

**“Библиотека пилигрима”  
Выпуск 1**

**Сборник статей  
Свами Джьотирмайяланды  
в переводе Владимира Афанасьева**

Краснодар 2011

## Содержание

1. Постигаем тайну жизни через закон кармы.....
2. Будьте совершенны, как совершен Отец ваш небесный.....
3. Кундалини йога.....
4. Развивайте сострадательное сердце.....
5. Господь Шива – Разрушитель / Космический танец Шивы.....
6. Интеллект и интуиция.....
7. Кто является идеальным слушателем духовных учений?.....
8. Духовные наставления Джьотирмайяланды – I .....
9. Всегда ли обособленная душа свободна в своих действиях?.....

## ПОСТИГАЕМ ТАЙНУ ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ЗАКОН КАРМЫ

*International Yoga Guide*, октябрь 2002

Закон кармы является основанием для понимания философии йога-веданты, так же как и *садханы*, духовной практики, ведущей к освобождению. Конечной целью изучения закона кармы является преобразование личности и, как результат, выход за пределы кармического процесса для достижения освобождения. В то же самое время он открывает интересную перспективу нашего взгляда на жизнь.

На Востоке взгляд на жизнь складывается на основе её изучения. Сначала вы постигаете, что вы – душа и не можете быть разрушены со смертью тела.

Благодаря закону кармы вы находите, что весь мир – это ваша семья. В течение бесчисленных воплощений вы вступали в контакт с людьми через многочисленные родственные и другие связи. Теперь, в какую бы сторону вы ни повернулись, ваш взгляд упадёт на тех, кто были когда-то вашими близкими: родителями, братьями или сёстрами. Даже животные, птицы и все другие живые создания – как члены одной огромной вселенской семьи. Это признание служит основой для развития уважительного отношения ко всему живому. Это также даёт вам основу для установления нравственных ценностей в жизни. Вы совершаете благие поступки не потому, что вас принуждают к этому, но потому, что они возвышают ваше сознание и обеспечивают ваше будущее процветание.

Познать закон кармы, его механизм важно потому, что он даёт вам ключ к пониманию жизни и её тайн.

С классической точки зрения закон кармы – это закон действия и его следствия. Ни одно ваше действие не проходит впустую. Карма совершается тремя путями: посредством мысли (*манаса*), слова (*вача*) и действия (*кармана*).

Влияние физического действия на других людей очевидно. Однако есть и другой способ воздействия на людей – нанести им вред или же, наоборот, помочь им можно просто словом, речевой кармой. Подобным образом, сильное сгущение (*intensity*) кармы может происходить и на ментальном уровне, даже, если вы открыто не выражаете себя и думаете, что никто не знает ваших мыслей. Вынашиваете ли вы позитивные мысли или негативные – и то и другое составляет карму.

И всё же вам не следует пугаться, что совершаете дурной поступок, если плохая мысль внезапно лезет в голову. Если вы выражаете эту мысль словами,

карма становится более напряжённой, когда же вы переводите эти слова в действие, карма становится полностью сформированной.

Когда мы говорим об *интенсивном действии* на ментальном уровне, мы имеем в виду, что любая глубоко укоренённая позиция или установка (*attitude*), контролирующая человека, становится кармой, обладающей большой силой. Однако обычные мысли, возникающие в уме, не имеют силы, пока вы не даёте им выхода.

### **Хороший и дурной поступок (Good and Evil Karma)**

Существует и другой метод классификации кармы (действия, поступка): хорошая, дурная и смешанная. Хорошим является действие, находящееся в гармонии с установленными в *раджа-йоге* этическими нормами *ямы* и *ниамы* – предписаниями: что не следует делать и что следует выполнять. Другими словами, хорошим является действие, основанное на принципе ненасилия. Действия, не наносящие вреда другим, не имеющие целью обретение чужой собственности и не принадлежащих вам вещей, а также честность в словах и воздержание от неразумных удовольствий, на которые вас толкает низшее “я”, называются хорошими действиями. Если же вы поступаете вопреки нормам *ямы-ниамы*, такие кармы рассматриваются как дурные.

Однако с практической точки зрения невозможно совершать абсолютно хорошие или абсолютно дурные поступки. Человеческое воплощение – результат смешанной кармы, т.е. частично хорошей и частично плохой.

Тем не менее, следует понять, что “хорошее” и “плохое” – относительные термины. То, что является хорошим на одном уровне вашей эволюции, может стать дурным – по мере вашего духовного продвижения – на другом. Если больной человек, долгое время прикованный к постели, начнёт поправляться и вставать на ноги, доктор, несомненно, похвалит его за мужество и старание, даже если тот будет пошатываться. Но здоровый человек, пошатывающийся без видимой на то причины, производит впечатление деградирующей личности.

Подобным же образом, тот, кто, ведя безнравственный образ жизни, вдруг изменился и начал, например, лгать 100 раз в день вместо 1000, делает хорошую карму. Или заядлый курильщик, который курит теперь только время от времени, также делает хорошую карму, даже если его поведение принято считать “дурным”.

Тот, кто длительное время находился на низком уровне, но, несмотря на многие свои слабости, постепенно поворачивается в сторону позитивного, – безусловно, совершает хорошую карму.

Таким образом, как мы видим, добро и зло – термины относительные, и целью на духовном пути является выход за пределы этой относительности. Понимая, что карма на человеческом уровне всегда смешанная, важно, чтобы добродетели *преобладали* над дурными поступками.

Поэтому человеку следует научиться искусству приспособляемости и урегулирования. Каждая ситуация требует определённых действий. Когда вы беспристрастно рассматриваете действие, которое собираетесь предпринять, и его результаты, вы обнаружите, что оно может либо навредить кому-нибудь, либо помочь. От степени вашего духовного прогресса и чуткости будет зависеть выбор того способа действия, который не нанесёт большого вреда и будет относительно более полезным, чем вредным.

### **Хорошая карма создаёт в человеке *саттву***

Результатом формирования хорошей кармы является умножение в вас *саттвы* (гармонии и чистоты). С точки зрения философии *гун*, движимых сил, или начал, Природы (*modes of nature*), хорошие кармы совершаются, когда в уме доминирует *саттва*. Таким образом, с развитием в вас саттвического начала вы автоматически всё в большей и большей степени начинаете совершать благие кармы.

Когда вы вдруг замечаете, что ваш ум стал ясным, и чувствуете внутреннюю радость, знайте – что-то хорошее должно произойти. Когда хорошая карма вот-вот созреет и начнёт плодоносить, сознание расширяется, и вы притягиваете хорошие предзнаменования.

С другой стороны, когда ум отягощён *раджасом* (суеблив и направлен на внешнее) и *тамасом* (тупостью, вялостью и всем негативным), вы в таком состоянии способны лишь на плохие действия, сдавливающие ваше сознание. Поэтому даже при благоприятных обстоятельствах ваше настроение остаётся прежним – мрачным, унылым и подавленным; иногда на это есть свои причины, а иногда нет.

Ум, однако, так ловко устроен, что он всегда найдёт причину быть в радости или в горе. Не существует такого поступка, который бы ум не стал оправдывать. Такое состояние разума – это также результат кармы. Когда негативная карма готова плодоносить, ваш разум сжимается, ограничивается и приводит вас лишь к заключению, что вы просто неудачник. С другой стороны, когда плодоносит хорошая карма, ваш разум даёт другое, более полное истолкование ситуации.

Карма редко плодоносит сразу же; образно говоря, она ждёт очереди. Одни кармы обгоняют другие и подавляют их. Иные – объединяются вместе и, умножаясь, усиливаются или же превращаются в одну гигантскую карму, хорошую или плохую, – точно как две капли воды, сливаясь вместе, образуют большую каплю.

Иногда позитивная и негативная кармы сливаются вместе и испаряются в ничто, поэтому вы не получаете результаты кармы немедленно. Что же происходит далее?

Каждая производимая вами карма будет иметь следствие, но следствие это может дать о себе знать самым разным образом. Если карма по той или иной причине не принесла плоды в этой жизни, она становится частью накопительной кладовой кармы, где, заключённые в бессознательном, кармы существуют со времён, уходящих в безначальное прошлое.

С другой стороны, какая-то доля той кармы или же вся она могут стать частью плодоносящей кармы и принести плоды немедленно. Например, во время ссоры, несколько слов сказанные вами, могут сразу же спровоцировать целый поток слов, направленных на вас, поскольку карма эта столь интенсивна, что производит немедленный результат. Наверняка бывало и так, что вы обидели кого-то и в своей гордыни или высокомерии, возможно, чувствовали своё превосходство над тем человеком. Хотя он мог и не ответить сразу, но, скорее всего, найдёт возможность отплатить вам за сказанное. Некоторые кармы ждут своего момента и, как только таковой подвернётся, начинают давать результаты.

Похожим образом, некоторые кармы, присоединившись к вашим аккумулярованным на бессознательном уровне кармам, могут принести плоды только после многих воплощений. Иногда очень мощная карма может бросить вас в многочисленные воплощения..., а иногда множество карм, складываясь вместе, бесследно исчезают, превращаясь в ничто.

Некоторые кармы плодоносят, когда вы находитесь в бодрствующем состоянии, другие отрабатываются во время сна. Если вы предпринимаете какие-то меры, чтобы уменьшить негативную карму, например, поёте *мантры* или молитесь, тогда, возможно, вы сломаете ногу не в реальной жизни, а во сне.

Из-за сложности кармы, иногда добродетельный человек пожинает явно негативные плоды, а плохой человек получает приятные. Примером может служить история о двух друзьях. Один был мирским человеком, полностью ориентированным на внешний мир, другой отличался религиозностью и вёл аскетический образ жизни. С обоими произошёл случай. Первый, много грешивший на своём веку, споткнулся как-то о камень, и – надо же! – под этим

камнем оказался спрятанным клад, большие сокровища. А добродетельного человека угораздило упасть в канаву и сломать себе ногу. Это смутило его и сбilo с толку, он даже рассердился по поводу такой несправедливости. На самом деле, произошло следующее: благодаря прошлым добрым делам, мирской друг вообще-то должен был стать королём, но вместо этого он просто нашёл клад. Поэтому, фактически, даже если кажется, что он приобрёл, в действительности, он потерял.

Подобным образом, добродетельный человек, сломавший ногу, из-за отдельных дурных поступков прошлого должен был быть парализован на всю оставшуюся жизнь. Однако его карма благодаря добродетельной жизни была значительно сокращена до небольшого инцидента.

### **Вы можете изменить ход кармы.**

Из закона кармы вытекает вера в то, что каждый человек по природе своей свободен. Вы – не рабы своей судьбы, но её творцы. Вы можете изменить ход кармы. Понимание закона кармы состоит не в том, что вы должны чувствовать себя рабом обстоятельств или развивать чувство зависимости. На самом деле, правильное его понимание сводится к тому, чтобы сознательно развивать чувство безграничной свободы.

Далее, вы должны научиться искусству изменять ход кармы. Это не сложное искусство, оно зависит от вашего ментального настроя. Если вы поддерживаете саттвическое состояние ума, вы будете побуждать хорошие кармы своего прошлого проявляться. Бессознательное – мы уже говорили об этом – содержит в себе как плохие, так и хорошие кармы, однако, если вы поддерживаете ум в позитивном состоянии, оно благоприятно воздействует на позитивные кармы прошлого. Побуждаемые таким образом, эти кармы выходят на передний план и начинают плодоносить.

Очень важно – вне зависимости от того, *какими* были у вас кармы, – отодвинуть негативные кармы в сторону и не допустить их плодоношения. Дайте возможность плодоносить сначала своим хорошим кармам.

Почему? Когда хорошие кармы реализуются, условия для вашей эволюции становятся благоприятными. В такие моменты не сидите, сложа руки, наслаждаясь хорошей кармой, а работайте усердно над своим освобождением. Используйте то время, когда ничто вас не угнетает и не закручивает в водоворот суматошной жизни, на более интенсивное изучение священных писаний, на *сатсанги* и повторение *мантры*. К тому же, пользуясь относительно благоприятными кармическими условиями, используйте эту хорошую карму в практике йоги.

Делая это, вы генерируете ментальные впечатления, формирующиеся во время медитации и *самадхи* (расширения сознания). Эти впечатления обладают такой мощной силой, что они отодвигают прочь (*push aside*) ваши плохие кармы или, по крайней мере, придают созревающим негативным кармаам иное значение. Затем, в условиях хорошей кармы, которую вы наработали через йогу, мощная негативная карма попросту исчезает. Если же она слишком мощна, она всё же может плодоносить, но теперь вы обходитесь с ней по-другому. Теперь вы способны рассматривать такой кармический оборот как предмет аскезы, благоприятный для вашего духовного роста. В обоих случаях вы поднимаетесь над негативной кармой.

### **В Нирване вся карма превосходится**

В Нирване, т.е. в состоянии освобождения, все кармы превосходятся, поскольку *санчита-карма* (хранилище аккумулированных карм) разрушается. Если вы продолжаете продвигать хорошие кармы прошлого на передний план и создавать новые, положительные, то в этой благоприятной атмосфере вы можете благополучно заниматься йогой и достигнуть интуитивной (само)реализации. По достижении такой реализации все *санчита-кармы* разрушаются.

Иллюстрацией этого служит притча о короле, бывшем на протяжении всей своей жизни великим грешником. Когда пробил его час, и он отошёл в мир иной, ангелы (*agents*) смерти спросили его, плодами каких карм – хороших или плохих – он хотел бы сначала воспользоваться? Его хорошая карма была совсем маленькой и всё же она позволяла ему побыть один час на небесах.

Король был неглупым человеком и выбрал плоды хорошей кармы. Попав на небеса, он ринулся к святым и в течение этого короткого времени от общения с ними (*санганга*) сумел породить столь сильную карму, что она отбросила (*tossed aside*) все плохие его кармы. В результате ему вообще не пришлось идти в ад. Вместо этого он достиг освобождения.

Научитесь же и вы искусству отбрасывать все негативные кармы и достигать Самореализации.



## **БУДЬТЕ СОВЕРШЕННЫ, КАК СОВЕРШЕН ОТЕЦ ВАШ НЕБЕСНЫЙ**

Рождественское послание Свами Джьотирмайяланды, декабрь 2000

В Нагорной проповеди, одной из наиболее важных в учении Христа, Господь Иисус сказал: «Будьте совершенны, как совершен Отец ваш Небесный» (Мат. 5:48). Но, что значит быть совершенным, как Бог?

Посмотрите, с каким вниманием, с каким искусством Бог сотворил каждое, даже самое ничтожное существо. Посмотрите на бабочку: она живёт всего лишь 2-3 дня, но как красивы её крылья! С какой заботой Господь сотворил бабочку, с такой же точно Он создал планеты и звёзды. Его совершенство за пределами человеческого воображения.

Обратите внимание, как щедро светит солнце – и тем, кто восхваляет его, и тем, кто его прокликает. Оно не знает ограничений. Оно не выбирает, кому дарить свои лучи, а кому – нет. Посмотрите, как сандаловое дерево отвечает на удар топора: оно буквально обливает его своим удивительным ароматом. Все эти явления служат нам скрытым посланием о совершенстве Божественной любви.

Божественная любовь помогает нам быть терпеливыми, выдержанными и великодушными. С её помощью мы благословляем тех, кто прокликает нас, и молимся за тех, кто причиняет нам боль. С другой стороны, человеческая любовь, увы, весьма ограничена. Любовь, которая мерит – «я столько раз помогал этому человеку, дарил ему такие подарки; и как он посмел так со мной поступить!» – не есть настоящая любовь. Вот почему Господь Иисус сказал: «Будьте совершенны, как совершен Отец ваш Небесный», а не ‘совершенны, как человек’.

Пределы человеческой добродетели всегда ограничены, тем не менее, их необходимо во что бы то ни стало раздвигать. Постоянные усилия, направленные на преодоление подобных ограничений – есть путеводный свет учения Христа. Без великодушия нам не преступить пределы земного и не достигнуть Царства Небесного – наивысшей победы какая только есть в этой жизни.

Христос учит тому же, чему учат все святые и мудрецы, – суть одна, различны лишь оттенки. У каждого народа своя кухня, свой особый вкус, которым можно наслаждаться. Один стол так непохож на другой, хотя с научной точки зрения его суть сводится к одному – обеспечить питание организма. Подобным образом, все религии дают людям пищу, необходимую, чтобы достичь просветления. Тем не менее, у каждой есть свой вкус, и его следует по

достоинству оценить. Давайте же вкусим учение Христа, ведущего к Божественному совершенству, и насладимся им, если хотим достичь этого.

### **Возьми крест свой и следуй за мною (Лук. 9:23)**

Весь мистицизм учения Христа можно обнаружить в древнем символе креста. Горизонтальная линия символизирует мысли о прошлом, планы на будущее и усилия, которые мы предпринимаем, чтобы жить в настоящем. При таком положении дел вы находитесь под постоянным давлением карм. Избавляясь от одних левой рукой, вы ещё больше нагружаете себя ими правой.

Люди в сердцах вопиют: «Когда же у меня найдётся время на молитву? Когда же у меня будет время на медитацию? Когда же я, наконец, стану ближе к Богу?». Это большая проблема: как жить в мире неизбежных обязанностей, которые не дают и минуты покоя, и в то же самое время становиться ближе к Богу. Разрешение этой проблемы – есть вызов вам как духовным подвижникам. Не ждите пока мир повернётся к вам благоприятной стороной – вы и так уже ждёте слишком долго.

Секрет того, как стать ближе к Богу, кроется в вертикальной линии креста. Используя образ креста как мистическую символику, Господь Иисус учит нас искусству вертикального видения, способного перекрыть горизонтальную, временную, линию прошлых, настоящих и будущих тревог и воспарить в царство трансцендентального. Великое духовное искусство, которому следует научиться, – это искусство сломать стереотип относительности сознания (to break the relativity of consciousness), который то и дело затаскивает вас в мир времени и пространства.

Господь Иисус учит нас развивать единое видение или единое око. Иметь единое око значит понимать, что Бог есть ЕДИНСТВЕННАЯ реальность, стоящая за всем сущим; и кроме Него нет ничего более. Существует лишь трансцендентальное, пронизывающее всё и вся.

Человек подобен волне, основополагающей реальностью которой является океан – Космическая Реальность. Все религии мира вновь и вновь указывают на это. Когда Моисей спросил у Бога Его имя, Божественный глас ответил: «Я есмь Тот, Кто Я есмь» [в русском каноническом переводе «Я есмь Сущий (Иегова). – Пер.] (Исход 3:14), что является переводом «Сохам Асми». Это «Я есмь» в вас, превосходящее *эго* человека, есть вечное *Я*. Если такое осознание утвердилось в вас, вы достигли совершенства.

## **Обретите покой в руках Господа**

Господь Иисус сказал: «Посмотрите на воронов: они не сеют, ни жнут; нет у них ни хранилищ, ни житниц» (Лук. 12:24). Им нет дела до экономики; у них нет счетов в банке; они не пишут записок; они не держат кредитных карточек. Эти безграмотные, невежественные создания являют собой чудесное выражение Природы.

«Посмотрите на лилии, как они растут: не трудятся, ни прядут» (Лук. 12:27). Без всяких своекорыстных устремлений, без компьютеров и современных технологий из грубой почвы они воспроизводят такие прекрасные лепестки. «...Соломон во всей славе своей не одевался так, как всякая из них» (Лук. 12:27). Совершенство, творимое человеком, даже во всей славе своей не сравнится с тем совершенством, что проявляется за пределами человеческого эго.

Чтобы стать совершенным, развивайте в себе искусство всегда оставаться спокойным. Ваше беспокойство положение дел не изменит. Лучше учитесь у Природы – учитесь чувству свободы у благоухающих цветов, у птиц в небе и у рыб в море. Если вы научитесь искусству умственно расслабляться, то даже в условиях постоянного давления со стороны внешнего мира вы будете оставаться самым разумным из людей. Духовный шаг – мудрый шаг. Сатана везде расставляет ловушки. Искусство состоит в том, чтобы перехитрить его.

## **Неустанно развивайте в себе божественные качества**

Развитие положительных качеств очень важно для достижения божественного совершенства. На пути их обретения не ограничивайте себя никакими рамками. Напротив, пытайтесь даже соревноваться с собой. Если вы за последнее время преуспели в скромности, старайтесь ещё больше развить это качество. Не сравнивайте себя с другими, вместо этого устройте соревнование с самими собой.

Какую бы сторону жизни мы ни взяли, практически во всём умеренность является законом, что же касается добродетелей, достоинств, их избыток можно только приветствовать. Никогда не бойтесь предпринимать шаги вперёд, выходить, пусть и немного, за рамки уже достигнутого. Именно это имел в виду Господь Иисус, когда сказал, что «ударившему тебя по щеке подставь и другую» (Лук. 6:29). Получить пощёчину и не промолвить слова в ответ – хорошо, но подставить другую щёку – божественно.

Это наставление не следует воспринимать буквально. Представьте себе ограбленного христианина, бегущего вслед за вором со словами: «Простите, сэр, но вы забыли ещё и это!»

На самом деле, слова Христа призывают проявлять добродетели в максимальной степени. Например, если вы стреляете из лука по мишени, то целиться нужно немного выше неё. Подобным образом, если вы хотите развить в себе определённые качества, вы всегда должны брать выше. Пусть добродетелям вашим не будет конца.

### **Знайте: Бог пребывает во всём**

Господь Иисус сказал: «...если ты принесёшь дар твой к жертвеннику и там вспомнишь, что брат твой имеет что-нибудь против тебя, оставь там дар твой пред жертвенником, и пойдя, прежде примиришься с братом твоим, и тогда приди и принеси дар твой» (Мат. 5:23-24).

Духовный подвижник должен понять, что духовность – это не частное дело и к личным амбициям отношения не имеет. Вы не можете просто так закрыть дверь и сказать: «Я стал духовным человеком, и ни в ком из вас я больше не нуждаюсь». Духовность заключается в устранении всех недостатков и негативных качеств и в развитии положительных. Поэтому живите в гармонии с окружающими вас людьми. Приспосабливайтесь к людям, регулируйте свои отношения с ними, тогда ваш ум не будет загромождаться бесконечными сожалениями и страхами, возникающими при общении с людьми.

Живите, с любовью выполняя свои обязанности во благо всем. При этом не позволяйте уму привязываться, входить в зависимость и ограничиваться. Не привязывайтесь ни к людям, ни к вещам. Делайте свои дела, но так, чтобы при необходимости могли легко оставить их.

Всегда помните, что вы не будете жить в этом мире вечно. Мир этот не постоянное местожительство, но лишь временное. Насколько временное? Иногда на один только час, иногда на пятьдесят лет, а возможно и на все девяносто. Но даже если выпал шанс прожить тысячу лет, то и этот срок истечёт. Поэтому никогда не забывайте о том, что поток времени унесёт всё в этом мире, и позвольте разуму направить свою ценную энергию на достижение духовного совершенства.

## **Избавьтесь от грязи и узрите Бога внутри**

Позвольте рассказать вам небольшую историю. Один турист отправился в Таиланд посмотреть буддийские храмы. В одном из них он услышал замечательную историю о статуе Будды, вылитой из чистого золота. Начало этой истории восходит к тому времени, когда Бирма напала на Таиланд. Служители храма, о котором идёт речь, собрали все имеющиеся у них деньги, купили на них золото и вылили из него статую Будды. Затем они покрыли Будду слоем грязи, чтобы создать впечатление, что Будда вылеплен из грязи. Прорвавшись в храм, бирманцы убили всех священнослужителей, и тайна статуи умерла вместе с ними. Так, облепленный грязью, Будда простоял несколько поколений.

Но однажды служители храма решили сделать перестановку. Они наняли кран, чтобы переместить статую Будды в другое место. Но при подъёме кран не выдержал тяжести однотонной статуи и сломался. Служители храма решили оставить её на том же месте. Однако после этого на статуе появились трещины. Вечером, когда главный служитель с фонарём в руке приблизился к алтарю, он увидел сияние, исходящее из головы Будды. Он, было, подумал, что просто входит в состояние экстаза, однако, присмотревшись лучше, понял, что грязь – это лишь покрытие, под которым скрывается настоящий Будда. Затем служитель кусок за куском счистил всю грязь, и золотой Будда предстал пред ним во всём своём блеске. Тайна была раскрыта.

Эта история символически преподаёт нам следующий урок. Каждый человек подобен этому Будде, которого необходимо очистить от грязи. Когда грязи не остаётся, Божественная сущность человека начинает светиться, озаряя всё вокруг. Тогда вы осознаёте, что на самом деле всегда были едины с Богом, и постигаете на своём опыте истину слов Господа Иисуса, что «Царствие Божие внутрь вас есть» (Лук. 17:21), и вам не нужно никуда ходить, чтобы достичь божественного совершенства.

Господь Иисус, как и мудрецы и святые всех конфессий, даёт нам понять, что религия – это не только посещение храма или церкви. Религия – это совершение добрых дел во благо людей, создание атмосферы гармонии и мира, развитие духа любви – той, что жертвует, ждёт и терпит. Если подобные качества развиваются в вас, значит, в вашем сердце зажглась Рождественская ёлка, мерцающая вспышками озарений и освещающая своими огоньками путь к высотам невероятной Славы.

## КУНДАЛИНИ-ЙОГА

*International Yoga Guide* Vol.XVIII, No.1, Sept. 1980

*Кундалини йога* буквально означает "йога свёрнутой кольцом энергии". Мистический символизм рисует *Кундалини Шакти* в образе могучей змеи (serpent), свёрнутой в три с половиной оборота, и дремлющей в основании позвоночника, а целью *Кундалини йоги* является пробуждение этой спящей змеи. Пробуждённая, она начинает шипеть и энергично, с большой страстностью подниматься вверх по позвоночнику, но, очарованная мощью йога, эта «змея» плавно скользит вверх, пока не достигнет макушки головы.

Конечно, это описание нельзя понимать дословно, но мистический смысл этого очень глубок. Три кольца символизируют три *гуны*: *самтву* – гармоническое начало, *раджас* – активное начало и *тамас* – инертное начало. Половинка кольца означает их взаимодействие, иными словами, вселенную, ибо, согласно учению йоги, вселенная есть производное (result) этих трёх *гун*.

Каждый человек является хранилищем неисчерпаемых запасов энергии, и именно этот смысл метафорически вложен в образ *Кундалини Шакти*, являющей собой символ Космической Энергии, потенциально присущей каждому человеку и дремлющей в нём.

Каждый может подключиться к этому источнику, использовать его и этим способствовать своему духовному росту. Хотя *Кундалини Шакти* описывается высоко метафорическим языком, она и есть та побудительная сила, которая стоит за каждым действием и поступком человека, и человек всегда испытывает на себе её влияние – в той или иной форме.

*Кундалини йога* представляет собой особую область знания о пранической (жизнетворной) системе этой вселенной. Космический Разум проявляет себя двояко: через *читту* (ментальный процесс) и *прану* (жизнетворную энергию). Мысль и энергия, поэтому, тесно взаимосвязаны; всякий раз, когда вы думаете, энергия проявляет себя, и этот аспект энергии является предметом *Кундалини йоги*.

Прилежный ученик (practitioner) *Кундалини йоги* обретает интуитивное знание тонких астральных каналов, называемых *нади* (*nadis*), по которым течёт *прана*. Эти *нади* в местах соединения образуют узлы (сплетения), называемые *чакрами*. Эти *чакры* расположены в семи основных местах вдоль *сушумны*, главного *нади*, приблизительно (roughly) соответствующего позвоночнику. *Праны* [различные виды энергий, обеспечивающие жизнедеятельность человека]\*, а

также *нади* и *чакры* не расположены в физическом теле, как таковом, но в некоторой степени соответствуют структурам внутри физического тела. Этими структурами являются позвоночник и главные нервные сплетения. Солнечное сплетение, например, приблизительно соответствует *Манипура чакре* в пупочном центре (the solar plexus, for example, roughly corresponds to the *Manipur Chakra* at the navel center), продолговатый мозг (the medulla [medulla] plexus) соответствует *Аджня чакре* в межбровье, а сердечное сплетение в области сердца соответствует *Анахата чакре*. Эти физиологические соответствия с *чакрами* были глубоко изучены, и было доказано, что пробуждение *чакр* оказывает непосредственное влияние на эти центры нервной системы.

Выражаясь мистическим языком, каждая *чакра* в человеке символически изображается в виде склонившегося [вялого] лотоса. Однако с началом практики *йоги прана* в определённых центрах начинает всё больше и больше проявлять себя [оживляя и укрепляя их], и, как следствие, соответствующие “лотосы” начинают поворачиваться вверх и распускаться. В каждом “лотосе” в нетронутном, как бы упакованном состоянии заключены различные виды энергий, и по мере пробуждения *чакр*, вы начинаете осознавать и ощущать в себе соответствующие скрытые силы.

Каждой *чакре* присуща своя особая центральная вибрация или частота. Вторичными по отношению к этой основной вибрации являются звуки лепестков этих символических лотосов, соответствующие им. Эти звуки были глубоко изучены и записаны йогами глубокой древности и затем отождествлены с определенными буквами санскритского алфавита. На основе этого были разработаны соответствующие *мантры*.

В основании позвоночника находится *Муладхара чакра*, и её частота соответствует звуку “ЛАМ”. Немного выше *Муладхары* находится *Свадхиштхан чакра* со звуком “ВАМ”. Далее, над ней в “пупочном центре” расположена *Манипура чакра*, имеющая звук “РАМ”. Соответствующей “сердечному центру” является *Анахата чакра* со звуковой частотой “ЙАМ”. По этой причине многие *мантры* оканчиваются звуком “ЙА, как, например, ОМ НАМАХ ШИВАЙА или ОМ НАМО БХАГАВАТЕ ВАСУДЕВАЙА. В “горловом центре”, *Вишудха чакре*, звуком является “ХАМ”, звук радости. А звук “ОМ” представляет *Аджня чакру*, “межбровный центр”. Находящаяся в макушке головы *Сахасрар чакра* представлена всеми буквами алфавита, поскольку именно здесь *Кундалини Шакти* достигает своего полного, высочайшего раскрытия.

### **Кундалини – барометр духовного развития**

*Кундалини Шакти* – является своеобразным барометром, показателем духовного прогресса человека и уровней его сознания: чем выше поднимается

*Кундалини Шакти* вверх по *Сушумне*, тем большей степени интеграции человек достигает. Однако имеется разница между движением *Кундалини Шакти* вверх-вниз, что до некоторой степени имеет место у каждого человека, и овладением этой энергией йогом, который подчинил её своей воле и обрёл над ней контроль.

Если вы пребываете в хорошем расположении духа и настроены на перспективу позитивным образом, вы действуете через *Аджня чакру*. Однако это вовсе не значит, что вы соответствуете уровню (belong to) *Аджня чакры*, т.е. покорили её. Представьте, например, что вы служите в армии. Вы не принадлежите самому себе: сейчас вас могут усадить в автобус и отправить, скажем, в какой-нибудь красивый сад, но уже в следующий момент без вашего на то согласия вас могут затолкнуть в другой автобус и послать с опасным заданием в неприглядную пустыню. Подобно этому, даже вопреки вашей воли, ваша *Кундалини* может начать действовать через *Аджня чакру*, и, таким образом, позволяя вам наслаждаться чудесными садами жизни. Но затем, когда вы уже, казалось бы, определённо почувствовали, что поняли його, и всё так хорошо с вами, в одну минуту *Кундалини* опускается и уносит с собой всё ваше чудесное, возвышенное душевное состояние, как будто его и не было.

С другой стороны, вы должны понять, что пробуждение *Кундалини*, с трудом удавшееся йогом, отличается от мягкого [частичного] и спорадического [эпизодического, неуправляемого] подъёма, который происходит время от времени у каждого человека согласно его *кармам* [делам] прошлого.

И ещё, *Кундалини* может колебаться между различными уровнями *Сушумны*. То есть, у закоренелых материалистов с сильным влиянием на них собственных негативных карм *Кундалини Шакти* остаётся в самом нижнем центре. Вся их жизненная философия сводится к тому, чтобы поесть, попить и получить удовольствие. Но есть и другие, у которых *Кундалини* действует через высшие центры (т.е. выше “пупочного центра”). Такие люди обладают высокими чувствами – они жаждут космической любви и за простой действительностью этого преходящего мира видят нечто большее, узревая в жизни иной смысл.

### **Как пробудить Кундалини Шакти**

Хотя духовный искатель и может принять *Кундалини його* за основу своей йогической практики, было бы предпочтительней не ограничиваться какой-либо одной йогой. Гораздо лучше идти интегральным путём. Однако те, которые остановились на *Кундалини його*, должны преуспеть в достижении трёх состояний чистоты: чистоты тела, надий и ума. *Кайя шуддхи*, или телесная чистота, – это первое состояние, которого необходимо достичь. Осуществить это можно с помощью физических упражнений *Хатха його*. *Нади шуддхи* – следующее



состояние, которого нужно достичь. Для этого следует выполнять *пранаяму*, *мудры* (печати), *бандхи* (замки) и *крийи* (особые очистительные упражнения). И, наконец, *Читта шуддхи* (чистота ума) достигается посредством сосредоточения, медитации и *самадхи*.

Для пробуждения *Кундалини* были разработаны различные *пранаямы*, дыхательные упражнения, и эти простые упражнения можно выполнять каждый день. Одним из них, например, является *Сукха пурвак пранаяма*. Во время вдоха сосредоточьте внимание на *Муладхара чакре* и почувствуйте, как мысленным усилием вы разогреваете *Муладхару*. С помощью этого метода *прана* (жизнетворная сила) устремляется в это место и концентрируется там, очищая его и подчиняя.

Другой метод также используется вместе с *пранаямой*: на вдохе вновь сосредоточьтесь на *Муладхаре* и мысленно представьте, что *прана* давит на *чакру*, а на выдохе представьте, будто *чакра* раскрывается.

Ещё один метод: на вдохе, сосредоточившись на *Муладхара чакре*, мысленно повторяйте её коренную букву “ЛАМ” (ЛАМ, ЛАМ, ЛАМ...). Продолжайте повторять её на вдохе, на задержке дыхания и на выдохе. Чувствуйте, как этот звук исходит из *Муладхары* и полностью поглощает вас. Этот метод – желательнее в один присест – используйте в отношении других *чакр*, повторяя соответствующие этим *чакрам* коренные буквы.

Вы также можете во время *пранаямы* сосредотачиваться на *чакрах* с помощью цвета им присущего. Например, сосредотачиваясь на *Муладхара чакре*, вы можете представлять жёлтый цвет или, развивая своё воображение, можете представлять сады с жёлтыми цветами, скажем, с ноготками. Подобным образом, сосредотачиваясь на *Манипура чакре*, вы можете медитировать не просто на красный цвет, мистически присущий этому центру, но на рассвет или закат.

Так, йог, используя эти методы, проходит все *чакры*, начиная с *Муладахары* и заканчивая *Сахасрарой*. Эти упражнения на сосредоточение можно далее выполнять с любой *пранаямой*.

По мере того, как ум ваш будет становиться всё более утончённым и возвышенным, вы можете вводить в эти упражнения новые элементы, разнообразя их. Наконец, вы можете остановиться на каком-нибудь одном центре и, используя раджа-йогическую технику медитации, работать с ним. *Аджня чакра* весьма хорошо подходит для этого, ведь если она пробуждается, то автоматически пробуждаются все центры. Именно по этой причине её и называли *Аджня чакра* – “господствующий, управляющий, доминирующий центр” (“the commanding center”).

## Возвышенное сознание

Пробуждение *Кундалини* сопровождается обильным потоком большого количества *праны* через все *нади*, мистические каналы, в результате чего степень интеграции ума значительно повышается. С интеграцией ума происходит расширение сознания. Вот почему, когда ваша *Кундалини* поднимается над первыми тремя центрами, вы разбиваете узел кармы, а это означает, что вы более не вовлечены в мировой процесс. Если она поднимается над сердечным центром, вы разбиваете узел желаний. Когда же она поднимается над *Аджня чакрой*, вы разбиваете узел авидьи, неведения, и упрочиваетесь в Высшем *Я*. *Кундалини* поднимается в *Сахасрара чакру*, в макушку головы, и вы достигаете *Джива Мукти*, Освобождения при жизни.

Если вы чувствуете в себе перемены, если ваш ум успокаивается и более не рассеивается, если он не обременяется более мирскими мыслями о хлебе насущном и о чувственных удовольствиях, если он, возвышенно устремлённый, в поисках высоких состояний души (higher sentiments) начинает купаться в высших уровнях, знайте, что *Кундалини* лучится в вас из высшего центра. Это – верный признак успеха на пути йоги и, с этого уровня серьёзный духовный искатель, следующий путём *Интегральной йоги*, может легко видеть, что с пробуждением *чакр* всё более и более расширяется сознание, как об этом и говорит Веданта.

### \*Примечание переводчика.

Здесь и далее квадратные скобки – мои.

## РАЗВИВАЙТЕ СОСТРАДАТЕЛЬНОЕ СЕРДЦЕ

*International Yoga Guide* январь 1991

В ведических священных писаниях Бог описывается как *Каруна Сагар*, что означает 'Океан Сострадания'. В какой мере *садхак*, идя по духовному пути, развивает это божественное качество сострадания, в такой же он приближается к Богу. Но что такое сострадание? Санскритский термин *каруна* объединяет в себе значение таких русских слов как сострадание, милосердие, доброжелательность и великодушие. *Каруна* означает, что вы обладаете нежным сердцем, способным сопереживать боль других людей, что вы готовы прощать людям их дурные поступки, что вам претит огульно осуждать других.

Вспомните евангельский эпизод, когда книжники и фарисеи привели к Господу Иисусу женщину, уличённую в прелюбодеянии. По закону Моисея таких за подобные грехи надлежало побивать камнями, что они и собирались сделать. Применив духовную психологию, Иисус сказал им: «Что ж, вам право же следует подобрать камни и забросать её ими». Затем он сам наклонился, чтобы взять камень. Мгновение спустя, остановившись, он сказал: «Но пусть бросит камень в неё лишь тот, кто сам никогда в жизни своей не совершал греха». Услышав это и устыдившись, они один за другим ушли восвояси.

(Этот эпизод в канонической Библии описан несколько иначе (см. Иоанн 8:1-11). Тем не менее, такое его видение просветлённым мудрецом, каким является Свами Джьотирмайянанда, по моему мнению, заслуживает внимания. — Пер.).

Всякий раз, когда вы неистово обличаете кого-то, вы делаете так из за неспособности к самонаблюдению. В подобной ситуации вы, возможно, вели бы себя гораздо хуже, чем тот, кого вы осуждаете.

Если вы культивируете *самтву* (природную чистоту), ваше сердце расцветёт подобно лотосу, а то благоухание, которое исходит от его цветением, как раз и есть сострадание, *каруна*. Подобно тому, как аромат в вашем саду в период цветения заполняет всю атмосферу сада, аромат сострадания благоухает и захватывает всех людей, окружающих вас в тот момент, когда ваше сердце освобождается от эгоизма, себялюбия, ненависти, зависти, ревности, алчности и других негативных качеств.

На жизненном опыте мы видим, что тот, кто имеет развитое чувство сострадания, сопереживает несчастью других людей, проявляя при этом нежность и чуткость. Более того, он пытается предпринять какие-то шаги, чтобы избавить

их от страдания. По существу, каждый человек обладает способностью чувствовать боль других, хотя и в ограниченной степени. Например, мать обладает чувством сопереживать страдание своего ребёнка, а члены семьи проявляют сострадание друг к другу. Однако же, если страдает кто-либо из посторонних буквально у двери их дома, то это мало их трогает. Такой вид сострадания можно назвать ограниченным состраданием.

А теперь поразмышляйте немного над тем, какое нежное сострадание испытываете вы по отношению к самим себе, когда у вас возникают трудности. И, если вы делаете что-то непотребное, вы надеетесь, что это сойдёт вам с рук. Когда же этого не происходит, вы возмущаетесь и заявляете: «До чего же жестокосердными стали люди в этом мире!»

Распространение такого сострадания, какое вы испытываете к себе, на все живые существа вокруг вас, является идеалом на духовном пути. Благоухание вашего сострадания должно распространяться на всех: на людей, животных, на растения и даже на невидимые существа из потустороннего мира. Именно таким всеохватным состраданием обладали Будда и Иисус.

В «Рамаяне» приводится пример сострадательности мудреца Вальмики. До того, как стать мудрецом, Вальмики был грубой, незрелой личностью. Но в результате общения с хорошими людьми он полностью преобразился и развил в себе исключительно чуткое и нежное сердце.

Однажды, находясь в своём *ашраме* и наслаждаясь красотой природы, он заметил пару птиц, резвившихся на деревьях. Вдруг в воздухе просвистела охотничья стрела, и одна из птиц, самка, замертво упала наземь. Увидев это, самец залился жалобным криком. В его горе Вальмики узрел горе всего человечества. Он узрел всё страдание мира, отразившееся в этом, казалось бы, обыденном случае.

Все люди подобны этим двум птицам. Они играют с объектами наслаждения, с тем, что доставляет им удовольствие. Они дерзают, прилагают огромные усилия, чтобы утвердиться в этой жизни и обрести уверенность в завтрашнем дне. Но едва ощутив покой, едва окружив себя детьми и внуками, они покидают этот мир – внезапная смерть, подобно зловещей стреле охотника, без всякого предупреждения крушит все их мечты. Те, кого судьба навсегда разлучает с их близкими, плачут и предаются безутешному горю. Но какой в этом прок? Подобное повторяется вновь и вновь во всех семьях, везде и всюду, и никто в мире не застрахован от этого.

Бытует история об одной женщине, потерявшей ребёнка. Она тяжело страдала и не могла найти себе места от горя. Неся на руках тело мальчика, она

подошла к Будде и сказала: «О, Господь, ты обладаешь такими духовными силами! Верни жизнь моему сыну». Будда ответил: «Хорошо, я сделаю это, но сначала принеси мне несколько горчичных зёрен из такого дома, где никто ещё не умирал».

Услышав эти слова и полагая, что вернуть её сына к жизни будет так просто, мать покинула Будду и отправилась на поиски горчичных семян. Она ходила от дома к дому и всюду спрашивала, не умирал ли кто в их семействе. К своему удивлению она обнаружила, что всякий, к кому она обращалась с этим вопросом, рассказывал, что имел родственника, которого постигла смерть. Каждый из этих людей сталкивался со смертью так или иначе.

И она поняла ту непреложную истину, что в нашем мире каждому суждено пережить большие утраты, и смерть её сына была лишь одной из миллионов и миллионов подобных утрат. Такова природа этого мира. Прозрев, она вернулась к Будде и стала его преданной ученицей. Она оставила мысль оживить своего ребёнка. Её интерес был прикован теперь к постижению жизни и прекращению страдания через просветление.

### **Великая ценность сострадания**

В сфере духовности имеется один клад – бесценный и безмерный, – и лежит он в вашем сердце. Этим кладом являются божественные добродетели. Одной из них является драгоценный камень сострадания. Когда вы достигнете полного обладания этим сокровищем, ваша душа станет неизмеримо богаче. Это сокровище может дать вам вечную свободу, ибо наделено силой унести вас в царство Свободы. Если же вы не завладеете им, вы будете продолжать блуждать по лабиринту рождения и смерти.

Некоторые люди – бродяги и нищие – влачат жалкое существование до тех пор, пока не имеют достаточно средств для удовлетворения своих основных потребностей. Если же им удаётся каким-то образом приобрести деньги, они обзаводятся домом, хозяйством и наслаждаются уютом домашней жизни.

Подобно этому, душа продолжает бродяжничать до тех пор, пока она не обретёт духовное богатство. И когда она завладевает этим божественным сокровищем, она перестаёт скитаться и наслаждается блаженством *Атмана* (the Self) – её духовным Домом.

### **Будьте сострадательны к другим, и они будут сострадательны к вам**

Понаблюдайте за своим умом, наблюдайте за недобрыми мыслями, за резкой критикой других, наблюдайте за своими действиями. Если вы

замышляете зло и осуществляете его, вы тем самым создаёте себе негативную карму. Если вы осуждаете кого-либо, пренебрегая моралью, и затем начинаете действовать в ущерб им, вы этим создаёте кармический процесс, который неизбежно приведёт вас к такой ситуации, когда вы будете сильно нуждаться в сострадании себе, но не найдёте его в людях, окружающих вас. И вы будете удивляться: как же это так могло случиться, что мир утратил сострадательность!

В такие моменты вы даже не поймёте, что это именно вы сделали окружающий мир таким, какой он есть. Именно вы установили норму непощения, норму бездушия и жестокосердия. Так что, когда вы окажетесь в трудной ситуации, не ждите к себе сострадания.

Духовные добродетели наделены особой магией: когда вы развиваете их в себе, подобные свойства начинают исходить от других людей и устремляться к вам. Если вы сострадательны в отношении других, сострадание извне придёт к вам в тот момент, когда вы будете нуждаться в этом. Если же вы не проявляете сострадания к другим, вы не сможете притянуть их сострадание к себе.

Духовная жизнь имеет в своём арсенале средства, способные помочь вам развить сочувствие, сострадание и другие подобные качества в вашем сердце. К ним относятся: *сатсанга* (общение с добропорядочными людьми), развитие в себе божественной любви, ощущение Божественного Присутствия и практика самонаблюдения. Чрезвычайно важно получать вдохновение от великодушных поступков святых и мудрецов. Необходимо обращать особое внимание на то, как такие далеко продвинувшиеся на духовном пути личности ведут себя по отношению к врагам, по отношению к своим друзьям, по отношению к препятствиям на их жизненном пути.

Искренние усилия в этом направлении непременно пробудят в вас чувство сострадания, которое будет исходить, благоухая, из вашего цветущего сердца. Это благоухание сострадательности ускорит ваше движение к просветлению и единению с Богом, Который есть *Каруна Сагар* – Океан Сострадания!

## ГОСПОДЬ ШИВА – РАЗРУШИТЕЛЬ

*International Yoga Guide* апрель 2006

Согласно ведической традиции *Брахман* (Абсолют) или Бог – суть одно и то же, но, тем не менее, Его можно рассматривать в трёх ипостасях: Бог как создатель называется Брахмой, Бог как разрушитель называется Шивой и Бог как охранитель мироздания называется Вишну (это и есть верховная божественная триада индуизма. – Пер.). Тем, кому не знаком мистицизм ведической философии, поклонение разрушению может показаться довольно странным. Но, если немного поразмыслить, то символизм Шивы-Разрушителя становится ясен.

Дело в том, что согласно ведическому мистицизму Господь Шива фактически выступает в двух ролях: доброго, великодушного и грозного, устрашающего. В роли доброго он называется *Шивой*, грозного – *Рудрой*. Как даритель благ Он называется Шивой – воплощением благоприятного. Как разрушитель он называется Рудрой – Ужасным. Когда бы вы ни взывали к Шиве, чтобы снискать Его милость, Он к негативному аспекту вашей личности приходит как разрушитель, а к позитивному – как нежный дождь благословений.

Вы можете сравнить свою личность с полем, на котором вы посеяли два вида растений: сорняки и полезные растения. Сорняки душат все полезные, культурные насаждения и губят урожай. Божественное влияние (вмешательство) помогает всему, что полезно, и уничтожает всё, что пользы не приносит. Оно нежным дождём благодати, милости питает всё лучшее в вас, но, когда необходимо, оно безжалостным рывком с корнем вырывает все сорняки!

Ничего хорошего, стоящего нельзя достичь, пока не удалено всё скверное, бесполезное, нежелательное. Для того, чтобы получить свет от свечи, свеча должна постоянно разрушаться. Итак, разрушение и созидание замечательного идут рука об руку.

Для духовного подвижника разрушение означает искоренение таких черт характера как гордыня, эгоизм, привязанность, ненависть – многочисленных инкрустаций подсознания (*unconscious*), так называемых самскар, – и, в конечном счёте, уничтожение самого неведения, авидьи. Поэтому нет ничего удивительного в том, что такой Шива почитается как Божество саньясы, отречения. Для всех саньясинов – людей, ставших на путь отречения, – равно как и для тех, кто изучают Веданту, Господь Шива является высшим символом разрушения мирового процесса.

## КОСМИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ ШИВЫ

Выдержка из классной лекции Джьотирмайянанды по *Йога Васиштхе*

Эта вселенная не что иное, как проявление божественных сил в различных формах. Обусловленному уму кажется, что эти силы скрывают *Брахмана*. Но если бы ваш ум очистился, вы бы поняли, что эти силы на самом деле прославляют Его. Имена и формы не прячут *Брахмана*. Они прославляют *Брахмана*.

Когда вы смотрите на солнце, то кажется, что ослепительные лучи скрывают солнце, но эти ослепительные лучи и солнце – суть одно и то же. Солнечные лучи прославляют солнце. Когда вы глядите на океан, то создаётся впечатление, что волны скрывают океан, но волны – это и есть океан. Они как бы прославляют океан.

Если бы ум ваш был очищен, все имена и формы, все явления, хитросплетения событий, всё происходящее, все обстоятельства воспринимались бы как волнующийся океан Бога. Однако если ум обусловлен, тогда кажется, что *Майя* скрывает *Брахмана* и создаёт нечто отличное от *Брахмана*. Иллюзии мира, симпатии и антипатии, чувство собственности, отождествление с телом – всё это возникает из-за неведения. И когда всё это обретает развитую форму, тогда *Майя* скрывает *Брахмана*. Ум запутывается в сетях своих собственных грёз (dreams), и безграничное величие Бога оказывается недоступным ему.

Очищенный же ум видит этот мир и все живые существа в нём как *выражение* Бога. Образом, отражающим такое выражение Богом самого Себя, является танец Господа Шивы. Господь Шива пребывает в вечном танце, и танец этот отражается в биении вашего сердца, в движении планет, в восходе и заходе солнца, в шуме прибоя. Космический Танец Шивы – это ритм, вибрация, пульсация и временной порядок, поддерживаемые всеми живыми существами.

Бог как бы исполняет вселенский танец. Когда океан волнуется, он предстаёт в образе танцующей воды. Из-за обилия энергии океан так радостен! Свой смех он выражает через волны, свой танец – через водовороты. Подобно этому, если вы посмотрите на мир очищенным умом, вы увидите божественное великолепие сродни вздымающемуся океану, и в ваших глазах он будет оставаться всегда таким.

И подобно всякому танцу этот космический танец Шивы вызывает в людях самые разные чувства и тем самым захватывает их. Некоторые вещи, что происходят, вызывают романтические и лирические настроения. Другие воспринимаются с чувством юмора. Третьи кажутся трогательными. В лесу



маленькие оленята предоставлены самим себе: родившись, они очень скоро встают и через короткое время начинают пытаться бегать. Они делают это неуклюже. С одной стороны, это выглядит смешным, с другой – вызывает сострадание и даже грусть.

В мире происходят вещи и другого рода: землетрясения, извержения вулканов, ураганы, наводнения, которые вызывают чувство страха и благоговейного трепета перед жуткими силами природы. Эта божественная сила бьёт, как кнут со всего маха.

Когда лучи солнца восходят и рассеивают мрак, они уподобляются выходящему на сцену герою, чтобы покарать злодеев. И это может вызвать в человеке чувства, исполненные героического пафоса.

Иногда мы видим сцены, от которых кровь стынет в жилах, и нас охватывает ужас. Когда происходят катастрофы, когда разверзается земля, готовая поглотить сотни и тысячи людей, это потрясает человеческое сердце. Другие сцены наполняют ум отвращением. Некоторые вещи восхищают наше сердце, а другие вызывают глубокое умиротворение.

Мир – это выражение божественного танца, танца, который вызывает все эти, самые разные, настроения, чтобы вам, участникам этого спектакля, не было скучно. Если бы мир не менялся, но оставался бы неизменным, ум человеческий томился бы от скуки. Но это не так.

Этот мир так разнообразен в своих проявлениях. Когда вы идёте в кинотеатр, вам хочется испытать нечто захватывающее: чтобы фильм пощекотал вам нервы, заставил поволноваться, испугаться, прослезиться, и тогда вы чувствуете, что не зря заплатили за него деньги. Если вы ничего такого не увидите, и вместо действий вам покажут лишь один цветок на экране, вы почувствуете себя обманутыми.

Если вы смотрите на мир отчуждённо, просто как зритель, он предстаёт вам великолепным драматическим творением. Но как только вы попадаете под его влияние, втягиваетесь в него, то сразу же возникают проблемы.

Отчуждённость (непривязанность) приходит через Просветление. Вы смотрите на мир, на своё тело, на себя как на личность и на всё остальное в мире как свидетель, зритель. Тогда весь мир становится танцем Господа Шивы. За всем, что происходит, стоит божественное великолепие. Но как только вы вовлекаетесь в этот мир, тогда он перестаёт быть танцем Шивы – он становится танцем неведения. Когда вы видите сцену с вампиром, жаждущим чьей-либо

крови, она возбуждает вас, и вы начинаете с большим желанием есть мороженое. Но как бы вы почувствовали себя, если б вампир оказался за вашей спиной!

Когда вы вовлекаетесь в драму мирового процесса, вы переживаете неприятности и страдания. Но как только ваш взгляд на мир меняется, и вы воспринимаете его отчуждённо, он превращается в танец Шивы, каждое движение которого – любая ситуация, любое событие: рождение, старение, смерть, обретение, потеря, нищета или процветание – вызывает трепет в сердце. Всё, что происходит в мире, есть танец Шивы.

Шива любит две вещи: он любит медитировать и любит танцевать. Он танцует под необычный барабанчик, называемый *дамару* или *мриданга*, и когда он танцует, все другие боги тоже танцуют. Вишну начинает танцевать, Брахма начинает танцевать, все Дэви (Богини) начинают танцевать. И в этот танец вовлекается всё – планеты, звёзды, земля, горы. Всё танцует, всё пульсирует безостановочно, каждое мгновение.

Но когда приходит момент, и Шива разрушает этот мир – всё сотворённое, – Он садится в глубокую медитацию. Всё удаляется (*withdrawn*), перестаёт быть. Но затем, с началом другого цикла творения, танец возобновляется, и Господь Шива вновь наслаждается этим грандиозным танцем. Он танцует и Он же наслаждается своим танцем. Этому Шиве, этому Божественному *Я*, и следует поклоняться.

С более высоких духовных позиций танец и медитация Шивы следует рассматривать как неотъемлемые друг от друга. Просветлённый йог участвует в танце Шивы, выполняя свои повседневные обязанности, и в то же время он остаётся погружённым в не-двойственность божественного Духа (*Non-duality of the Self*), где мира времени и пространства более не существует.

## ИНТЕЛЛЕКТ И ИНТУИЦИЯ

*International Yoga Guide*, декабрь 2010

Всякий раз, когда вялость овладевает вашим умом, будите его усилием воли. Когда он погружается в тоску и печаль, вытаскивайте его из этого состояния, призывая Божью Милость помочь вам в этом. Когда его начинает распирать эгоизм, умерьте его пыл силой духовного самоисследования\*. Живя таким образом, вы становитесь цельной личностью и возвышаете свой ум.

Очень важно понимать разницу между интеллектом и интуицией. Интеллектуальные знания помогают нам в нашей повседневной жизни, в то время как знания интуитивные раскрывают природу Души.

Интеллектуальные знания не способны дать нам целостную картину реалий этого мира. Представляя собой кумулятивную (накопительную) форму знания, они лишь делят реальность на сегменты и фрагменты.

Жизнь человеческого организма – это не совокупность конечностей, костей, нервной системы и желёз, но та абстрактная жизненная сила, которая не только поддерживает всё это, но и является нечто большим. Подобным образом, вселенская Жизнь Души не есть совокупность всевозможных тел этого мира. Она включает в себе все тела, но одновременно и является нечто большим.

Восприятие жизни происходит спонтанно и переживается непосредственно, тогда как знание различных частей организма детализировано, концептуально и имеет пределы. Вопреки всем вашим знаниям физиологии, анатомии и жизненных функций организма, вы можете жить жизнью больного и слабого человека. Подобным образом, вопреки всем вашим знаниям физики, химии, астрономии, астрологии и бесчисленного множества других, частных областей науки, вы можете жить, так никогда и не познав Вселенскую Жизнь во всей её полноте.

Интеллектуальные знания существуют в виде определённой информации, находящейся в вашей голове. Их накопление происходит подобно постоянному добавлению всё новых и новых слов в словарь вашей памяти. Они не трансформируют личность человека. Хотя они могут вести вас к духовному прогрессу, но как таковые они – лишь тень, но не реальность. Человеческий разум, чтобы стать содержательным, должен направляться интуитивной мудростью священных писаний и мудрецов.

Интеллект ограничен миром относительности. Он поддерживает горизонтальную форму жизни, где душа ввергнута в замкнутый (и порочный) круг рождения и смерти. Он не способен преодолеть толстую стену эгоизма.

Интуиция же действует в царстве трансцендентного (запредельного). Она поддерживает вертикальное движение жизни. Это мистическое движение, при котором чувства превосходятся умом, ум – интеллектом, а интеллект – душой, 'высшим Я'.

Когда вы очищаете ум посредством йоги в таких её формах, как бескорыстное служение людям, молитвенная практика и вверение себя Богу, медитация и самоисследование под руководством гуру, ваш интеллект

подвергается процессу трансформации. Так интеллект, расцветая, преобразуется в интуицию. Подобно тому, как цветок отличен от почки или бабочка – от гусеницы, интуиция отлична от интеллекта.

Без духовного руководства интеллектуальное развитие способствует гордости\*\* и препятствует благодатному расцвету вашей духовной жизни. Но, имея духовное руководство, вы развиваете тонкий интеллект, неумолимо следующий по пути самоисследования. Этот процесс помогает вам избавиться от эгоистических чувств и эгоистических ценностей. Он ведёт к интуитивному постижению вашего единства со всем сущим.

Свет интуиции раскрывает природу души. Время и пространство обращаются в присущую ей вечность и бесконечность. Всё вокруг вас превращается в зеркало, отражающее вашу душу. Именно через интуицию вы постигаете своё единство с Тем, Высшим – «Я есмь То» – и достигаете абсолютной свободы.

### **Примечания переводчика**

\*«Духовное самоисследование представляет собой рефлексивную медитацию. Практика духовного самоисследования, или вичар, сводится к следующему:

1. Успокой ум джапой и медитацией.
2. Когда ум спокоен, размышляй над вопросом: «Кто я?». Утверждай: «Не существует ничего, ничто мне не принадлежит. Я – не ум и не тело, я – бессмертная душа». Этот мир времени и пространства всего лишь проекция ума на экран Сознания. Истинный «Я Есмь» – это Абсолютное Я, или Брахман, отличный от тела, ума, чувств, пран, эго и т.д.

Я – Брахман: Чистый, Абсолютный, Бытие, Знание и Блаженство.

Интегральную йогу необходимо практиковать для того, чтобы очистить ум. Чем чище становится ум, тем практика вичары (духовного самоисследования) становится более сильной и эффективной». *Свами Джьотирмайянанда (Из личной переписки. – Переводчик.)*

\*\* Ср. «Погибели предшествует гордость, и падению надменность». (“Pride goes, before destruction, a haughty spirit before a fall”). *Книга притчей соломоновых*

## КТО ЯВЛЯЕТСЯ ИДЕАЛЬНЫМ СЛУШАТЕЛЕМ ДУХОВНЫХ УЧЕНИЙ?

*International Yoga Guide* сентябрь 2002

*Шравана*, или слушание, – наиболее эффективный метод обретения духовного понимания. Оно формирует основу духовного прогресса в практике *джняна йоги*. *Садхак* слушает толкование *Упанишад*, *Гиты* и других ведантических священных писаний из уст своего гуру и затем размышляет над ними. Размышление (*манана*) следует за интенсивной медитацией на *Атман*. Практика интенсивной медитации ведёт к раскрытию или реализации *Атмана*.

*Сканда Пурана* даёт характеристики идеального слушателя, кратко описывая его различные типы.

Идеальный слушатель делится на четыре типа:

### 1. Тип *чатака*.

Птичка *чатака* пьёт воду прямо из облаков, которые исходят дождём в благоприятный период времени. Она ждёт определённого сочетания планет, чтобы утолить свою жажду только из тех, особых облаков. Подобным образом, идеальный *садхак* не слушает всякое, без разбора, учение, изобилующее обманом и фальшью, но только Божественную Мудрость, представляемую просветлёнными и Бого-реализованными людьми.

### 2. Тип *хамса*.

*Хамса* – это легендарный лебедь, наделённый способностью отделять чистое молоко от разбавленного. Идеальный *садхак* наделён умением распознавать. Он отделяет суть учений от тех изложений, в которых много воды, и которые имеют целью дойти до понимания широких масс.

Он способен отделить подлинное учение от популярных учений, коих великое множество. Он принимает только те, в основе которых лежит целесообразность (*rational insight*).

### 3. Тип *тота*.

Подобно умным попугаям тотам, *садхаки* должны развивать хорошую память и уметь читать наизусть духовные гимны и строфы. Однако, если они не практикуют размышление и медитацию, их знания остаются поверхностными и малоэффективными. Научившись же размышлять, они становятся идеальным типом *садхака*

#### 4. Тип *матсья*.

*Садхаки* этого типа, подобно рыбе, *матсье*, погружённые в нектарные воды божественных чувств, хорошо подходят, чтобы следовать тропой поклонения. Восхождение к вершинам поклонения даёт им возможность достичь всей полноты мудрости.

Эти четыре типа являются желанными и достойными восхищения.

Следующие типы, напротив, должны быть отвергнуты тем, кто хочет стать идеальным *садхаком*.

##### 1. Тип *врик*.

Такой *садхак*, подобно волку (*врику*), нарушает гармонию духовных встреч (*сатсангов*), своим волчьим воем тщетных жалоб. Он постоянно докучает другим.

##### 2. Тип *бхурунда*.

Птица *бхурунда* полна энтузиазма в присутствии других. *Садхаки* этого типа повторяют священные строфы лишь для того, чтобы показать своё величие перед остальными. Но сами они не практикуют духовные учения для достижения прогресса.

##### 3. Тип *бришабха*.

Тот, кто не способен отличать возвышенное учение от ложного подобен толстокожему волу, *бришабхе*. Для такого человека все религиозные беседы звучат на один лад. Он не способен к духовному росту, но лишь бежит от одного учителя к другому. Подобно волу, он просто тащит на себе груз информации, но не в состоянии преобразовать свою жизнь.

##### 4. Тип *уштра*.

Подобно верблюду, *уштре*, такой человек предпочитает слушать только те учения, основу которых составляет искажённое понимание. Он рад послушать критику в адрес мудрецов и священных писаний и в любой ситуации с готовностью видит недостатки других. Он не в состоянии избавиться от горба своего *эго*.

Не позволяйте этим четырём типам развиваться в вас. С другой стороны, развивайте совокупность первых четырёх желаемых характеристик. Именно таким образом идеальный *садхак*, получая духовные наставления, становится идеальным проповедником (*speaker*) Мудрости (*vakta*).

Пураны описывают качества идеального проповедника следующим образом:

1. Тот, чей ум всегда поглощён Божественной медитацией.
2. Тот, кто не зависим от мирских вещей.

3. Тот, кто дружелюбен ко всем и кто умеет сочувствовать страдающему человечеству.

4. Тот, кто может доносить священные писания посредством притч, примеров и многих других художественных средств, излагая их в приятной, увлекательной, возвышенной и вдохновляющей манере.

Идеальный *гуру* наделён этими вышеупомянутыми качествами. *Садхак* получает учение духовной мудрости от такой высокоразвитой личности и усваивает качества птички *чаката*, лебедя (*хамсы*), попугая (*моты*) и рыбы (*матсы*), обогащается мудростью и погружается в бескрайний океан блаженства.

# ДУХОВНЫЕ НАСТАВЛЕНИЯ ДЖЪОТИРМАЙЯНАНДЫ – I

*International Yoga Guide* февраль 2003

Как семена прорастают в условиях солнечного света и дождя, точно так же и семена духовного устремления прорастают в атмосфере преданности и любви.

Учитесь расслабляться телом и душой. Понимание того, что мир – это Божий Промысл (Plan), что всякое развитие событий направляется Рукой Божьей, помогает обрести способность сохранять душевный покой при всех обстоятельствах.

Развивайте Божественную Любовь. Поклоняйтесь Верховному *Атману* на алтаре вашего сердца через благоговейную медитацию. Все виды человеческой любви являются преломлением глубоко укоренённой потребности в Любви *Божественной*.

Человеческое чувство любви наиболее полно выражается, когда под маской личности человека узнаётся Божественность. И именно Божественность является тем, что мы действительно любим во всевозможных преходящих формах. Любовь к Богу должна стать основополагающим фактором всякого движения на духовном пути.

Как посуду ежедневно очищают моющими средствами, так и тело следует регулярно очищать с помощью упражнений *хатха-йоги* – *асан* и *пранаям*, а также разумной системы питания и соблюдения законов здоровья.

Секреты физического здоровья и жизнеспособности лежат в уме. Поэтому, уделяя внимание телу, не игнорируйте ум. Не ждите, пока тело станет совершенным, чтобы затем приняться за ментальные практики – медитацию и размышление.

Работайте со своим умом независимо от вашего физического состояния и возможностей организма. По мере того, как будет прогрессировать ваша внутренняя реализация и будут охвачены творческие горизонты души, жизнотворная энергия (*прана*) начнёт более интенсивно поступать в организм и вызовет вибрацию тела. Вместе с этим из организма бесследно уйдут все болезни, острые и хронические, как будто их не было и вовсе.

Также не ждите, пока психика ваша станет совершенной. Продолжайте идти по духовному пути, не закливаясь на психологических проблемах ума.



Пороки, кажущиеся такими сильными и глубоко укоренившимися, оставят вас по мере того, как вы будете продолжать утверждать и отстаивать свою Божественную природу и выражать её в мысли, слове и деле.

Не важно, сколь ограниченным является ваше поклонение Богу, не важно, сколь несовершенной, недостаточной является ваша медитация на истину, каждое ваше усилие, направленное на распознавание Божественного внутри вас, поможет преодолеть в будущем большие несчастья. Вы будете чудесным образом приведены к пониманию глубоких тайн жизни. Вы станете победителем в битве жизни.

Научитесь йогическому искусству *абхьясы* (многократно повторяемых усилий). Каким бы аспектом йоги вы ни занимались, будьте постоянны, настойчивы, тверды и преданны делу, которому посвятили себя, пока не достигнете успеха.

Да благословит вас Господь!