не в состоянии самостоятельно поддерживать эти процессы. В наше время в число таких мер входят сердечно-лёгочная реанимация (СЛР) и искусственное дыхание, обеспечиваемое человеком или машиной. Чрезвычайные меры применяются в широком спектре ситуаций, от оказания первой помощи в случае автомобильной аварии или утопления, до подключения механических устройств к телу пожилого человека, у которого отказал какой-то орган, и который без такого вмешательства может умереть. Такие чрезвычайные меры приветствуются в случае несчастного случая или болезни как временные меры, когда существует вероятность выздоровления, но они нежелательны в качестве долгосрочной поддержки жизни, когда надежды на выздоровление мало или нет совсем, особенно в старческом возрасте, когда смерть неизбежна. Книга «Жизнь с Шивой» не рекомендует искусственное продление жизни, выходящее за пределы естественных способностей тела по поддержанию собственной жизни и восстановлению от повреждений.

## Ш

**шабда коша.** «Оболочка звуков или слов». Вокабулярный; глоссарий или словарь терминов.

**шайва.** Шиваит, последователь *шиваизма* (см.).

**Шайва-агамы.** *Шиваитские* внутриконфессиональные писания-откровения. Они выражено теистические и отождествляют Шиву как Высшего Господа, имманентного и трансцендентного. Они делятся на две основные группы: 64 *Кашимирские Шайва-агамы* и 28 *Шайва-сиддханта-агам*. Последние представляют собой фундаментальные внутриконфессиональные писания *шайва-сиддханты*. *Шайва-агамы* – это, прежде всего, нить, соединяющая все школы шиваизма.

В самих *Агамах* утверждается, что они всецело согласуются с учениями *Вед*, что в них содержится сущность *Вед*, и что их нужно изучать с такой же степенью благоговения. См.: *Агамы*, *Веды*.

**Шайва Дхарма.** То же, что *шиваизм* (см.).

«**Шайва Дхарма шастры**». «Книга Дисциплины» Церкви Шайва-сиддханты, в которой детально описываются политика, правила членства и миссия.

**Шайва Нери.** «Шиваитский путь». Тамилское название *шиваизма* (см.).

**Шайва Самайям.** «Шиваитская религия». См.: *шиваизм*.

**шайва-сиддханта.** «Окончательные заключения шиваизма». Самая распространённая и влиятельная на настоящее время шиваитская школа, преобладающая, в особенности, среди тамиллов Шри-Ланки и Южной Индии. Это формализованная теология божественных откровений, содержащихся в 28 *Шайва-агамах*. Среди других священных писаний – «Тирумантирам» и многотомное собрание религиозных гимнов, «Тирумурай», а также шедевр этики и искусства управления государством, «Тируккурал». Для последователей *шайва-сиддханты* Шива есть сумма всего, понимаемая в трёх совершенствах: Парамешвара (Личностный Господь-Творец), Парашакти (субстрат формы) и Парашива (Абсолютная Реальность, превосходящая всё). Души и мир в своей сущности тождественны Шиве, но в то же время они отличны от Него, потому что они эволюционируют. В Средневековье на основе учений Агхорашивы и Мейкандара возникло плюралистическое течение. Для школы Агхорашивы (ок. 1150) Шива не является материальной причиной Вселенной, и душа достигает совершенной «тождественности» с Шивой после освобождения. Плюралистическая школа Мейкандара (ок. 1250) отрицает возможность достижения душами совершенного тождества или единения с Шивой. См.: *шиваизм*.

**шакта.** Шактист, последователь шактизма. См.: *шактизм*.

**Шакти.** «Сила, энергия». Активная сила или явленная энергия Шивы, пронизывающая всё сущее. Её самый утончённый аспект – Парашакти, или *Саччидананда*, чистое сознание и первоначальный субстрат всех форм. В *шайва-сиддханте* Шива – это всё, и Его божественная энергия, Шакти, неотделима от Него. Искателям проще всего испытать Шакти как возвышенную, вызывающую блаженство энергию, эманулирующую от святого человека или освящённого индуистского храма. См.: *кундалини*, *Парашакти*, *шактизм*.

**шактизм.** «Доктрина силы». Религия тех, кто поклоняется Наивысшему в облике Божественной Матери – Шакти или Дэви – в её множестве форм, ласковых и гневных. Шактизм – это одно из четырёх основных течений индуизма. Первые исторические свидетельства о шактизме – это тысячи женских статуэток, датированных примерно 5500 г. до н. э., которые были обнаружены возле деревни Мергарх в Индии. В философии и практике шактизм во многом напоминает шиваизм, например, обе веры провозглашают одинаковые наивысшие цели адвайтического единения с Шивой и *мокишу*. Однако шакты поклоняются Шакти как единственному Всевышнему Существо, как динамическому аспекту Божественности, в то время как Шива считается полностью трансцендентным, и ему не поклоняются. Существует множество форм шактизма с бесконечным разнообразием практик, цель которых – запечатлеть божественную энергию или силу для духовной трансформации. См.: *Шакти, тантрический*.

**шактинипата.** «Нисхождение милости», происходящее на высокой стадии эволюции души, называемой *аруль*, в конце *сакала авастхи*. *Шактинипата* двойственна: внутреннее нисхождение признаётся как сильное томление по Шиве; внешнее нисхождение милости – это появление *садгуру*. На этом этапе искатель всё больше хочет почувствовать себя всему духовному и святому. То же, что и *шактинипата*. См.: *аруль, милость, сакала авастха, шактинипата*.

**шаманизм.** От слова из языка одного из сибирских народов, родственного санскритскому *шрамана* («аскетический»), происходящее от *шрам* («прилагать»). Религия некоторых коренных народов Северо-Восточной Азии, основанная на вере в добрых и злых духов, с которыми жрецы, или шаманы, могут вступить в контакт и повлиять на них, обычно в изменённом состоянии сознания, или транс. Также описывает множество коренных, племенных верований мира, а также различные группы, которые в наше время продолжают практики и традиции шаманизма с целью максимизировать способности человеческого ума и духа для целительства и решения задач.

«**Шандилья Упанишада**». Относится к *Атхарваведе*. В ней обсуждаются восемь форм йоги, этические ограничения и религиозные предписания, управление дыханием, медитация и прихода Истины.

**Шанкара, Ади.** Один из самых необычных индуистских монахов (788–820) и выдающийся гуру

Смарта сампрадаи. Он известен своей монистической философией *адвайта-веданты* и многочисленными комментариями к писаниям. См.: *адвайта-сиддханта, веданта*.

**Шанкара.** «Дарующий счастье; благосклонный». Эпитет Шивы.

**шанти.** «Мир».

**Шанти мантра.** «Мантра мира». Чтобы каждое собрание верующих было гармоничным и плодотворным, особенно если это встреча учителя и ученика, в его начале повторяется эта мантра из «Тайттирия Упанишады» (2.1.1), призывающая мир, ясность и божественные благословения, рассеивая любую потенциальную враждебность или замешательство. В конце она повторяется снова в качестве заключительного благословения.

**шастра.** «Священное писание; учение». 1. Любой религиозный или философский трактат или собрание сочинений. 2. Отрасль знаний, наука.

**шаткона.** «Шестиконечная звезда», образуемая двумя пересекающимися треугольниками, где верхний символизирует трансцендентное Бытие Шивы, а нижний – явленную энергию Шивы, Шакти. *Шаткона* является частью *янтры* Господа Каргтики. См.: *Ардханарисивара, Каргтика*.

**шафрановый.** Оранжево-жёлтый, традиционный цвет индуистских монахов, который, как считается, произошёл от грязи Ганги, оттеняющей их белые одежды.

**Шива.** «Благосклонный», «Милостивый» или «Благой». Высшее Существо шиваитской религии. Бог Шива есть всё во всём, одновременно творец и творение, имманентный и трансцендентный. Как личностное Божество, Он – Создатель, Хранитель и Разрушитель. Он единое Бытие, которое, пожалуй, лучше всего можно понять в трёх совершенствах: Парамешвара (Изначальная Душа), Парашакти (Чистое Сознание) и Парашива (Абсолютная Реальность). См.: *Парамешвара, Парашакти, Парашива, Натараджа, шиваизм, Саччидананда*.

**шиваизм (шайвизм).** Религия тех, кто поклоняется Господу Шиве как Всевышнему Богу. Старейшее из четырёх течений индуизма. Самые ранние исторические свидетельства о шиваизме восходят к существовавшей 8000 лет назад Индской цивилизации, а именно к знаменитой печати Шивы в облике Господа Пашупати, сидящего в йогической позе. Существует множество школ шиваизма, среди которых *шайвасиддханта*, *пашупата* шиваизм, кашмирский шиваизм, *вира* шиваизм, *сиддха-сиддханта* и *шива-адвайта*. Они во многом основываются на

Ведях и Шайва-агамах, и поэтому имеют много общего, в частности – следующие основные доктрины: 1) пять сил Шивы – созидание, сохранение, разрушение, раскрывающая и скрывающая милость; 2) три категории – *Пати, пашу и паиша* («Бог, души и пути»); 3) тройные оковы – *анава*, карма и *майя*; 4) троичная сила Шивы – *иччха шакти*, *крия шакти* и *джняна шакти*; 5) тридцать шесть *таттв*, или категорий существования; 6) необходимость получения инициации от *садгуру*; 7) сила мантры; 8) четыре *пады* (стадии) – *чарья* (самоотверженное служение), *крия* (приверженность), *йога* (медитация) и *джняна* (озарение); 9) вера в *Панчакшару* как главнейшую мантру и в *рудракшу* и *вибхути* как священные вспомогательные средства веры; 10) вера в *садгуру* (наставника), Шивалингу (объект поклонения) и *сангаму* (общество святых людей).

**Шивайя Намах.** «Поклонение Шиве». Альтернативная форма мантры *Намах Шивайя*. См.: *Намах Шивайя*.

**Шивалинга.** «Отметка», «Знамение» или «Знак Шивы». Самый распространённый символ Шивы, который можно встретить практически во всех Его храмах. Округлённый эллиптический неиконический образ, обычно устанавливаемый на круглом основании, или *питхе*. Шивалинга – это простейший и древнейший символ Шивы, особенно Парашивы, Бога вне всяких форм и качеств. *Питха* символизирует Парашакти, являющую силу Бога. *Линги* обычно делают из камня (обработанного или естественного, *сваямбху*, например, если его форма создана быстрым течением реки), но они также могут быть из металла, драгоценных камней, хрусталя, дерева, глины или недолговечных материалов, таких как лёд. См.: *шиваизм*.

**Шивалока.** «Мир Шивы». См.: *лока*.

**Шиваратри.** «Ночь Шивы». См.: *Махашиваратри*.

**Шивасамбандха.** «Переплетённые в любви Шивы». Основополагающее единство и гармония среди приверженцев Шивы, независимо от касты или вероучения.

**шиватхондар.** «Слуга Шивы». Имеет то же мистическое значение, что и шиванадияр – «верующий, регулярно совершающий действия, посвященные Господу Шиве, и самоотверженно служащий другим». См.: *карма-йога, шиватхонду*.

**шиватхонду.** «Служение Шиве». То же, что *карма-йога* (см.).

**шивачарья.** Член клана наследственных жрецов в традиции *шайва-сиддханты*. Титул *адишайва брахманов*. Священник-*адишайва*, получивший должное обучение и инициации для выполнения публичных ритуалов в храме Шивы. *Шивачарьев*

высшей квалификации также называют *арчакарами*. См.: *брамин*.

**Шива-Шакти.** Бог Отец-Мать, одновременно имманентный и трансцендентный. Имя Господа Шивы, охватывающее Его неявленное Бытие и явленную энергию. См.: *Парамешвара, Изначальная Душа, Шива*.

**шилти** (*силти* тамил.). «Ремесленник». Каменотёс или другой традиционный индуистский ремесленник.

**шишья.** «Ученик» или «воспитанник», особенно тот, кто проявил себя и был формально принят гуру.

**шлока:** Стих, фраза, афоризм или хвалебный гимн, обычно сочиняемый в определённом размере. В частности, стих из двух строк по шестнадцать слогов в каждой. *Шлока* – это основная стихотворная форма санскритских эпосов «Рамаяна» и «Махабхарата».

**шраддха.** Поминальные церемонии по умершим, совершаемые через неделю и через месяц после смерти, и затем ежегодно, согласно традиции. См.: *самсары старшего возраста*.

**шрути.** «Услышанное». Индуистские писания откровения, обладающие наивысшим теологическим авторитетом и духовной ценностью. Это вневременные учения, переданные *риши*, или провидцам, непосредственно Богом тысячи лет назад. Поэтому шрути считаются *анаурушея*, «безличностными», или скорее «сверхчеловеческими». *Шрути* включают *Веды* и *Агамы*, которые хранились в виде устной традиции, пока наконец не были записаны на санскрите. Среди множества священных книг индуистов эти два свода знаний пользуются самым большим уважением. См.: *Агамы, смрити, Веды*.

**шубха.** «Благоприятный», «блестящий», «яркий». **шубха мухурта.** «Благоприятное время». Промежуток времени, в течение которого существует наибольшая вероятность процветания и успеха тех или иных действий.

**шуддха.** «Чистый».

**шуддха авастха** (тамил. *авастхай*). «Стадия чистоты». В *шайва-сиддханте* – последняя из трёх стадий эволюции, когда душа погружается в Шиву. После достижения Самореализации ментальное тело очищается и начинает отражать божественную природу души, природу Шивы, больше, чем в состоянии *кевала* или *сакала*. Теперь душа продолжает раскрываться через стадии осознания и наконец сливается со своим источником, Изначальной Душой. См.: *авастха, эволюция души, кевала авастха, сакала авастха, вишваграса*.

**Шуддха шайва-сиддханта.** «Чистая *шайва-сиддханта*», термин, который впервые был



ной системы, согласно индуистской мысли. Всего юг четыре: *Сатья* (или *Крита*), *Трета*, *Двапара* и *Кали*. В первый период господствует дхарма, но со сменой эпох добродетели отступают и увеличивается неведение и несправедливость. По завершении *Кали юги*, в которой мы пребываем сейчас, цикла начинается сначала, с новой *Сатья юги*.

**Южноиндийские обители Муругана.** Шесть храмов, которые необходимо посещать в определённом порядке в ходе специального паломничества, способного изменить жизнь и называемого по-тамилски Арупатай Виту: 1) Тируппаранкундрам, 2) Тиручендур, 3) Палани, 4) Свамималай, 5) Тируттани, 6) Паламадирсолай.

## Я

**Явленный.** Воспринимаемый и познаваемый, а следовательно, имеющий форму. Противоположность неявленного, или трансцендентного. См.: *бесформенный*.

**Язычество.** Дохристианская религия Европы, подобная шаманизму и другим коренным верованиям мира, которые сохранились до нашего времени, несмотря на организованное преследование. Язычники постепенно снова дают о себе знать и признают своё родство с индуизмом. В семитских верах термин «язычник» используется в негативном смысле для обозначения последователей других религий или тех, кто не следует ни одной религии. См.: *мистицизм*, *шаманизм*.

**яма.** «Этические ограничения». См.: *яма-нияма*.

**Яма.** «Ограничитель». Индуистский Бог смерти, который надзирает за процессами перехода смерти, выводя душу из её настоящего физического тела. См.: *смерть*.

**яма-нияма.** Первые два из восьми членов *раджайоги*, составляющие фундаментальный этический кодекс индуизма; *ямы* и *ниямы* – это основа всякого духовного прогресса. *Ямы* – это этические ограничения; *ниямы* – религиозные предписания. Вот десять традиционных *ям* и десять *ниям*. **Ямы:** 1) *ахимса* – непричинение вреда; 2) *сатья* – правдивость; 3) *астейя* – неприкосновение чужого; 4) *брахмачарья* – божественное поведение; 5) *киама* – терпение; 6) *дхрити* – стойкость; 7) *дайя* – сострадание; 8) *арджава* – честность, прямота; 9) *митахара* – умеренный аппетит; 10) *шауча* – чистота. **Ниямы:** 1) *хри* – раскаяние; 2) *сантоша* – удовлетворенность; 3) *дана* – давание;

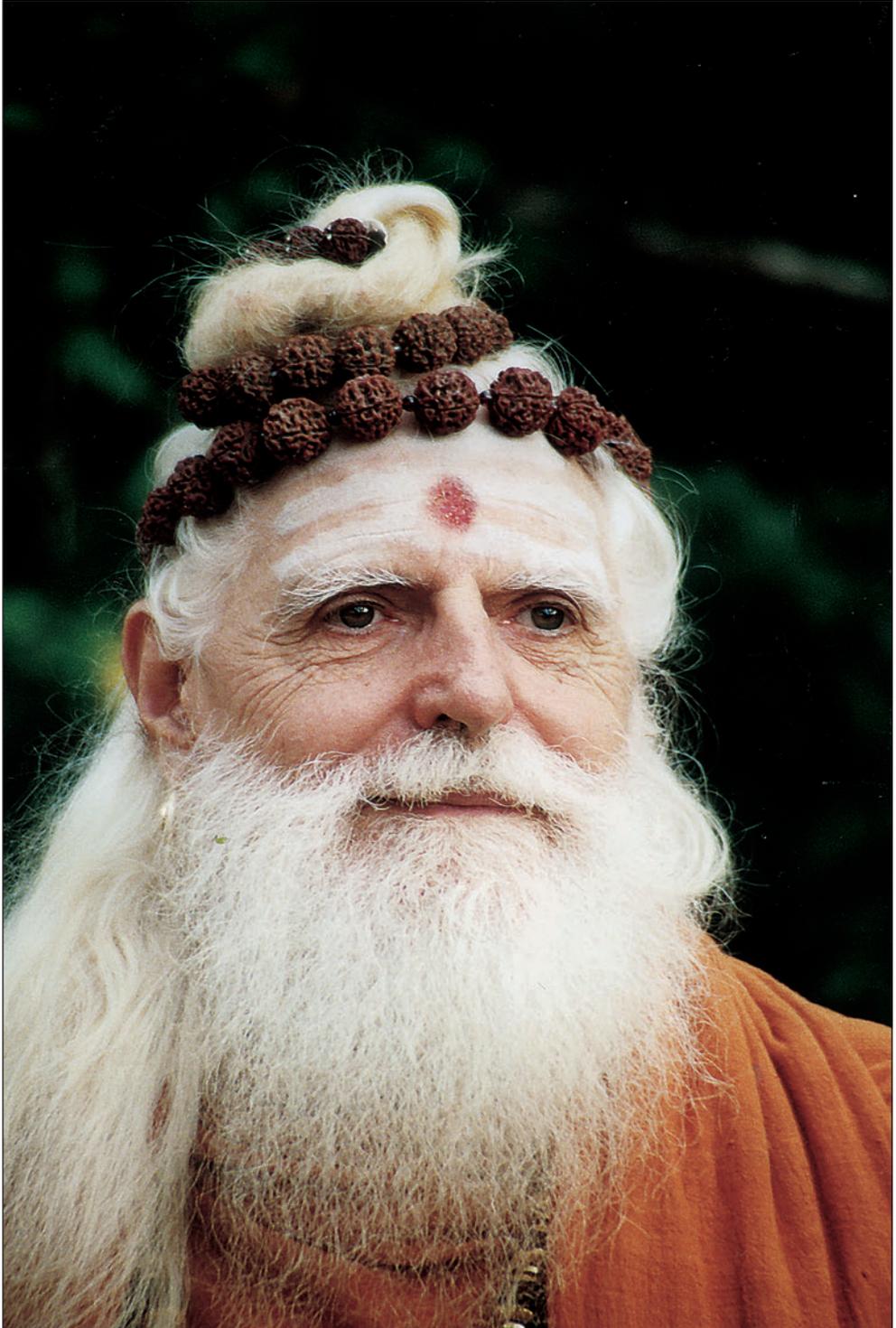
4) *астикья* – вера; 5) *ишварануджана* – почитание Господа; 6) *сиддханта-шравана* – слушание писаний; 7) *мати* – размышление и понимание; 8) *врата* – святые обеты; 9) *джана* – рецитация; 10) *тапас* – аскетизм. См.: *анна дана*, *джняна дана*, *кришна дана*, *раджа-йога*, *шукла дана*.

**янтра.** «Сосуд». Мистическая диаграмма, состоящая из геометрических фигур и букв, обычно выгравированная на небольшой пластине из золота, серебра или меди. Иногда делается объёмной (из камня или металла). Назначение любой *янтры* – фокусировать духовные и ментальные энергии для достижения здоровья, богатства, вызывания того или иного бога, удачных родов и т. д., в зависимости от типа *янтры*. Обычно *янтра* устанавливается возле или ниже храмового божества. Видимая эзотерически, храмовая *янтра* является трёхмерным зданием из света и звука, в котором работают *дэвы*. На астральном плане она гораздо больше, чем сам храм.

**ясновидение.** Экстрасенсорное или божественное зрение, *дивьядришти*. Способность заглядывать во внутренние миры и видеть ауру, *чакры*, *нади*, мыслеформы, развоплощённых людей и тонкие силы. См.: *акаша*, *яснослышание*.

**яснослышание.** Экстрасенсорный или божественный слух, *дивьяшравана*. Способность слышать внутренние течения нервной системы, *Аум* и другие мистические звуки. Восприятие умом слов существ с внутренних планов или земных существ, которые физически не присутствуют поблизости. Также способность слышать *наданади шакти* в течение дня или во время медитации.





## Об авторе

**В**ремя от времени появляется на этой земле душа, которая, полностью отдавая себя жизни в своей традиции, завершает свой путь и воистину становится светом миру. Таким существом был Садгуру Шивайя Субрамуниясвами (1927–2001), яркий образец пробуждённости и мудрости, лидер, признанный во всём мире одним из главных проповедников индуизма.

В 1947 году в двадцатилетнем возрасте он отправился в Индию и Шри-Ланку и через два года был посвящён в санньясу Джнянагуру Йогасвами, знаменитым шриланкийским *сиддха йогом* и почитателем Шивы, признанным одним из величайших мистиков XX века. Более полувека Субрамуниясвами (которого последователи любовно называли Гурудэвой, «божественным учителем») учил индуизму как самих индуистов, так и духовных искателей, происходивших из всех религий. Признанный одним из самых строгих гуру в мире, он стал 162-м держателем духовной линии Нандинатха-Кайласа и *садгуру*-основателем Кауаи Адхинама – большого храмово-монастырского комплекса на гавайском острове-саде Кауаи. В этом зелёном полинезийском *ашраме*, расположенном на речном берегу у подножия потухшего вулкана, его монахи под руководством его преемника Садгуру Бодхинатхи Вейлансвами продолжают жить своим заветным видением, вести созерцательное и радостное существование, строить драгоценный белогранитный храм Шивы, медитировать вместе в предрассветные часы и вместе же работать для распространения дхармы через Церковь Шайва-сиддханты, Гималайскую Академию и Фонд индуистского наследия.

Его Церковь духовно окормляет прихожан и развивает филиалы на всех пяти континентах и служит, в том числе через книги и учебные курсы, сообществу индуистов всех деноминаций. Её миссия – защищать, сохранять и распространять шиваитскую индуистскую религию, в её трёх главных проявлениях, или трёх столпах: храмах, *садгуру* и священном писании. Её паства – дисциплинированное, всемирное братство семейных посвящённых, монахов и учеников, которых учат следовать *садхана марге*, пути йогического усилия и личной трансформации. Признанный наследственный гуру двух с половиной миллионов индуистов Шри-Ланки, Гурудэва объявил свою Церковь тамильской организацией с центром в Джафне, выделившейся из Шри Субрамуния Ашрама в Алаведди для удовлетворения нужд растущей в этом столетии индуистской диаспоры. Она смиренно присматривает за примерно 40 храмами по всему миру.

В 1979 году Гурудэва основал международную ежеквартальную газету «Индуизм сегодня», ставшую со временем весьма влиятельной и удостоенную многих наград. Это было одно из публичных служений его монашеского ордена, ставившее своей целью укрепление индуистских традиций путём вдохновения и информирования последователей дхармы по всему миру. Уникальные и практичные воззрения Гурудэвы на индуистскую метафизику, мистицизм, культуру, философию и йогу представлены в его многочисленных книгах. Его детский курс «Шиваитская индуистская религия» преподаётся во многих школах, сохраняя учение среди тысяч молодых людей. В 1995 году Гурудэва основал Фонд индуистского наследия – ещё одно публичное служение, задача которого – создавать и поддерживать постоянные источники дохода для индуистских институций по всему миру.

В 1986 году он основал филиал монастыря на острове Маврикий. В том же году Всемирный Парламент Религий в Нью-Дели назвал его одним из пяти современных Джагадгачарьев – Мировых Учителей, за международную деятельность в поддержку возрождения индуизма. В 1995 году Всемирный парламент религий в Дели присвоил Субрамуниясвами титул Дхармачакры за его замечательные публикации. Глобальный форум духовных и парламентских лидеров за выживание человечества выбрал его одним из представителей индуизма на конференциях под эгидой этой организации. В сентябре 1993 года в Чикаго, на праздновании столетней годовщины исторического Всемирного парламента религий, Субрамуниясвами был избран в «Ассамблею президентов» – центральную группу из 25 человек, озвучивавших нужды различных религий мира. В 1996 году Гурудэва преобразовал газету «Индуизм сегодня» в журнал, что существенно повысило популярность этого печатного издания. С 1996 по 2001 годы Гурудэва был одним из важнейших членов «Видения Кауаи-2020» – группы «вдохновителей» (в число которых входили мэр, члены окружного совета, деятели бизнеса и образования), которые встречались, чтобы планировать будущее своего острова, основываясь на духовных ценностях. 25 августа 2000 года Гурудэва получил в Нью-Йорке престижную Премию мира ООН имени У Тана, которой до него награждались Далай-лама, Нельсон Мандела, Михаил Горбачев, Папа Иоанн Павел II и Мать Тереза, и обратился к 1200 духовным лидерам, собравшимся на организованный ООН Тысячелетний саммит мира.

Узнав 9 октября 2001 года о том, что у него запущенный рак кишечника, Гурудэва решил следовать индийской йогической практике, которая называется в писаниях *прайонаवेशа*, – отказался от пищи и до конца жизни принимал только воду. Ещё в первые недели этого поста Гурудэва постепенно передал все свои обязанности и всю ответственность избранному им преемнику, 59-летнему Садгуру Бодхинатхе Вейлансвами, бывшему его

учеником на протяжении 37 лет. Гурудэва мирно покинул тело на 32-й день добровольного поста, 12 ноября 2001 года, в 23:54, в окружении 23 своих монахов.

Жизнь Гурудэвы была полна необычайных достижений на самых разных уровнях. Но его главным качеством, как могут подтвердить тысячи верующих, была невероятная сила убеждения. Благодаря этой силе он приводил людей к Богу, изменял их жизни, казалось бы, невозможными способами, и для всех, кто притягивался к нему, был светом на пути, матерью, отцом и другом.

Наследие Гурудэвы на сайте: [www.gurudeva.org](http://www.gurudeva.org)

**Есть небольшая группа необычных людей, которые устали от мирского и решили танцевать, жить и сливаться с Шивой, став индуистскими монахами.**

**Э**ти редкие души следуют пути традиционных индуистских монахов, дав обеты бедности, смирения, послушания, чистоты и искренности. Они обучаются дисциплинам *чарьи*, *крии*, йоги и *джняны*, ведущим к Самореализации. Познание Бога – их единственная цель в жизни и та сила, которая побуждает их без устали двигаться вперед. Они живут с другими такими же *матхаваси* (монахами) в монастырях, вдали от мира, чтобы поклоняться Богу, медитировать, служить и осознавать истины *Вед* и *Шайва-агам*.

Руководимый Садгуру Бодхинатхой Вейлансвами, преемником Садгуру Шивайи Субрамуниясвами, и базирующийся в Кауаи Адхинаме, на прекрасном гавайском острове-саде Кауаи, Йогический орден Шайва-сиддханты является одним из главных традиционных шиваитских индуистских монашеских орденов, принимающим кандидатов из всех стран Земли. Это орден *адвайтической шайва-сиддханты*, один из живых потоков древней Нандинатха сампрадаи, происходящей из Индии, а в последние столетия базировавшейся в Шри-Ланке. Молодые мужчины, которых привлекает путь отречения от мира и которые убеждены, что именно в этой линии преемственности они нашли своё духовное призвание, могут написать Бодхинатхе и рассказать о своей личной истории, духовных устремлениях, мыслях и переживаниях. Святые обеты санньясы могут быть возложены на того, кто будет признан достойным, после десяти-двенадцати лет подготовки. Пишите по адресу:

Satguru Bodhinatha Veylanswami, Guru Mahasannidhanam,  
Kauai Aadheenam, 107 Kaholalele Road, Кауаи, Hawaii 96746-9304, USA  
Электронная почта: [bodhi@hindu.org](mailto:bodhi@hindu.org)  
Веб-сайт: [www.gurudeva.org](http://www.gurudeva.org)

*Приветствую тебя, о санньясин, воплощение любви! Возможна ли без любви какая-либо сила? Наполни собой этот счастливый мир. Пусть болезненная майя окончится и никогда не вернётся. День и ночь молись Господу. Изливай такой поток песен, чтобы даже камни в нём растворялись. Не различай дня и ночи. Видь Шиву во всём и будь блажен. Живи, не заботясь мирскими интересами. Оставайся здесь, где был ты и всегда.*

САДГУРУ ШИВА ЙОГАСВАМИ

## Фонд индуистского наследия (Hindu Heritage Endowment)

**И**ндуистская мысль и культура живой нитью проходят почти через каждую цивилизацию на этой планете, образуя тонкую ткань возвышенной философии и земной, прагматической мудрости. Чьей жизни они не коснулись? Одни выросли в Индии и помнят тёплые большие семьи и прохладные храмы, звенящие древними мантрами. Другие обрели душевный покой в индуистских йогических практиках. Многие находят утешение в концепциях кармы, дхармы и реинкарнации, подтверждающих их собственные внутренние убеждения и открытия. Если вы один из тех, кого затронула индуистская культура, возможно, вы захотите обогатить свою жизнь, отдавая долг Санатана Дхарме в разных странах мира и помогая сохранить её богатое наследие для будущих поколений. Фонд индуистского наследия (ФИН) предлагает вам такую возможность. Это общественный благотворительный траст, признаваемый правительством США. ФИН был создан для того, чтобы поддерживать постоянное финансирование индуистских проектов и институтов по всему миру. Он помогает детским домам, школам, ашрамам и храмам, поддерживает священнослужителей и издаёт книги. Фонд задуман так, чтобы эту финансовую поддержку можно было оказывать год за годом, десятилетие за десятилетием, век за веком. Персонал ФИН тщательно следит за тем, чтобы пожертвования использовались максимально эффективно и исключительно по целевому назначению. Каждый бенефициар обязан подавать подробный ежегодный отчет о расходовании полученных от ФИН средств и план освоения таких средств на следующий год. Только после этого происходит финансирование. Это одна из наших садхан: гарантировать, что каждое ваше пожертвование достигнет цели. Пожалуйста, учитывайте Фонд индуистского наследия в своём завещании, ежегодных расходах на благотворительность и месячном бюджете. Когда вы ощутите позыв потратить несколько долларов на приют для сирот или завещать миллионы на доброе дело, напишите или позвоните нам. Узнайте, как можно обогатить свою жизнь, помогая сохранить сокровища индуистского наследия для поколений ныне живущих и ещё не родившихся.



Почтовый адрес: Hindu Heritage Endowment, 107 Kaholalele Road,  
Кааа, Hawaii, 96746-9304, USA.

Телефон: (800) 890-1008; международные вызовы: (808) 822-3012, добавочный 244  
Факс: (808) 822-3152

Электронная почта: [hhe@hindu.org](mailto:hhe@hindu.org) Веб-сайт: [www.hheonline.org](http://www.hheonline.org)

Научно-популярное издание

Садгуру Шивайя Субрамуниясвами

ЖИЗНЬ С ШИВОЙ  
Современная культура индуизма

Перевод:

А. Костенко,

Б. Динанатха (Д. Борзунов)

Главный редактор:

Динанатха Бодхисвами

Редактор:

Е. Дмитриченко

Оригинал-макет:

О. Синникова

Иллюстрации:

С. Раджам, Тиру А. Манивелу,

Шри Индра Шарма

Подписано в печать 15.10.21

Формат 70x100/16. Заказ 6661-21

Тираж 1000

По вопросам оптовой продажи обращайтесь:

Издательство «Индуизм сегодня»

(ООО «Хиндуизм тудэй»)

127473 Москва, ул. Краснопролетарская 16/2,

7 под., офис 2-315

Тел.: +7 499 3405809

letters@hinduism.today

www.hinduism.today

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами

в ООО «ИПК Парето-Принт»

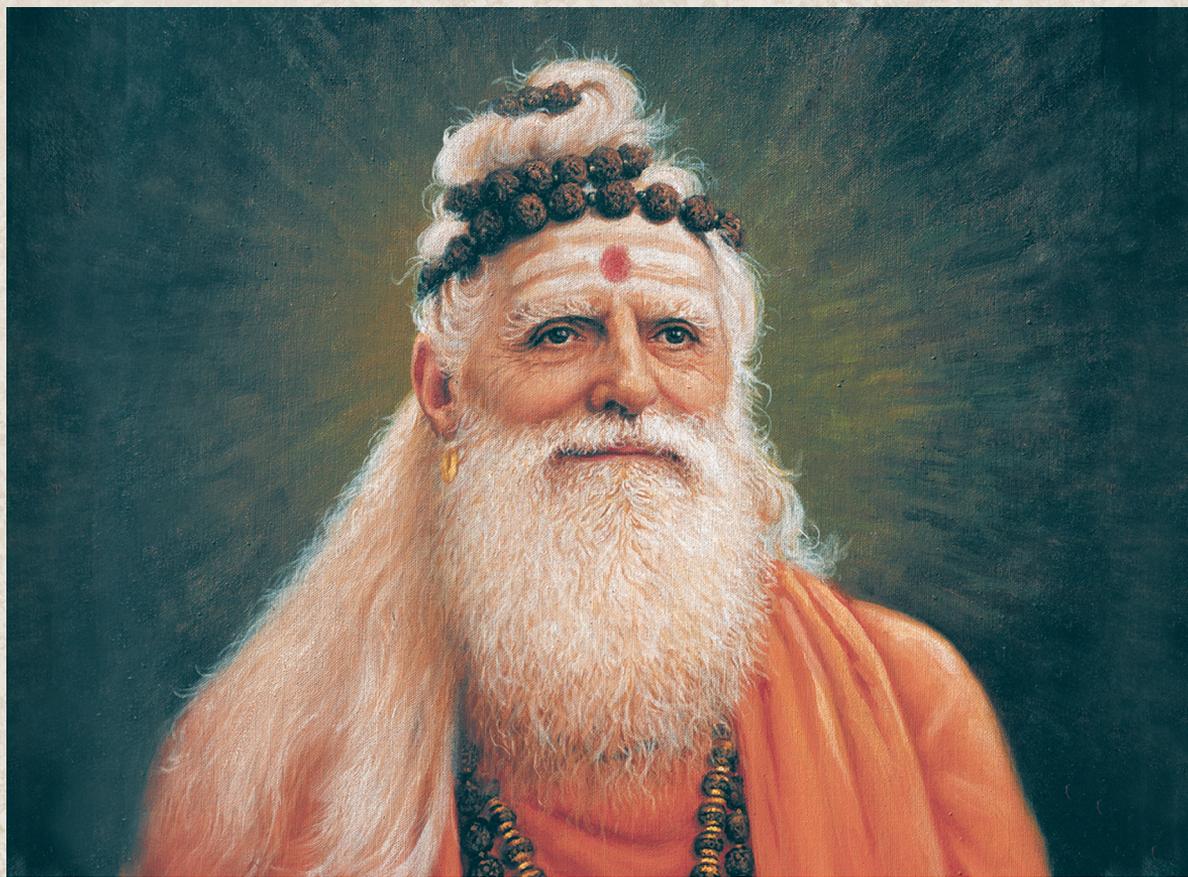
170546 Тверская обл., Промышленная зона Боровлёво-1, комплекс 3А

www.pareto-print.ru

Садгуру Шивайя Субрамуниясвами (1927–2001), лауреат престижной Премии мира ООН У Тана 2000 года за издание в течение двух десятилетий журнала «Индуизм сегодня», руководил духовной жизнью миллионов людей, обучая их древним знаниям Санатана Дхармы, чтобы они могли хорошо жить в трудных условиях современного мира.

- Как индуисты справляются с жестоким обращением в семье, зависимостью и разводом.
- Что такое ответственное использование телевидения, компьютеров и Интернета.
- Как индуисты устраивают браки. Как поддерживаются браки.
- Почему повседневные дисциплины так важны для духовности человека.

«Жизнь с Шивой» замечательна своей прямоотой, глубиной своих полезных советов и непоколебимостью в оценке сложных проблем, с которыми сталкиваются люди на внутреннем пути в XXI веке. Это бесценный клад для любого дома и семьи.



## The Master Course Trilogy

Yoga/Metaphysics/Religion



Himalayan  
Academy  
USA/Russia

ISBN 978-5-6043339-1-4



9 785604 333914

[www.hinduism.today](http://www.hinduism.today)