

## Искусство самодисциплины (The Art of Self-discipline)

Свами Джьотирмайянанда

*Учитесь жить в своём теле как хозяин, а не как раб.*

Самодисциплина подразумевает достижение такого состояния, при котором ваши ум и чувства теряют власть над вами, и вы живете в своем теле в качестве хозяина, а не раба. Поэтому самодисциплина – это ключ к прогрессу, процветанию, успеху и Освобождению.

Согласно «Катха-упанишаде» перед каждым человеком открыты две возможности: пойти правильным путём (*шрейя*) и путём наслаждения (*прейя*). *Шрейя* – это путь поиска человеком высшего Я в себе самом, открывающий возможность этому высшему Я управлять низшим я. Это благословенный путь. *Прейя* же, с другой стороны, это путь удовольствия, путь комфорта, который, на первый взгляд, кажется таковым.

Приведу пример. Проснувшись ранним утром, вы стоите перед выбором: либо встать, либо поспать ещё немного. Вы можете пойти первым путём, путём *шрейи*, и стряхнуть с себя сон. Вы встаёте и приступаете к медитации и чтению мантры. Такие действия поначалу вызывают некоторый дискомфорт, но вскоре вы начинаете чувствовать в себе силу, которая позволит вам встретить новый день с ясным умом и с возросшим чувством уверенности в себе. Есть и другая возможность: избрать путь *прейи*. Когда прозвенел будильник, вы начинаете думать: «А не поспать ли мне ещё минут пятнадцать?» Проходит полчаса, час; затем вы окончательно сдаётесь и просыпаетесь в восемь утра вместо четырёх намеченных! В течение нескольких часов, уступив своему низшему я, вы предавались неге и пребывали в лени. Такой путь приятен, но неправилен.

Аналогичным образом, если кто-нибудь оскорбляет вас и вы немедленно отвечаете тем же, это кажется наиболее простым и лёгким выходом из положения, и это путь *прейи*. С другой стороны, если вы не

отвечаете тем же, но сдерживаете себя, вы выбираете верный путь – тот, который позволит вам добиться полного контроля над собой.

И, опять же, если вы, например, сплетничаете с кем-то, и разговор так увлекает вас, что вы готовы часами продолжать его, вы сбиваетесь на путь, который кажется приятным. Вы не знаете, как остановиться и положить конец бессмысленной трате энергии. С другой стороны, если вы учитесь искусству сдержанности, вы придерживаетесь верного пути.

Таким образом, день за днём, час за часом перед вами открываются только два пути. Если вы выбираете путь лёгкий и приятный, вы тем самым ослабляете свою волю и становитесь всё более и более подвластным чувствам и прихотям ума. Это порождает целый мир препятствий и сложившихся обстоятельств, жертвой которых вы становитесь. И вы понимаете, что ничего в своей жизни не можете изменить. Вы теряете чувство свободы и отдаётесь на волю судьбы.

С другой стороны, если вы следуете благостным путём, вы постепенно обретаете самоконтроль. Дисциплинируя ум и чувства, вы открываете в себе источник внутренней силы и развиваете чувство уверенности в себе. Ваш ум проясняется, и вы начинаете осознавать, что являетесь проводником Божественной Воли.

Рассказывают историю об одном мусульманском воине, который отличался особой приверженностью религиозному долгу. Как-то он вступил в сражение с людьми примитивными по развитию и не верящими в Бога. Когда предводитель этих людей оказался один на один с храбрым и искусным воином, он понял, что ему конец. Тогда, чтобы ускорить исход поединка, предводитель-безбожник начал оскорблять воина последними словами. Видя, что они не производят на воина никакого действия, он, изловчившись и подавшись вперёд, плюнул воину в лицо. Этому воин уже не мог стерпеть. Взметнув свой меч, он бросился на варвара, чтобы сокрушить его. Но уже в следующее мгновение, придя в себя, он отвёл меч и вложил его в ножны.

Придя в недоумение, предводитель варваров воскликнул: «В чём дело? Ты великий воин, где же твоя гордость? Я плюнул тебе в лицо, а ты даже не попытался ответить на это? Что случилось?». На что герой ответил: «Я бился с чувством долга. Но когда ты плюнул в меня, его место заняло чувство мести. Но затем меня осенило, что это неправильно, не позволительно мне как верующему уступать своему эго. Если бы я

пошёл на это, я, конечно же, пронзил бы твоё сердце мечом. Но тогда я поступил бы своими принципами».

Эта история помогает духовному искателю понять, насколько разнятся между собой действия, продиктованные чувством долга и чистым умом, и действия, на которые вас толкает эго и эмоции. Даже при явно провоцирующих ситуациях, распалляющих эго и толкающих его к активным действиям, – как если бы лошадь наездника неудержимо стремилась перейти на галоп, – вы должны уметь контролировать его проявления. Когда вы позволяете эгоистическим импульсам управлять вами, вы ограничиваете сознание, становитесь зависимыми и слабовольными, и этот путь превращает вас в раба ума и чувств.

Если вы, приняв человеческое воплощение, живёте как раб, то не можете наслаждаться жизнью так, как вам предназначено наслаждаться по праву рождения. Лишь тот наслаждается жизнью, кто живет в своем теле как хозяин. Вы можете жить в роскошном дворце, но если вас используют как раба, вряд ли вы можете довольствоваться своим положением! Ваше тело – это тот же великолепный дворец, великое чудо Божьего творения. Вы можете жить в нём как хозяин или как раб. Большинство людей выбирает рабскую жизнь и поэтому каждый раз идёт на поводу у своих эгоистических побуждений и импульсов в виде гнева, ненависти и жадности.

Поэтому духовный подвижник должен развить в себе чувство господства над собой, наглядно свидетельствующее о победе духа над материей. Ваш дух сильнее всего, что есть на этом свете. Следуя благодатным путём, путём *шрейи*, вы будете постоянно убеждаться в величии вашего духа. Чтобы достичь этого, вам необходимо выработать внутреннюю бдительность и не терять рассудительности. Кроме того, вы должны вновь и вновь прилагать усилие, чтобы отличать правильные действия от тех, что вам диктует низшее я.

В «Катха-упанишаде» человек сравнивается с повозкой; его чувства – с лошадьми, рассудок (*mind*) – с поводьями, управляющими лошадьми, а разум (*intellect*) – с возницей. Если чувства управляются умом, ум – разумом, а разум – Божьим оком, тогда с повозкой всё в порядке, и она движется по пути, ведущему к Освобождению. Но если чувства властвуют над умом, ум, окрашенный цветом чувств, – над разумом, а разум лишён глубокой веры в Бога, тогда вам уготовлена роль потерявшей ориентир повозки, влекомой лошадьми куда глаза глядят.

Итак, если человек не следует благословенным путём, он создаёт условия для хаоса, растрачивания энергии и разложения себя как личности. Вот почему духовный искатель должен отвергнуть кажущийся приятным и лёгким путь *прейи*. Он должен стать целостной личностью, способной познать Себя.

Пер. с англ. Владимира Афанасьева

Источник: *International Yoga Guide*. Volume 48: NO. 11, July 2011