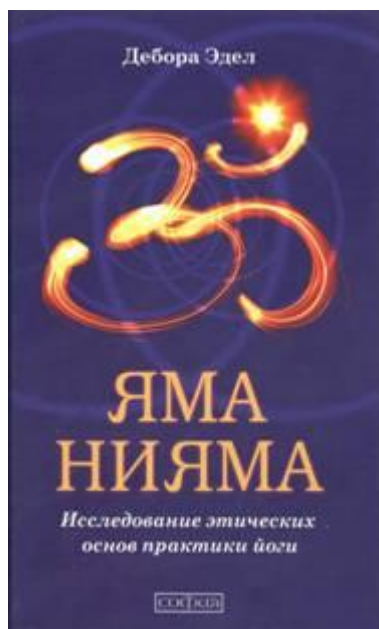
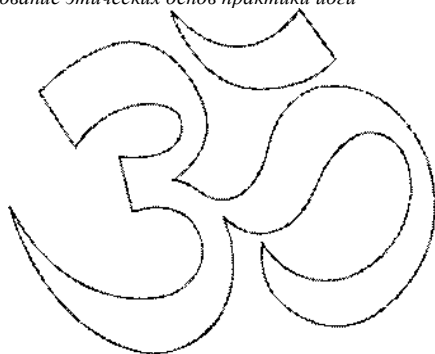


Дебора Эдел - Яма и Нияма: Исследование этических основ практики йоги



The Yamas & Niyamas
Exploring Yoga's Ethical Practice
Яма и Нияма
Исследование этических основ практики йоги



Дебора Эдел
«сосрая» (^2014

УДК 615.85 ББК 53.59 Э19

Перевод с английского М. Котельниковой

Эдел Дебора

Э19 Яма и Нияма: Исследование этических основ практики йоги / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2014.- 192 с.

ISBN 978-5-399-00534-8

Живая и мудрая, книга «Яма и Нияма» открывает путь к осознанию, лежащему вне культурных и религиозных традиций, и предоставляет действенный способ связать вибрации высшего порядка с нашим материальным миром.

Книга воодушевляет и вдохновляет, а советы относительно того, как внедрить в свою жизнь изложенные в ней идеи, очень просты. Вы многому научитесь, прочитав эту книгу, а заодно весело проведете время, исследуя самого себя.

«Яма и Нияма» — книга, обязательная для прочтения всеми, кто интересуется духовной мудростью.

УДК 615.85 ББК 53.59

The Yamas & Niyamas: Exploring Yoga's Ethical Practice Copyright © 2009 by Deborah Adele

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 11

Что такое Яма и Нияма? 14

АХИМСА

Ахимса: ненасилие 20

Как найти в себе смелость • Достижение внутреннего равновесия • Как справиться с чувством бессилия •

Любовь к себе • Насилие над другими людьми • Как развить в себе сострадание • Вопросы для исследования

САТЪЯ

Сатья: правдивость 42

Будьте настоящими, а не приятными • Самовыражение и жалость к себе • Потребность принадлежать к группе против потребности развиваться • Сделайте это правильно с первого раза • Гибкость правды • Правда имеет вес • Сила правды • Вопросы для исследования

АСТЕЯ

Астея: неприсвоение чужого 59

Кража у других • Кража у земли • Кража у будущего • Обкрадывание самих себя • Сдвиг фокуса внимания • Развитие в себе компетентности • Вопросы для исследования

БРАХМАЧАРЬЯ

Брахмачарья: воздержанность и умеренность 76

Умеренность — обуздание своей склонности к излишествам • Идем вместе с Богом • Вопросы для исследования

АПАРИГРАХА

Апариграха: нестяжание 91

Дыхание как учитель • Зависание между небом и землей

• Давайте отпустим банан! • То, чем владеем мы, владеет нами • А сколько чемоданов вы с собой берете? • Но разве мы должны быть безразличны? • Вопросы для исследования

Обзор Ямы 103

ШАУЧА

Шауча: чистота 106

Чистота как очистительный процесс • Относительность чистоты • Собираем разрозненные части самих себя • Вопросы для исследования

САНТОША

Сантоша: удовлетворенность 120

Постоянно готовимся • Довольствие и избегание •

Мы ответственны за свои огорчения • Благодарность • Сохранение центрирования • Парадокс не-стремления • Вопросы для исследования

ТАПАС

Тапас: самодисциплина 135

Повседневная практика Тапаса • Тапас как выносливость • Тапас как выбор • Вопросы для исследования

СВАДХЬЯ

Свадхья: самопознание 148

Проекции • Проследить до истоков • Мы не должны бояться смотреть • Роль эго • Сила свидетельствовать •

Вопросы для исследования

ИШВАРА-ПРАНИДХАНА

Ишвара-пранидхана: посвящение всех своих действий

Всевышнему. 164

Отпускание • Вовлеченность • Приятие • Посвящение себя более высокой цели • Вопросы для исследования

Обзор Ниямы 175

Двигаемся дальше 177

Приложение I 181

Восприятие жизни с точки зрения Востока и с точки зрения Запада

Приложение II 186

Плоды практики

Ресурсы 188

Об авторе 189

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

Кроме этических наставлений^ книга «Яма и Нияма» представляет собой свод правил, необходимых для того, чтобы ваша жизнь стала прекрасной. Дебора Адел, обладающая талантом настоящего рассказчика, иллюстрирует эту древнюю мудрость историями из современной жизни, типичными для каждого человека. Это поведение, которое необходимо для того, чтобы наш мир остался жизнеспособным.

Анодея Джудит, доктор философии, автор книг «Eastern Body — Western Mind» и «Waking the Global Heart»

Полная сострадания, живая и мудрая, книга «Яма и Нияма» открывает путь к осознанию, лежащему вне культурных и религиозных традиций, и предоставляет действенный способ связать вибрации высшего порядка с нашим материальным миром. Как Дао выражается в форме *Инь и Ян*, так и эти ограничения и правила представлены как вход в сферу, не ограниченную никакими условиями, освобождающую нас от оков повседневных стрессов и объединяющую нас с Единой Истиной, по которой мы все

изголодались. Эта книга наполнила меня энергией.

Рэндайн Льюис, доктор медицины, мастер акупунктуры, создатель методики лечения бесплодия с помощью акупунктуры, автор книг «Лечение бесплодия» (The Infertility Cure) и «Путь плодородной души» (The Way of The Fertile Soul)

Посвящается Йогираджу Ачале, который ввел в мою жизнь эти десять принципов, и всем разумным существам, которые, как я надеюсь, извлекут пользу из этого исследования

Книга никогда не пишется в вакууме; я была вынуждена согласиться с этой истиной. Моя глубочайшая любовь и благодарность всем, чье участие сделало эту книгу реальностью. Ваши голоса звучат на этих страницах, как и в моем сердце.

Глубочайшая благодарность мудрецам и учителям традиции йоги. Они самоотверженно делятся с Западом этими традициями, и это внесло в сознание западного человека новую осознанность, уравновешенность и новые возможности. Я молюсь о том, чтобы мы, западные люди, были достойны этого дара и смогли использовать их мудрость на благо всего человечества и земли.

Самая глубокая благодарность Йогираджу Ачале, чья любовь и наставления помогли мне обрести целостность.

Моя глубочайшая благодарность Виаасу Хьюстону из American Sanskrit Institute за большую помощь в прорисовывании букв санскрита. Его каллиграфия безупречна, а его любовь к санскриту заразительна и будит вдохновение. Посетите сайт www.americansanskrit.com. Возможно, он окажется для вас интересным и полезным.

Выражаю свою благодарность Кэтрин Ларсен (C.L.) за ее прозрения и творческие идеи, которые она выразила в прекрасных хайку, предваряющих каждую главу. Они обогатили книгу.

Глубочайшая благодарность — моему другу и деловому партнеру Энн Максвелл, которая воплощает эти принципы в жизнь. Хотя слова этой книги в основном принадлежат мне, они являются плодом нашего многолетнего делового сотрудничества и выражают наши общие мысли и опыт. В этой книге вы не раз услышите ее чистый голос и сумеете оценить смелость, с которой она проживает свою жизнь. Мы сознательно решили базировать наше сотрудничество на реализации этих принципов, практикуя их друг на друге. Благодаря этому выбору мы не надоедаем друг другу и наша дружба не увядает.

Спасибо Джилл Постписил, чья поддержка, редакционные комментарии и неустанные изыскания сделали эту книгу доходчивой и цельной. Спасибо доктору Филу Нюрнбергеру, чья постоянная поддержка и воодушевление помогли мне продолжать работу. Фил многому научил меня. Благодарность преподобным Дугласу Дирксу, Дхарми Каннингему и Рону Джонсону, которые были достаточно любезны, чтобы прочитать мой труд, ободрить меня и придать направленность страницам этой книги; их готовность помочь и любовь были прочной основой и стимулом к работе над ней.

Спасибо Брукс и Корэл Андерсон, которые великодушно предоставили мне скромную комнату в доме на озере Верхнем, где тишина весьма способствовала написанию этой книги. Благодарю также Нэнси Хэнсон-Бергстром и Джона Бергстрома, Кэтрин и Лорен Ларсен, а также Рона Джонсона, которые предоставили мне свои дома, где я могла писать книгу.

Благодарность издателям Саре Дьюк и Дэвиду Деверу, чья светлая голова, идеи и любовь к книгам ободряли и поддерживали мое вдохновение. Они сделали весь процесс забавным и творческим приключением; я благодарна, что они взяли на себя риск издать эту книгу.

Благодарю Мишель Скалли Доилни и Дебби Нюрн-бергер, которые позволили мне укрыться в одиночестве и спокойно писать.

Выражаю благодарность удивительному сообществу людей, которые изучают и

практикуют йогу в Yoga North Studio в Дулуте, Миннесота; их сильная преданность йоге глубоко тронула мое сердце.

Выражаю благодарность и любовь моей семье и друзьям, которые обеспечивают мне пространство для практики этих принципов и все равно меня любят.

И наконец, самая глубокая любовь и благодарность моему мужу, преподобному Дугу Полсону, чью неустанную заботу, любовь и поддержку невозможно выразить словами. Дуг продолжает стимулировать мой ум, его жизнь представляет собой образец самоотверженности, он поощряет мои изыскания, вносит нотку юмора в монотонность и превращает каждый день в замечательное приключение.

ПРЕДИСЛОВИЕ

У меня есть любимая кружка, которая стоит на моем письменном столе, заполненная ручками и карандашами. Эту кружку много лет назад подарил мне один из моих братьев, и я все еще ежедневно смотрю на нее и хихикаю. Надпись на кружке гласит:

Вот что нужно сделать сегодня:

- 1. Остановить гонку вооружений.*
- 2. Воспользоваться зубной нитью.*

Я упоминаю об этой кружке потому, что она не только сохраняет мой настрой на высокие идеалы жизни, не позволяя забыть о ее практических сторонах, но к тому же еще и напоминает о сущности *Ямы* и *Ниямы*. Эти десять основных принципов являются как взглядом на возможности человеческого существования, так и практическим руководством, помогающим делать правильный выбор в каждый момент повседневной жизни.

Все мы хотим жить хорошо. Посмотрим правде в глаза: в конце дня имеет значение не то, сколько материальных благ вы обрели или многого ли вы достигли. Важно то, насколько хорошо вы участвовали в своей собственной жизни, в ее обычных и из ряда вон выходящих событиях. Это ваше внутреннее ощущение, когда вы кладете голову на подушку. Испытываете ли вы радость и удовлетворение, ложась спать? Или ваша голова касается подушки с мыслями, связанными с гневом, горечью, беспомощностью, расстройством, разочарованием в себе и плаксивыми жалобами?

Быть человеком сложно. Наша жизнь полна бесчисленных и ставящих в тупик возможностей выбора и противоречий. Как люди, живущие среди других форм жизни, мы должны соотносить наши собственные личные нужды с нуждами социума. Будучи духом, обитающим в человеческом теле, мы должны жить в пределах потенциала наших безграничных мечтаний и нашей ограниченной физической реальности. Когда мы пребываем в состоянии нерешительности и замешательства, эти заповеди можно уподобить руке помощи, переносящей нас в глубину нашей истинной сущности и в жизнь, более богатую и полную, чем мы можем себе представить, — просто потому, что мы начинаем жить, если можно так выразиться, более квалифицированно и более осознанно.

Это вовсе не так легко, как может показаться. Как овладеть умением делать правильный выбор, когда жизнь то и дело преподносит нам взлеты и падения, предъявляет к нам множество требований и целый хор голосов вокруг твердит нам о том, в чем мы нуждаемся, что с нами не так? Как можно овладеть этим умением, когда мы продолжаем совершать поступки, которые обещали себе больше никогда не совершать? Как можно овладеть этим умением, только что накричав на своего ребенка или на супруга и теперь чувствуя себя омерзительно? Как можно овладеть этим умением, застряв на бесперспективной работе, которая высасывает все силы? Как можно овладеть этим умением, только что объевшись шоколада и теперь забрасывая себя комментариями, полными ненависти к самому себе?

Обрести мастерство выбирать наше собственное отношение, выбирать то, что мы

думаем, выбирать то, что мы делаем, может оказаться самым великим приключением, в какое мы можем пуститься, будучи человеческим существом. В фильме «Последний отпуск» (*Last Holiday*) Джорджия Берд, потрясенная известием, что жить ей осталось всего три недели, решает превратить свои мечты в реальность. Ее характер изменился самым удивительным образом, и из робкой женщины, погруженной в воспринимаемые ею «со своей колокольни» факты собственной жизни, она внезапно превращается в женщину отважную и требует той жизни, какую всегда для себя хотела.

Нам нет нужды дожидаться смертного приговора, чтобы измениться. У нас есть выбор. Мы можем смело претендовать на свою жизнь в этот самый момент, и десять руководящих принципов йоги, *Яма* и *Нияма*, могут помочь совершить этот прыжок в жизнь, к которой мы стремимся. С их помощью начинают исчезать бури и драмы, сопровождающие нашу жизнь.

Результатом мастерски проживаемой жизни является не что иное, как *радость*. Это не та радость, которая возникает, когда все идет так, как нам нужно, и быстро исчезает. Нет, это радость, идущая изнутри. Такого рода радость возникает из ощущения власти над собственной жизнью, когда мы готовы ко всем ее сюрпризам. Впрочем, нечего загадывать заранее. Сейчас есть только жизнь, и нужно прожить ее хорошо... или нет. Какой вариант вы выбираете для себя?

ЧТО ТАКОЕ ЯМА И НИЯМА?

Яма и *Нияма* — основополагающие постулаты учения йоги. Йога — это сложная система, которая выходит далеко за рамки выполнения определенных поз — это буквально способ жить. Предназначение йоги в том, чтобы привести все больше и больше осознанности не только в ваше тело, но и в ваши мысли. Обучение представляет собой пошаговое следование практическим методам, которые помогают понять смысл происходящих в вашей жизни событий и одновременно указывают путь к следующему событию. Они подобны подробной карте, показывающей ваше нынешнее местоположение и способ поиска следующего ориентира. Они облегчают возможность овладеть своей жизнью и ведут вас к полноте, которой вы ищете.

Яму и *Нияму* можно считать руководящими принципами, установками, этическими правилами, заповедями — либо ограничениями и инструкциями, обязательными для соблюдения. Я часто думаю о них как о драгоценностях, ибо они являют собой редкие сокровища мудрости, которые указывают направление к процветанию и жизни, полной радости. В философии йоги эти драгоценности являются двумя первыми звеньями Восьмеричного пути¹.

Первые пять драгоценностей называются *Яма*. Это санскритское слово, которое буквально переводится как «ограничения». *Яма* включает отказ от насилия, правдивость, неприсвоение чужого, воздержанность и нестяжание.

Последние пять драгоценностей называются *Нияма*, или «соблюдение», и включают чистоту, удовлетворенность, самодисциплину, самопознание и приятие. После прочтения многих руководств по этике человек испытывает замешательство, оказываясь перегруженным концепциями или скованным набором правил. Руководящие принципы йоги вовсе не ограничивают жизнь человека. Скорее они начинают постепенно открывать для него всю глубину жизни. Они практичны и естественно перетекают друг в друга таким образом, чтобы их было легко усваивать.

Ахимса, ненасилие (отказ от насилия), — первая драгоценность, является основой для других принципов, которые в свою очередь усиливают и более подробно интерпретируют значение отказа от насилия. Отказ от насилия — это принцип, обязательный для установления правильных отношений с другими существами и с самим собой. Он не предполагает ни самопожертвования, ни самовозвеличивания. Этот принцип учит нас сосуществовать мирно, делиться тем, что имеешь, и делать все, что

чувств; *Дхарана*, или концентрация; *Дхьяна*, или медитация; и *Самадхи* состояние единства.

хочешь, не нанося при этом ущерба другим или самому себе.

Сатья, правдивость, — вторая драгоценность, тесно связана с отказом от насилия. Тандем этих двух основных принципов создает гармонию между двумя кажущимися противоположностями. Мы можем оценить это утверждение, когда начинаем практиковать правдивость, не нанося ущерба другим. Находясь в неразрывной связи с первым принципом, правдивость мешает отказу от насилия быть просто беспомощной отговоркой, в то время как отказ от насилия мешает правдивости быть жестоким оружием. Гармония этих двух принципов создает захватывающую картину. Их союз есть не что иное, как глубокая любовь в самом полном ее выражении. И когда между ними возникает конфликт, правдивость уступает отказу от насилия. Главное — не причинить вреда.

Астея, неприсвоение чужого, — третья драгоценность, направляет в нужное русло наши попытки и желания искать удовлетворения вовне. Неудовлетворенность собой и своей жизнью часто заставляет нас пристально вглядываться в окружающий мир и поддаваться импульсу присвоить то, что не является нашим по закону. Мы крадем у земли, крадем у других и крадем у самих себя. Мы крадем у нашей собственной возможности вырасти в человека, который имеет право жить такой жизнью, какой он хочет.

Брахмачарья, воздержанность, — четвертую драгоценность многие интерпретируют как безбрачие, или воздержание. Хотя ее, конечно, можно истолковать лишь как воздержанность, буквальное значение этого слова — «идти с Богом». Каковы бы ни были ваши представления о Боге, этот принцип подразумевает осознание святости во всех наших действиях и внимательность к каждому моменту, что приближает нас к состоянию святости. На этом месте устанавливается граница, за которой невоздержанность остается позади, и мы начинаем жить в рамках воздержанности. Если мы практиковали неприсвоение чужого, то мы автоматически начинаем практиковать принцип воздержанности.

Апариграха, нестяжание, — пятая драгоценность и последний из принципов *Ямы*, освобождает нас от жадности. Этот принцип напоминает нам, что цепляние за людей и материальные объекты только пригибает нас и делает жизнь тяжелым и неутешительным опытом.

Практикуя нестяжание, мы движемся к свободе и радости жизни, огромной и наполняющей энергией.

Добившись успеха в практике первых пяти драгоценностей, мы замечаем, что у нас в жизни появляется больше времени для передышки. Дни начинают переживаться легче. Работа становится приятнее, а отношения с другими людьми — более ровными. Мы начинаем больше нравиться самим себе; наша походка становится более легкой; мы понимаем, что нам нужно меньше, чем казалось прежде; мы становимся радостнее. Начиная исследовать последние пять драгоценностей, *Нияму*, мы переходим в более тонкую сферу и оказываемся во внутреннем месте покоя.

Шауча, чистота, — шестая драгоценность, приглашение очистить наши тела, наши отношения и наши действия. Этот принцип призывает нас привести в порядок наши дела, чтобы стать более доступными для тех качеств жизни, к каким мы стремимся. Эта заповедь также приглашает нас очистить отношение к главным на данный момент аспектам нашей жизни. Практиковать это качество — значит ровно относиться к другим людям, к задаче, которую сейчас нужно выполнять, и к самому себе.

Сантоша, удовлетворенность, — седьмая драгоценность, которую нельзя найти. Все, что мы делаем для своего удовлетворения, на самом деле вносит вклад в наше удовлетворение и благополучие. Удовлетворенность можно найти, только принимая и ценя то, что у нас есть сейчас. Чем полнее мы усваиваем подход принимать все таким, как оно есть, тем больше удовлетворения мы испытываем, становясь спокойными и

уравновешенными.

Тапас, самодисциплина, — восьмая драгоценность, буквально означает «жар». Этот термин можно также перевести как катарсис или самоограничение. Это то, что, воздействуя на нас, заставляет меняться. Изменение делает нас духовными «тяжеловесами» в игре жизни; это подготовка к достижению величия. Все мы знаем, как легко выйти из себя, когда события оборачиваются нежелательным для нас образом, но как же справляться с такими периодами, когда жизнь подбрасывает нам черную карту? Кто вы в такие моменты? Эта заповедь состоит в том, чтобы целеустремленно очищать силу своего характера. Она задает вам вопрос: «Вы можете доверять жару? Вы можете доверять способу изменения самого себя?»

Свадхья, самопознание, — девятая драгоценность. Это стремление познать себя и мотивы своих поступков, познать, что формирует нас, ибо все это в буквальном смысле является причиной, по которой наша жизнь такова, как она есть. Самопознание приглашает нас посмотреть на истории, которые мы рассказываем самим себе о самих себе, и осознать, что эти истории создают реальность нашей жизни. В конечном счете этот принцип приглашает нас освободиться от ложного и ограничивающего восприятия самого себя, навязанного нашим эго, и познать истину нашего Божественного «Я».

Ишвара-пранидхана, приятие, — десятая драгоценность напоминает нам, что жизнь лучше нас знает, что нужно делать. С помощью приятия, доверия и активного обязательства мы можем встречать каждый момент с открытым сердцем. Приятие — это приглашение не барахтаться, плывя против течения, а плыть вместе с основным потоком, наслаждаться путешествием и вбирать в себя открывающиеся виды.

В этой книге каждой *Яме* и *Нияме* посвящена отдельная глава, в которой смысл заповеди комментируется практическими примерами и историями. В конце главы я поместила список вопросов в качестве руководства для размышления. Я рекомендую вам вести дневник или сформировать группу практикующих, чтобы углубить вашу приверженность практике и самому себе.

АХИМСА

Вокруг меня бушуют штормы.

Я успокаиваю свое сердце и посылаю в мир волны спокойствия — спокойствия. С.Л.

अहिंसा

АХИМСА: НЕНАСИЛИЕ

В фильме «Малыш-каратист» (*Karate Kid*) мистер Мияджи семнадцатилетнему Даниэлю сначала кажется глупым, довольно безобидным старичком. Мистер Мияджи скромный и непретенциозный; он часами сидит без дела, пытаясь ловить мух палочками для еды, ухаживает за своими деревьями бонсай в горшках и совершенно не реагирует на провокации. Но по мере развития сюжета, когда Даниэлю и мистеру Мияджи начинают угрожать хулиганы, Мияджи предпринимает действия для защиты. Даниэль изумляется невероятной способности этого старика умело противостоять целой группе каратэистов, более крупных и молодых, чем он. С того момента мистер Мияджи становится наставником Даниэля в искусстве умелой защиты, настоящей дружбы и искусства жить.

Отказ от насилия может показаться нам таким же, каким мистер Мияджи сначала показался Даниэлю. Этот подход может выглядеть настолько пассивным и

*На Востоке отказ от
насилия ценится так
высоко, что именно он
является основой всей
философии и практики
йоги.*

незначительным, что мы, задаваясь вопросом, зачем все

это нужно, вполне можем не обратить на него внимания, как и на тонкость его силы. На Востоке отказ от насилия ценится так высоко, что именно он является основой всей философии и практики йоги. Йоги говорят, что, если мы не будем основывать свою жизнь и свои действия на отказе от насилия, со

мнительным будет результат всех наших действий. Все наши достижения и успехи, надежды и радости стоят на ненадежном основании, если они не основаны на отказе от насилия.

Убийство и причинение физического вреда являются грубыми формами насилия, которые можно легко заметить и понять. Однако у отказа от насилия есть также много тонких значений. Когда мы чувствуем себя загнанными или бессильными, когда мы выведены из равновесия или чего-то боимся, мы, бывает, ругаемся последними словами или взрываемся гневом. По мере того как мы начинаем лучше понимать эти нюансы, мы узнаем, что непричинение зла другим непосредственно связано с непричинением зла себе. Наша внутренняя сила и характер определяют нашу способность быть человеком мира как дома, так и во всем мире.

В фильме «Малыш-каратист» Даниэль не пошел учиться в школу каратэ. Вместо этого он овладел искусством каратэ, учась выполнять повседневную работу — полируя автомобили, ухаживая за деревьями и крася заборы. Почти таким же способом мы развиваем в себе способность не причинять зла, учась преодолевать повседневные жизненные проблемы и обращая внимание на то, что усиливает нашу склонность к насилию. *Ахимса*, или отказ от насилия, — в буквальном смысле «непричинение вреда» — пробуждает в нас лучшие качества. Усилить способность не причинять вред помогает активная практика смелости, уравновешенности, любви к себе и сострадания к другим.

Как найти в себе смелость

Достаточно лишь посмотреть по сторонам, чтобы увидеть, что вокруг очень много страха. Страх — это и боязливо отворачивающиеся от вас лица, и внезап

ные нападения, и защитные стены, и кучи всякого имущества, и многочисленные недобрые слова и жесты. В мире богатства скопидомы запасают больше, чем способны внести в общее благо, оставляя других людей страдать в нищете. Войны ведутся ради захвата материальных благ и сохранения власти. По всему миру невинные дети подвергаются жестокому насилию. Заглянув глубже, можно обнаружить корень всех этих актов жадности, властности и неуверенности — это страх. *Страх создает насилие.*

Если более пристально рассмотреть этот вопрос, то нужно понимать различие между страхами, которые помогают нам жить, и страхами, которые нам жить мешают. Первый вид страха инстинктивен и заложен в нас для обеспечения выживания. Второй вид страха — это страх перед неизвестным. Незнакомое может стать

*Создать жизнь и мир,
свободный от
насилия, означает
прежде всего найти
смелость в самом
себе.*

богатой почвой для исследования, стоит лишь понять, что этот страх живет только в нашем воображении. Лишь ум создает тот страх, от которого бурчит в животе и который делает нас своими заложниками, лишая возможности жить своей собственной жизнью.

Примером страха, существующего лишь в воображении, является страх перед прыжком с парашютом. У меня мысль о том, чтобы спрыгнуть с самолета на большой высоте и не забыть открыть парашют, вызывает дрожь в позвоночнике и громкое урчание в животе. Все это происходит в моем теле прямо сейчас, и при этом я никогда не пробовала прыгать с парашютом. Чтобы преодолеть этот страх, я сначала должна была представить прыжок с парашютом как ситуацию веселого приключения, — как ситуацию, где я компетентна и собранна, когда я прыгаю с неба и лечу к земле.

И затем, когда я действительно обрела бы смелость, я позвонила бы пилоту.

Контакты с людьми и переживание ситуаций, которых мы обычно избегаем, могли бы дать нам богатый материал для познания нового о самих себе и о жизни. Даже те люди, которых мы называем врагами, могут многому научить нас. Люди, которых мы ранее избегали, откроют новые способы мышления и подарят нам частичку самих себя. Встречаясь лицом к лицу с нашими страхами, общаясь с определенными людьми и переживая определенные ситуации, мы обнаруживаем, что наше самосознание выросло; наш взгляд расширился; мир внезапно стал больше, и мы с большей компетентностью находим в нем свои маршруты. По мере вступления на «неизведанные земли» ум и сердце становятся более открытыми и потребность проявлять жестокость сходит на нет. Таким образом, создать жизнь и мир, свободный от насилия, означает прежде всего найти смелость в самом себе.

Смелость — это не отсутствие страха, а способность бояться, не будучи парализованным страхом. Смелость можно найти, встав лицом к лицу со своими страхами — маленькими, большими, смущающими и действительно огромными, жуткими. Чтобы жить «на полную катушку», как нам и предлагает жизнь, нам так или иначе нужно *позволять себе бояться*. Если мы будем всегда стремиться себя обезопасить, как мы можем развить в себе смелость? Одна из причин непревзойденной силы Ганди состояла в том, что он всегда оставался с жизнью — он не убегал, когда она становилась слишком запутанной или трудной. Он продолжал учиться постоянно, извлекая урок из каждого момента жизни. И так он стал умелым лидером, с которым никто не мог сравниться, и обрел силу, которой никто не мог противостоять. Для Ганди страх стал стимулом для развития смелости.

Достижение внутреннего равновесия

Смелость требует лучших качеств личности, а они проявляются только тогда, когда личность уравновешена. Вспомните моменты, когда вы резко вели себя с другими людьми из-за того, что у вас было слишком много работы, вы выпили слишком много кофе или не выспались. Дисбаланс в организме почти всегда толкает к насилию, поскольку болезненное состояние внутри ищет способ выразить себя вовне. Покой создает внутреннюю гармонию, которая естественным образом выражается вовне в форме гармоничных действий. Доктор Фил Нюрнбергер подчеркивает важность баланса: *«Глубокая гармония равновесия — самая большая моя драгоценность» и я бдительно ее охраняю*.

Достичь внутреннего равновесия в жизни нелегко. Мы всегда жаждем чего-то, мы — шумные люди, возбужденные и по уши засыпанные рекламными объявлениями, обещающими удовлетворить наши самые сокровенные желания. Если мы не зададимся целью достичь душевного равновесия, то легко станем жертвами ложных обещаний и заполним каждый момент нашей жизни делами, встречами и всеми теми обязательствами, которые сопровождают плотный дневной график. Не в традициях нашей культуры желать получить передышку, чтобы просто ничего не делать или побыть в одиночестве. Нас засыпают делами, мы засыпаем ими сами себя. И если мы усомнимся, что все так уж плохо, то ежедневник наверняка покажет всю глубину нашего безумия. Последствия — неизбежное, безмерное насилие над собой и окружающими.

*Равновесие приходит,
когда мы
прислушиваемся к
наставлениям и
мудрости своего
внутреннего голоса.*

Как и телу, душе и уму требуется время для систематизации и усвоения. Как и телу, уму и душе требуется время для отдыха. Этот отдых мы организуем, создавая для себя личное пространство, где мы можем передохнуть. Создавать не еще больше беспорядка, а больше пространства для размышления, пространства для дневника, пространства

для уединения, для воображения, пространства для возможности почувствовать зов жизненной силы, живущей внутри нас.

Равновесия нельзя достигнуть каким-то определенным методом, это не набор правил, которые можно обязать себя выполнять. Эта не та вещь, которую можно запланировать, наметить. Равновесие приходит, когда мы прислушиваемся к наставлениям и мудрости своего внутреннего голоса. Все люди испытывают равновесие по-разному, и даже у отдельного человека оно может ощущаться по-разному в разное время. Чтобы поладить с самим собой, нужно успокоиться и слушать, а потом учитывать подсказки внутреннего голоса. Этот голос не толкает, ничего не навязывает и не обещает. Эта внутренняя мудрость просто знает, что нам нужно для сохранения здоровья, сил и состояния полной гармонии.

Мои сыновья и их дети любят настольную игру «Риск».

Это игра, где игроки размещают армии по разным странам, а потом пытаются завоевать с их помощью весь мир. Это игра-стратегия, где требуется умение, в нее хорошо играть по вечерам. Мне было интересно, как мои внуки, играя в нее, усвоили кое-что важное о равновесии. Вот как об этом сказал один из них: «Когда ты видишь, как чьи-то армии расположены по всему миру, это выглядит очень внушительно. Папа

Когда мы находимся в состоянии равновесия, мы автоматически живем в состоянии ненасилия.

всегда начинает игру, размещая все свои армии по четырем странам в одном углу. Создается впечатление, что от него можно не ожидать угрозы. Но в ходе игры участник, который расставил свои армии слишком далеко друг от друга, всегда проигрывает первым, а папа всегда побеждает».

Вот так же и с внутренним равновесием. Когда мы «распыляем» себя тонким слоем по всей своей жизни, это выглядит внушительно, но в результате мы проигрываем первыми. Здоровье и благополучие нашего тела, ума и духа — это мощный, сильный ресурс, и, сохраняя равновесие, мы можем идти по жизни более умело и непринужденно. Мы настроены на «победу», поскольку встречаем жизнь, находясь во внутреннем пространстве гармонии. Когда мы находимся в состоянии равновесия, мы автоматически живем в соответствии с принципом отказа от насилия.

Как справиться с чувством бессилия

Ощущение бессилия очень сильно препятствует сохранению равновесия. Бессилие выражается в агрессии, направленной вовне и выражающейся в форме расстройства и гнева. Агрессия также может быть направлена вовнутрь, и тогда человек впадает в депрессию и чувствует себя жертвой. Мы боимся нашей собственной силы и часто оказываемся в ловушке чувства бессилия. Под ощущением бессилия я подразумеваю те моменты, когда нам кажется, будто мы исчерпали все варианты выбора и совершенно не в состоянии справиться с навалившейся проблемой. В такое время мы чувствуем себя как зверь, запертый в клетке и готовый к броску. Выражается ли наша реакция в форме гнева, ухода в себя, расстройства или пассивности, наш ум закрывается, словно мы едем на поезде через темный туннель, где не видно ни зги — сплошная темнота и тревога.

Ахимса, или отказ от насилия, призывает подвергать сомнению чувство беспомощности, а не принимать его. Чувствуя себя бессильными, мы забываем, что на самом деле далеко не исчерпали возможностей выхода из ситуации. Мы можем принять меры — это во-первых, а во-вторых, мы способны изменить историю, которую рассказываем сами себе о своей беспомощности. Вместо того чтобы предаваться этому чувству, можно спросить себя: «Что я должен сделать прямо сейчас, чтобы справиться с чувством беспомощности, а не принимать его.»

чтобы успешно разрешить эту ситуацию?» В такие моменты полезно также вспомнить, как мы справлялись со сложными положениями прежде, сохраняя при этом доброжелательность и не раскисая, а затем попробовать воскресить в себе это чувство.

Я нашла три способа мышления, которые освобождают меня от чувства беспомощности: *практиковать благодарность, доверять данному моменту и думать о других*. Когда я меняю подход, я тотчас выхожу из темного туннеля беспомощности. И, оказавшись на свету, я вижу много вариантов. Например, если в неподходящее время ломается мой автомобиль, я испытываю благодарность за то, что сама я в безопасности, что у меня есть сотовый телефон и можно позвонить в службу поддержки, чтобы отбуксировать машину туда, где ее отремонтируют.

Я могу превратить какую-то ситуацию в приключение, — например, если впервые за долгие годы я еду на автобусе, или обращаюсь за поддержкой к старому другу и верю, что так или иначе все образуется.

Часто истоки чувства беспомощности коренятся в нашем детстве. Возможно, тогда это чувство было

оправданным, но сейчас эта история больше не актуальна. Я даю много частных консультаций людям, испытывающим беспомощность из-за своего убеждения в том, что давно прошедшая ситуация до сих пор довлеет над ними. Я пришла к выводу, что почти в каждом случае ощущение беспомощности можно проследить до момента, когда при возникновении сложной ситуации мы начинаем рассказывать себе о ней некую историю. У каждого есть выбор: можно рассказать себе другую историю и вырасти настолько, чтобы можно было самим взять на себя ответственность за свою жизнь, взглянув на нее по-новому и более оптимистично.

Ситуации, где мы чувствуем себя бессильными, могут также оказаться возможностью повысить свой уровень умения справляться со своей жизнью. У меня лично проблемы с бессилием возникают, когда дело касается техники. Когда ломаются вещи, мое чувство беспомощности может вылиться в приступ гнева — *или стать возможностью изучить что-то новое*.

Я часто задумываюсь над словами Йогираджа Ачарьи: «*Ярадуюсь в ситуациях, когда я некомпетентен*». С таким отношением чувство беспомощности становится возможностью приобрести новые знания, вместо того чтобы злиться.

Любовь к себе

Способность сохранять равновесие и быть смелым во многом связана с нашим отношением к самому себе. Этот тезис иллюстрирует следующая история. Раджма-ни Тигунайт, духовный лидер Гималайского института, рассказывает об инциденте с его младшим сыном. Семья только что возвратилась из Индии, и ребенок начал вести себя странно. Он кусал и щипал своих родителей и приятелей. Раджмани сердился на сына за такое странное поведение, пока не понял, что в Индии мальчик заразился глистами, которые отравляли кровь и вызывали у ребенка серьезный дискомфорт. Таким образом, сын лишь демонстрировал свое внутреннее раздражение.

То, как мы обращаемся с собой, отражает наше отношение к другим. Если вы станете надсмотрщиком самому себе, то и другие будут чувствовать ваш кнут. Если вы будете критически настроены по отношению к себе, то и другие будут чувствовать, что вы многого от них ожидаете. Если вы беззаботны и легко прощаете себя, то и другие люди будут чувствовать себя в вашем присутствии непринужденно и радостно. Если вы найдете смех и веселье в самом себе, то и другим будет приятно находиться в вашем обществе.

Начиная ремонт и покупая банку с красной краской, мы не ожидаем, что на стене нашего дома она будет выглядеть синей. И при этом, будучи резкими и требовательными к самим себе, мы ожидаем, что другие люди будут любить нас. Так не получится. Что бы мы ни красили краской из банки, оно будет того цвета, какого была краска. «Цвет» нашего обращения с самими собой становится «цветом» нашего

обращения с другими людьми. Если мы не можем не вредить себе, то и другим людям не будет заботить наша безопасность. И мир никогда не сможет быть для нас безопасным местом.

Я в течение трех лет была консультантом в одной фирме в Боулдере, штат Колорадо.

Как мы обращаемся с собой, так мы обращаемся и с другими

Работа мне очень нравилась и приносила удовлетворение, но ее было слишком много.

И вот в один прекрасный день я осознала, что за эти три года у меня ни разу не нашлось времени для одного из самых больших для меня удовольствий — полежать в горячей ванне с пеной, сколько захочу. Когда я наконец взяла паузу, чтобы посмотреть на свою суматошную жизнь, которую сама себе организовала, я также осознала, что давно уже не играла со своими внуками и не общалась с друзьями. Кроме того, я стала довольно требовательной к окружающим. И другие люди чувствовали мою придирчивость. Я создала атмосферу, где нужно было все время куда-то бежать, подталкивать себя, проявлять усердие, я недосыпала, и дух такой жизни пропитал все мои отношения с другими людьми. Когда я оставила работу и стала возвращать в свою жизнь былую естественность и удовольствия, отношения с моим окружением стали более приятными и непринужденными.

Решив внести в свою жизнь кардинальные перемены, я начала один эксперимент: стала практиковать влюбленность в себя. Я называю это «экспериментом», поскольку мне было любопытно, как это повлияет на меня и на окружающих. Влюбленность — это такое восхитительное чувство! Объект любви не способен совершать ничего плохого. Любимый всегда прекрасен, быть с ним вместе очень приятно и хочется, чтобы он всегда был рядом. Влюбленность не оставляет места для насилия, выражаемого в ожиданиях и суждениях; есть место только для восхищения, радости и спонтанности. Все вокруг влюбленного также чувствуют любовь. Любовь создает ауру, в которую попадают все, кто встречается на ее пути. Преуспела ли я в своем эксперименте? Не совсем, но те, кто меня знают, говорят, что находиться в моем обществе стало легко и приятно.

Мы можем быть в сердце своем полны любви к другим и искреннего намерения любить. Но истина состоит в том, что мы будем выражать эту любовь к другим людям, обращаясь с ними так же, как обращаемся с самими собой. Любовь лежит в основе отказа от насилия и начинается с нашей любви к себе. Это любовь не эгоцентричная, но прощающая и снисходительная — любовь, которая видит юмор в недостатках и принимает всю полноту выражения личности. Только когда мы найдем такую любовь ко всем аспектам нашей личности, мы сможем в полной мере выразить любовь по отношению к другим людям. Уметь любить все стороны своей натуры означает *простить себя*. Без прощения мы несем в своих сердцах вину, как тяжелое бремя. Вина не позволяет нам выразить любовь к себе и другим и обрекает на односторонние ожидания в любом опыте человеческого общения, который мы получаем.

Не могу не повторять это снова и снова. Наша неспособность любить и полностью принять себя создает мелкую рябь насильственных действий, которые отзываются серьезными и долгими последствиями на других людях. Я имею возможность — и привилегию — слышать рассказы многих людей о своих личных отношениях и не перестаю удивляться, как много они говорят о своих неудачах и ненависти к самим себе, о том, как они пытаются «исправить» себя. Эти попытки измениться, вместо того чтобы полюбить себя, загоняют нас в порочный круг, из которого мы не можем вырваться. Когда я слышу, как люди рассказывают о своих неудачах, в моем восприятии возникает разлад. Я слышу горькие слова, вижу перед

собой красивое, уникальное выражение человеческого существа, и у меня разрывается сердце. И тогда я еще раз повторяю свою тайную молитву, чтобы этот человек когда-нибудь увидел, как он прекрасен на самом деле.

Смелость и любовь тесно связаны. *«Когда любовь стала Богом моей жизни, я стал бесстрашным»*, — эти слова сказал Свами Рама во время своего путешествия по миру. Они перекликаются с утверждением Иисуса: *«Совершенная любовь уничтожает страх»*. Там, где страх создает вред и насилие, любовь создает подъем, отказ от насилия и истинную безопасность, к которой мы стремимся. Отказ от насилия переплетается с любовью, а любовь к другому человеку переплетается с любовью к себе; они неразделимы.

Насилие над другими людьми

Если мы не можем найти любовь к самим себе, мы начинаем скрывать свое ощущение нехватки и страха за подчеркнутым беспокойством о других людях. Это выглядит так, словно мы говорим себе: «Моя жизнь — это хаос; я буду чувствовать себя лучше, если наведу порядок в вашей». Если мы не честны с самими собой, мы можем даже отпраляться спать, испытывая гордость за те замечательные вещи, которые мы сделали для других людей в этот день. Мы можем даже чувствовать себя святыми, совершившими подвиг самопожертвования. На самом же деле, указывая

другим, как им жить, мы

Если мы не захотим глубоко проанализировать свою жизнь и смело взглянуть на нее, мы можем легко навредить другим людям — причем такими тонкими способами, о которых даже и не подозреваем, полагая, будто на самом деле приносим им пользу.

скрываем от самих себя ощущение неудачи в собственной жизни. Если мы не захотим глубоко проанализировать свою жизнь и смело взглянуть на нее, мы можем легко навредить другим людям — причем такими тонкими способами, о которых даже и не подозреваем, полагая, будто на самом деле приносим им пользу.

Представление, будто мы знаем, что будет лучше для других людей, становится тонким способом совершить насилие. Когда мы берем на себя задачу «помогать» другим, мы тем самым сводим на нет их ощущение своей самостоятельности. Принцип отказа от насилия призывает нас доверять способности других людей находить ответ, который они ищут. Он призывает верить в других людей, а не жалеть их. Принцип ненасилия просит нас доверять жизненному путешествию другого человека, любить его и поддерживать в нем наивысший образ себя в собственных глазах, а не наш собственный наивысший его образ. Он призывает нас перестать управлять другими и их восприятием нас. Оставьте других людей свободными от ваших запросов. Пусть они будут свободны в выборе своего восприятия вас.

Насилие, которое мы совершаем, полагая, будто знаем, что лучше для другого, весьма наглядно иллюстрируется одной индийской притчей.

Человек наблюдает, как обезьяна сидит на дереве, держа в руках рыбу, и говорит той: «Но ведь я спасла тебя, иначе ты бы утонула!» Обезьяна, полагая, будто спасла рыбу, поместила ее в такое место, которое не может удовлетворить ни одну из ее потребностей в выживании и росте. Мы не можем спасти людей или исправить их.

Я испытала эту полную благих намерений «помощь» на примере моего мужа, который из любви ко мне стал сам выполнять всю домашнюю работу, предлагая мне отдохнуть и расслабиться. Сначала я думала, что это очень любезно с его стороны, но со временем стала замечать, что стала рыхлой и малоподвижной. Не занимаясь иногда нелегкой домашней работой, я ослабела!

Самостоятельно справляясь с проблемами, мы обретаем ощущение своей сообразительности, чувство собственного достоинства и удовлетворения. Когда мы пытаемся исправить или спасти кого-то, мы мешаем им извлечь урок, который

предоставила им данная ситуация. Как обезьяна в упомянутой выше притче, мы, пытаясь извлечь человека из его проблем или страданий, извлекаем его из среды, которая предлагает большие возможности для обучения. Мы в определенном смысле отключаем людей от источника, который позволит им стать сильнее, компетентнее и проникнуться большим сочувствием к окружающим.

Иногда непереносимо позволить человеку, о котором мы заботимся, продолжать страдать и тонуть в жизненных проблемах. Мы и сами-то себе почти не можем помочь, но если люди страдают, мы хотим, чтобы им стало легче. Если им нужно принять решение, нам хочется подсказать, как его принять. И все же действительно стбящая вещь, которую мы можем им предложить, — это оставаться с ними в той ситуации, какая она есть. Мы должны доверять страданию, доверять проблеме и доверять ошибкам; они — то, что совершенствует нас, когда мы от них не бежим.

Нелли Мортон, феминистский автор 70-х годов, красноречиво говорила о силе, которая позволяет нам «услышать друг друга в бытии». С этим высказыванием перекликается фраза Рэйчел Наоми Ремен: «*Слушая другого человека, мы создаем в нем прибежище для заблудившихся частей его души*». В другом человеке нет ничего, что нужно было бы исправлять или спасать; *есть лишь дар умения слушать*. Люди нуждаются в безопасном месте, чтобы «услышать себя». Возвращаясь к притче об обезьяне и рыбе, можно сказать, что в итоге нам следует войти в воду вместе с нуждающимися, а не брать их с собой на дерево.

Еще один способ, которым насилие маскируется под заботу, — это беспокойство. Беспокойство — это недостаток веры в другого человека, и оно не может существовать одновременно с любовью. Или мы верим в то, что другой человек сделает все от него зависящее, или нет. Беспокойство говорит: «Я не верю, что ты наладишь свою жизнь». Беспокойство проистекает из высокомерного отношения: «Я лучше знаю, что должно происходить в твоей жизни». Беспокойство твердит: «Я не доверяю твоей жизни, твоим реакциям и твоему выбору момента для действий». Беспокойство — это страх, который еще не вырос; это неправильное употребление воображения. Мы обесцениваем и оскорбляем других, когда тревожимся о них.

Хочу отметить различие между *помощью* и *поддержкой*. Для меня *помощь* имеет, кроме прямого, еще одно значение — что я лучше умею принимать решения и решать проблемы, чем другой человек. *Помощь* — это «преимущество» над другим человеком. В то время как *поддержка* — это способность признать равенство другого человека в его умении решать проблемы, способность выдерживать его тревожное состояние и уважать его, а не предлагать готовые решения. Христианский центр для женщин, подвергшихся насилию, в Миннеаполисе, штат Миннесота, имеет красивый девиз, который ставит понятие *доверия* выше беспокойства и *поддержку* — выше помощи. Девиз гласит: «*У каждой женщины есть свое собственное решение проблемы. У каждой женщины есть свой собственный выбор момента для действия. У каждой женщины есть свой собственный путь*».

Вот к чему это все сводится: с чем я подхожу к своему ребенку, своему другу, своему партнеру и к себе — с любовью или с беспокойством? Какой из этих подходов более эффективен и перспективен? Какой из них обеспечивает более эффективное использование энергии и имеет больше созидательной силы? Что произошло бы в жизни других людей, если бы мы могли выбирать любовь вместо беспокойства и верить в наших любимых? Когда мы искренне любим и принимаем себя целиком, такими, как есть, в наших сердцах расцветает сострадание, мы начинаем по-иному видеть других людей.

Как развить в себе сострадание

Мы учимся сострадать, растворяя нашу версию мира и обучая свои глаза не бояться видеть реальность такой, как она есть. Мы учимся состраданию, прекращая жить только в своей голове, где мы можем все аккуратно обустроить, и начиная

прислушиваться к своему телу, где такой аккуратности, как в голове, может и не наблюдаться. Мы учимся состраданию, прекращая попытки изменить себя и других людей и размывая границы, отделяющие нас от того, чего мы не понимаем. Мы учимся состраданию, совершая небольшие добрые поступки и признавая, что жизнь других людей так же важна, как наша собственная.

Начиная расширять границы своей души, мы ясно видим, как действовать, чтобы действительно оказать существенную помощь. Сострадание — это очевидная реакция на то, что необходимо в данный момент. Так поступают великие люди. Они действуют искусно и сострадательно, и их действия на самом деле благотворно влияют на ситуацию.

В Новом Завете как «сострадание» переведено греческое слово *splagchnizomai*. В буквальном смысле оно означает «иметь чувства в кишечнике» (или других внутренних органах). Средоточием сострадания принято считать сердце, но во времена, когда жил Иисус, считалось, что эмоции сосредотачиваются в кишечнике. Поскольку сострадание вызывало очень мучительную внутреннюю реакцию, оно использовалось авторами Евангелий Нового Завета не слишком часто. Когда авторы Евангелий все-таки прибегали к этому слову, оно призвано было описать того, кто был настолько глубоко тронут ситуацией другого человека, что незамедлительно принимал меры помощи страдающему.

Авторы Евангелий интерпретировали сострадание как нечто большее, чем чувство сожаления; это была

сильная внутренняя реакция, приводящая к немедленному действию ради блага другого человека.

Моя подруга рассказала об инциденте, который произошел с ней много лет назад.

Женщина с новорожденным младенцем из квартиры по соседству начала отчаянно кричать, что ее муж заперся в ванной и пытается убить себя. Моя подруга, вызвав 911, взломала дверь ванной и оказала помощь этому человеку, который к тому моменту лежал на полу, истекая кровью. По словам врачей, если бы она этого не сделала, пострадавший не дождался бы приезда службы спасения.

Мы учимся сострадать, растворяя нашу версию мира и обучая свои глаза не бояться видеть реальность такой, как она есть.

Сострадание подобно этому поступку. Оно заставляет нас переходить границы установленных норм, а иногда и границы безопасности, и устремляться на помощь страдающему. Сострадание забывает себя и общепринятые нормы, чтобы отреагировать на боль другого человека. Контактная с окружающими, мы можем начать практиковать акты доброты.

Когда моему мужу было одиннадцать лет, его отец погиб в автокатастрофе, оставив после себя семерых маленьких детей и убитую горем жену. Мой муж часто с любовью рассказывает, как его дядя начал регулярно заходить к ним домой и приглашать его самого и его братьев и сестер поиграть в мяч, брал их с собой на футбольные матчи, возил их в разные потрясающие места. Зимой они с упоением катались на санках и лыжах, летом ездили на озеро в лесу и учились выживанию в дикой природе. При виде семи потрясенных племянниц и племянников, отец которых внезапно погиб, их дядя испытал чувство сострадания. Никто его ни о чем не просил. Он сам, движимый интуитивным чувством, со

вершал эти добрые поступки для всей семьи. Для моего мужа это имело большое значение.

В душе каждого человека, ходящего по этой земле, таится какая-нибудь печальная история. Если бы мы помнили об этом, то, возможно, смотрели бы на людей глазами сострадания, а не глазами наших собственных суждений и предпочтений.

Будучи на семинаре в Эсалене, штат Калифорния, я встретила одного человека из

Токио, который воплощал сострадание и мягкость отказа от насилия. Он словно излучал свет, и я заметила, что других людей он привлекал так же, как и меня. Однажды я оказалась в его обществе за обедом, и мне посчастливилось услышать его историю. В Японии он был активным и талантливым предпринимателем и быстро делал карьеру. Но его жизнь изменилась в одночасье, когда его лучший друг, который также быстро поднимался по лестнице успеха, внезапно умер от инфаркта.

Я, как загнипнотизированная, слушала, как этот человек, сидевший напротив меня за столом, низким голосом рассказывал, как в тот момент он увидел перед собой всю свою жизнь. Он бросил бизнес и стал заниматься марафонским бегом. Живительно, но он никогда этому не учился. Он просто начал бегать, делая это из любви к бегу и к жизни. Сейчас ему около 50 лет, и к тому моменту, когда я слушала его рассказ, за последние пять лет он пробежал один марафон в неделю. Я удивлялась, глядя на него. Он был коренастым, кривоногим, и при этом никогда не получил ни одной травмы. Он летал по всему миру, чтобы участвовать в марафонах по выходным. Когда его спрашивают, как он достиг такой выносливости, не получив ни одной травмы и нигде не обучаясь, он почтительно отвечает: «С каждым шагом я лишь слегка касаюсь земли, чтобы не причинить ей вреда, и она в свою очередь не причиняет вреда мне».

Чем бы мы ни занимались, эта драгоценность, *Ахимса*, или отказ от насилия, просит, чтобы мы ступали легко, не причиняли вреда и ценили свои отношения с землей, друг с другом и с самими собой.

Вопросы для исследования

Найдите время, чтобы заняться исследованием самого себя. Ведите дневник. Это даст вам возможность по-новому взглянуть на свою жизнь и практиковать принцип ненасилия. В течение этого месяца поразмышляйте над следующим высказыванием Этти Хил- лесам, юной жертвы Холокоста:

По большому счету у нас есть только одна моральная обязанность: расчистить больше места для мира в самих себе — все больше и больше мира — и передать его другим людям.

И чем больше мира будет в нас, тем больше мира станет на нашей измученной земле.

Неделя Первая: На этой неделе практикуйте смелость, совершая ежедневно поступок, который вы не посмели бы совершить прежде. Если вы наберетесь смелости, сделайте то, что вас пугает. Если вы чувствуете себя действительно смелым, радуйтесь тому, что вы боитесь, но все же делаете это. Посмотрите, способны ли вы различать страх и встречу с неизвестным. Наблюдайте, что происходит с вашим ощущением самого себя и то, как меняются ваши отношения с другими людьми, — из-за того, что теперь вы смело ступаете на незнакомую территорию.

Неделя Вторая: На этой неделе старайтесь сохранять равновесие, словно это самая большая ваша ценность. Не создавайте в уме образ равновесия таким, каким оно, по-вашему, должно быть. Вместо этого прислушивайтесь к сигналам своего тела. Нужно ли в этот момент поспать? Нужно ли потренироваться? Следует ли изменить образ питания? Нужно ли помолиться? Требуется ли сейчас несколько разнообразить свою жизнь? Действуйте, основываясь на сигналах своего тела, и на этой неделе исследуйте, что для вас есть равновесие. Отмечайте эффекты, которые ваш самоанализ оказывает на вас и на других людей.

Неделя Третья: На этой неделе смотрите, каким образом вы вмешиваетесь в жизни других людей. Беспокоитесь ли вы о них? Склонны вы их исправлять? Проводите различие между «помощью» и «поддержкой». Отметьте, чего вы пытаетесь избежать в собственной

*

жизни, слишком интересуясь жизнью других людей.

Неделя Четвертая: В течение этой недели притворитесь полностью

удовлетворенным. Нет нужды ждать чего-то от себя или критиковать, менять или осуждать что-то в себе. Нет нужды ни с кем конкурировать. Нет нужды быть больше, чем вы есть (или меньше). Запишите свой опыт. Отметьте, насколько вы терпеливы и добры с самим собой и насколько вы собой довольны.

В течение этого месяца обдумайте слова Этти Хиллесам и привнесите в свое сердце все больше и больше мира.

САТЬЯ

Идет ли мое «да» из светлой или из темной стороны моей души? С.Л.

सत्य

САТЬЯ: ПРАВДИВОСТЬ

Возможно, вы читали «Хроники Нарнии» К. С. Льюиса? В последние годы эта серия замечательных книг была безусловным фаворитом в нашей семье. В отрывке из первой книги серии «Лев, колдунья и платяной шкаф» четверо детей должны быть представлены господином и госпожой Биверами могущественному королю Аслану. Господин Бивер рассказывает им, что Аслан может исправить заблуждения, избавить от горя, прогнать зиму и принести на землю весну. Когда они спрашивают, является ли Аслан человеком, господин Бивер серьезно им отвечает: Аслан — не человек, он Царь зверей и у каждого, кто приближается к нему,

*Драгоценность Сатья,
или правдивость,
небезопасна, но
хороша.*

должны дрожать колени. Дети боятся Аслана, и господин Бивер поддерживает их страх. Но он также уверяет их, что, хотя Царь зверей небезопасен, он все равно хороший.

Как и Царь-лев Аслан, драгоценность *Сатья*, или правдивость, небезопасна, но хороша. У правды есть сила исправлять ошибки и разрушать заблуждения. Она жестока в своих требованиях и великодушна своими дарами. Она приглашает нас туда, где мы бываем редко и где не можем предсказать конечного результата. Если мы не приближаемся к правде «с дрожащими коленями», то мы не до конца поняли всю глубину этой заповеди. Может показаться, что правда — это просто не врать маме, когда она спрашивает, ел ли ты запрещенное лакомство. Но правда требует полного включения

в жизнь и в свое собственное «Я», а это больше, чем просто не лгать.

Когда мы *настоящие*, а не просто *приятные*, когда мы предпочитаем самовыражение желанию плыть по течению, когда мы предпочитаем личностный рост потребности принадлежать к определенной группе и когда мы предпочитаем текучесть жесткости, мы понимаем более глубокую динамику правдивости и начинаем испытывать чувство свободы и совершенство этой драгоценности.

Будьте настоящими, а не приятными

Карл Юнг писал: «*Ложь не имела бы никакого смысла, если бы правда не казалась опасной*». Почему мы лжем? Боимся ли мы задеть чьи-то чувства? А возможно, мы боимся, сказав правду, быть кем-то отвергнутым или упасть в чьих-то глазах?

У меня есть подруга, которая говорит: «Я выбираю коробку правильного размера, помещаю себя в нее, обертываю ее красивой бумагой, завязываю на ней бант, а потом «представляю» себя другому человеку». У меня есть еще одна подруга, которая

*Больше всего я боюсь,
что все мои знакомые
соберутся
одновременно в одной
комнате и я не буду
знать, как себя с ними
вести.*

заявляет: «Я всегда веду себя по-разному с разными людьми. Больше всего я боюсь, что все мои знакомые соберутся одновременно в одной комнате и я не буду знать, как себя с ними вести».

Отдельная тема — быть «приятным». Как-то я услышала, как Йогирадх Ачала говорил, что нужно обращать особое внимание на приятных людей. Поскольку я и сама такая, то сначала я оскорбилась, потом

смутилась, приняв это утверждение на свой счет, и стала обдумывать эту фразу. И я начала понимать разницу между «приятным» и «истинным».

Приятность — это иллюзия, плащ, скрывающий ложь. Это навязанный образ того, каким человек, по его мнению, *должен быть*. Это упаковывание себя в презентабельную коробку, навязываемое авторитетами. Так называемые «приятные» люди скрывают правду о себе, пока не достигают критической точки — и тогда становятся неадекватными до опасной степени. Я знаю это, потому что раньше сама была таким человеком.

Настоящее «Я» исходит из центра нашей уникальной сущности и говорит с данным моментом из этого центра. Настоящее «Я» имеет смелость, сущность, спонтанность. Настоящее «Я» призывает нас жить так, чтобы нечего было защищать и нечем управлять. Это контакт с моментом, и он не навязан извне и не упакован предварительно. Настоящее — это то, что нам не всегда нравится в других людях, но от чего мы не ждем неожиданностей. Настоящий человек хотя и не всегда приятен, но заслуживает доверия.

Что заставляет вас представляться не таким, какой вы есть на самом деле, или часто помалкивать, или говорить «да», когда вам хочется сказать «нет»? Или, как спросил бы Карл Юнг, что так опасно для вас сейчас в правде, что вы выбираете ложь? Это вопросы, над которыми стоит подумать.

Самовыражение и жалость к себе

Когда мы привычно помалкиваем, создавая о себе неверное представление, мы начинаем терять жажду жизни и обращаемся вовне в поисках удовлетворения. Мы забываем, что находимся здесь, на этой земле, чтобы выразить себя уникальным способом, каким больше никто и никогда не сможет себя выразить. Мы ощуща

Когда человек живет такой жизнью, которая зовет его из глубины его существа, это высвобождает много энергии и жизненных сил.

ем, как это желание вскипает в нас, когда нам хочется встать и сказать миру: «Я здесь!» Когда процесс самовыражения по тем или иным причинам ограничивают или мешают ему, он оборачивается движением «по течению». Чаще всего ограничения выражаются в форме разнообразных «ты должен» или «ты не должен», и эти сообщения могут исходить как от самого человека, так и от окружающих. Типичный результат — неверное направление энергии. Мы соглашаемся на меньшее, чем хотели бы, и позволяем положению вещей оставаться таким, какое оно есть. Поэтому мы часто прячемся за обжорством или трудоголизмом, не способные делать то, чего мы действительно хотим.

Когда человек живет такой жизнью, которая зовет его из глубины его существа, это высвобождает много энергии и жизненных сил. Жизненные соки текут свободно. Все окружающие ощущают изливающуюся из нас жизненную силу и купаются в этих эманациях. С другой стороны, отказ жить своей жизнью и быть самим собой забирает много жизненной энергии лишь на то, чтобы притворяться не тем, кто вы есть на самом деле.

Артур Сэмюэль Джозеф, известный мастер-постановщик голоса и автор книги «Власть голоса: Использование силы внутри вас» (*Vocal Power: Harnessing the Power Within*), дает своим новым ученикам интересное задание. Он просит их дома сделать

запись собственного голоса, когда они читают стихотворение или поют. Затем он просит их полностью раздеться и повторить упражнение. Джозеф говорит, что, когда ученик приходит на следующее занятие и представляет свою домашнюю работу, он всегда может сказать, какая запись

была сделана обнаженным учеником, поскольку «голая» версия звучит гораздо выразительнее.

Всякий раз когда мы упаковываем и защищаем себя или когда предпочитаем безопасность принадлежности к некоей группе, мы изменяем своей внутренней потребности духовно расти, обедняем себя и загоняем в унылое существование.

Потребность принадлежать к группе против потребности развиваться

В своей работе Берт Хеллингер, занимающийся терапией семейных отношений, уделяет особое внимание вопросам вины и невиновности. Хеллингер говорит, что мы испытываем как потребность принадлежать к определенным социальным группам, так и потребность в духовном росте и развитии. Хеллингер говорит: пока мы сохраняем одобрение группы, мы испытываем относительно нее чувство невиновности. Однако

когда мы начинаем развиваться, выходя за рамки группы, мы начинаем испытывать в отношении группы чувство вины. *Свобода вызывает чувство вины.*

У людей есть как потребность принадлежать к определенным социальным группам, так и потребность в духовном росте и развитии.

Я испытала это в своей жизни, когда увлеклась феминизмом. Тогда феминизм оказался для меня убежищем, который проливал свет на многие события моей жизни. Я поняла, что женщины столь же важны, как и мужчины, и что между полами должно существовать равенство. Моя мать была просто убита моими воззрениями — феминизм шел вразрез со всеми ее убеждениями. По ее мнению, я не могла совершить ничего более дурного, чем проникнуться этими идеями. Я чувствовала

себя виноватой перед ней и перед любовью, которую я к ней испытывала, и весь тот период моей жизни был окрашен глубокой душевной тоской. Хотя наша любовь друг к другу оставалась такой же сильной, как и была всегда, мой выбор феминизма оставался болезненной темой и для моей матери, и для меня.

Существует множество групп, к которым мы принадлежим: это страна, культура, пол, класс, возрастная группа, раса, религия, семья, где мы родились, сообщество, работа и различные организации, членами которых мы являемся. Все эти группы имеют свои правила и системы взглядов, либо запечатленные в письменном виде, либо те, которым нужно следовать по умолчанию, чтобы быть частью группы. Эти правила и системы взглядов необходимы, они формируют группу и обеспечивают ее самобытность. Пока эти правила не вступают в противоречие с нашим внутренним стремлением развиваться и достигнуть полного самовыражения, все в порядке. Но когда возникает конфликт между потребностью *принадлежать* и потребностью *развиваться*, нужно делать выбор. Мы должны или пожертвовать частью себя, чтобы сохранить статус члена группы, или, рискнуть пожертвовать одобрением и поддержкой группы ради личностного роста.

Представьте себя протестующим, совесть которого выступает против войны, которую ведет его страна. Будете ли вы отстаивать свои убеждения, даже если за это вас посадят в тюрьму?

Представьте человека, который занят бесперспективной и не интересной для него работой, и при этом у него есть семья, которую нужно содержать, да и дети должны скоро пойти учиться в колледж. Перейдет ли он на более интересную, но значительно менее оплачиваемую работу?

Или молодую мать, которая стремится вернуться на работу в школу. Но она

полностью занята домом и семьей. Кроме того, в ее окружении принято, чтобы матери сидели дома и заботились о своих маленьких детях. Выберет ли она путь избавления от своей тоски в надежде, что сможет лучше заботиться о детях, если будет удовлетворена своей личной жизнью?

Во всех этих ситуациях нет правильного или неправильного выбора. Скорее они указывают, почему так трудно прислушаться к своему внутреннему голосу, который подсказывает, что нужно меняться и развиваться, быть правдивым с самим собой и действовать, как подсказывает сердце. Если бы мы более глубоко исследовали какую-нибудь из этих историй, то выявили бы и другие факторы, влияющие на выбор человека продолжать оставаться в своем нынешнем состоянии, сохранять статус-кво. Я часто слышу от людей: «Я просто не знаю, что делать». Думаю, что в большинстве случаев мы все же знаем, что делать; просто цена самореализации кажется слишком высокой.

Правда редко требует от нас легкого выбора. В нашей повседневной жизни правда просит, чтобы мы прислушались к своему внутреннему голосу и с первого раза действовали верно.

Сделайте это правильно с первого раза

Йогирадж Ачала утверждает: стоит приложить усилия, чтобы правильно выполнить задачу с первого раза, потому что исправление ошибок занимает очень много времени. На минутку задумайтесь об этом. Сколько времени вы тратите на то, чтобы найти человека, с которым вы повели себя невежливо, и принести извинения? Или вернуться и сказать, что не сможете выполнить обещанное вами? А сколько своего времени и энергии

вы тратите в попытках избежать встречи с человеком, с которым вам встречаться не хочется?

Или сколько времени вы тратите на то, чтобы избежать нежелательных для вас ситуаций, например написать завещание или сделать честный анализ своих финансов? Все это действия в обход правды — действия, приводящие к беспорядку, в котором в итоге все равно приходится разбираться.

Можете ли вы представить, что вы говорите и действуете настолько правильно, что вам никогда не нужно возвращаться и приносить извинения или договариваться заново?

А как насчет лжи самому себе? Я постоянно попадаю в неприятные ситуации, потому что лгу самой себе относительно времени. Я даю самой себе и другим людям обещания, где не учитываются перерывы, отдыхи развлечения. И потом мне приходится или отказываться от обещания, и мое равновесие нарушается, или нужно выполнять слишком много обязательств, которые я взяла на себя из-за своей нечестности с самой собой. Я также лгу себе, когда ставлю перед собой высокие цели, которые являются скорее фантазиями, поскольку их невозможно реализовать в обычной жизни. А потом мне нужно снова разгребать беспорядок, который я устроила в самой себе. Но дело не только в этом — нужно еще принимать и тот факт, что я снова не могу доверять самой себе.

Вы можете доверять себе?

Вы можете рискнуть и высказать себе правду? Можете ли вы держать обещания, которые даете себе и другим?

Мы должны быть готовы рискнуть и сказать себе правду, чтобы стать человеком, который может доверять себе. Тогда нам будут доверять и другие люди. Когда мы правдивы с самими собой, нам доверяют другие, к тому же правдивость позволяет не испытывать чувства вины и сожалений о собственной непорядочности. Правда

Можете ли вы представить, что вы говорите и действуете настолько правильно, что вам никогда не нужно возвращаться и приносить извинения или договариваться заново?

избавляет нас от необходимости расчищать моральные завалы, а в качестве награды в процессе удается узнать что-то новое.

правды, означает постоянно искать то, чего мы не видим, и примеривать на себя убеждения, отличные от тех, которые мы считаем незыблемыми. Как напоминает всем нам Йогирадж Ачала, *«Чего вы не видите, потому что видите*

«Сделать правильно с первого раза» не всегда выглядит одинаково. Правда — это танец, где правила и факты меняются с обстоятельствами. Подвижность, изменчивость — вот что делает правду такой интересной.

Гибкость правды

Правда отличается гибкостью, поскольку тесно связана с отказом от насилия. В одной ситуации правда обнаруживается смело и явно, — например, в ситуации, когда мы говорим с близким человеком, подверженным алкоголизму. В другой ситуации правда открывается очень осторожно и мягко, — например, когда мы хвалим старательно выполненные рисунки маленького ребенка. Оба эти примера показывают, в какой разной форме может осуществляться практика правдивости, когда она сопряжена с отказом от насилия. Сострадание, заложенное в отказе от насилия, препятствует тому, чтобы правдивость стала оружием. Отказ от насилия призывает подумать дважды, прежде чем приниматься направо и налево косить людей своей правдой, а потом удивляться, куда это все подевались.

Гибкость, свойственная правде, также требует, чтобы мы периодически снимали очки, через которые смотрим на мир, и протирали их. Наше видение ограничено как нашим опытом, так и влиянием всех тех групп,

которые нас формируют. Наши убеждения — осознаем ли мы их или нет — влияют на каждый наш поступок и каждый выбор. Быть человеком, не боящимся

Сострадание, заложенное в отказе от насилия, препятствует тому, чтобы правдивость стала оружием.

то, что вы видите»

Карл Юнг понимал гибкость правды. То, во что мы верим в один период времени, говорил он, в какой то момент перестает нам служить и в итоге становится ложью. Он знал, что правда меняется со временем, — то, что было истинным, когда нам было два года, больше не верно и не актуально, когда нам семнадцать. В книге «Современный человек в поисках души» (*Modern Man in Search of a Soul*) Юнг пишет: *«Совершенно неподготовленные, мы делаем шаг, вступая в полдень жизни. Хуже того, мы делаем этот шаг сложным предположением, что наши истины и идеалы будут всегда служить нам. Но мы не можем жить днем согласно программе утра жизни — то, что было прекрасно утром, будет ничтожно вечером, и то, что было правдой утром, станет ложью вечером»*. Заповедь быть правдивыми призывает нас обновлять свои убеждения, ценности и представления, чтобы они сохраняли свою актуальность для нас самих и для нашего окружения.

В Индии гибкость правды понималась в ходе практики, которая там называется «Стадии жизни» (*Ashramic Stage*). Жизнь делится на четыре равные части, или периоды, в каждый из которых ценится и соблюдается определенный аспект. Первый период жизни — это время расти и с помощью родителей овладевать на

выками, к которым человек испытывает интерес и где проявляет способности. Во второй период приходит время использовать полученные навыки для пользы сообщества и взамен получить деньги, чтобы можно было жить и содержать семью. В третий период жизни настает время оставить мирское имущество и дела и заняться поисками внутренней мудрости. И в последней фазе жизни настает время вернуться к сообществу, руководя и поддерживая его с помощью внутренней мудрости, которая была человеком достигнута.

Нынешние времена кажутся нам более сложными, но и из таких «Стадий жизни» есть что извлечь для себя. Мы можем использовать эти стадии, чтобы спросить себя,

заняты ли мы тем, чем нам подобает заниматься в данный период жизни, добились ли мы чего-либо значительного, знаменующего этот период. Закончить один период и начать другой, не таща с собой мертвый груз того, что мы оставили позади, нам помогает соответствующий ритуал. Например, выпускной вечер в школе, знаменующий окончание детства.

*Чего мы так боимся?
Какой была бы моя
жизнь, если бы я
была готова
встречать правду
лицом к лицу в
каждый момент?*

Правда имеет вес

Хотя правда предпочитает гибкость жесткости, она также вполне вещественна. Человек, практикующий правдивость, имеет вес. Он крепок. Помню, как однажды я обняла Энн — своего делового партнера — и сказала ей, какая она крепкая. Энн выглядела немного озадаченной, и я объяснила ей, что чувствую всю глубину ее смелости и цельности, позволяющую ей встречать жизнь такой, как она есть. Помню, как я в прямом смысле чувствовала эту ее крепость, основательность. Я чувствовала ее реальность. Как и Энн, «вещественный» человек готов продолжать присутствовать в жизни, во всех ее событиях, какими бы неприятными они поначалу ему ни казались. Когда он принимает правду настоящего момента, его жизнь становится глубже, он растет духовно, становится более ответственным человеком и творчески подходит к решению проблем — в отличие от человека, посылающего в миф невербальный сигнал «спасите меня».

Когда мы бежим от жизни, пытаемся управлять ею или рассеиваем впустую свою энергию, мы чувствуем себя совсем иначе, чем когда наши слова и мысли не расходятся с действиями и гармонично выражают наше «Я». Когда мы сосредоточены на настоящем моменте, мы можем во всеоружии справляться как с бытовыми задачами повседневной жизни, так и с возникающими проблемами. События, способные вызвать как негативную, так и позитивную реакцию, встречаются с одинаковой степенью вовлеченности в ситуацию. Нет никакой потребности приучать себя к чему-либо или прятать свою истинную натуру. Все мы показываем свою истинную сущность в каждый данный момент, и все мы с позиций целостности своей личности готовы встречать каждый момент нашей жизни, готовы войти с ним в полный контакт и принимать его таким, какой он есть. Нужно встречать каждый момент жизни, не закрывая глаза на отдельные его аспекты. Это похоже на занятия контактным видом спорта. Мы не боимся играть со всем, что имеется в нашем распоряжении, и не боимся, что в процессе игры нам немного намнут бока. Это неотъемлемая часть игры.

Можно назвать большой смелостью такую готовность встречать реальность лицом к лицу, а не бежать от нее или каким-либо образом смягчать ее в своем восприятии, создавая преграду между собой и ею. Когда я в 1988 году ездила с образовательной организацией «*Augsburg College Center for Global Education*» в Центральную Америку, я на собственном опыте познала, что такое готовность встретиться лицом к лицу с реальностью, пусть даже ужасной. Тогда в Сальвадоре

было опасно ездить, поскольку повстанцы проводили политику террора. Многие тысячи людей среди мирного населения были схвачены, их подвергали пыткам, они бесследно исчезали. Я встречалась и проводила много времени с матерями пропавших людей. Они показывали фотографии своих убитых родственников со следами пыток на теле. И все же чувствовалось, что страдания объединили их, там царил атмосфера любви и сострадания, какой мне не доводилось встречать никогда — ни до, ни после этой поездки. Было что-то особое в ярости, с какой эти люди встретили правду своей жизни и рисковали ради торжества правосудия. В том месте и в то время, когда в их личной жизни происходил самый настоящий кошмар, они смогли встретить жизнь во всей ее полноте. Я очень многое поняла и прочувствовала в то время.

Я испытала шок, вернувшись из Центральной Америки в Штаты. Все вокруг ощущалось защищенным и словно рафинированным. Это воспринималось так, словно

мы со своим укладом жизни выстроили барьеры, чтобы приручить реальность. Ощущение было такое, словно мы как культура не в состоянии рискнуть сказать себе правду. Недавно я стала свидетелем трагической ситуации, когда питбуль загрыз маленькую собачку. Несколько дней спустя мой сын в зоомагазине подслушал разговор менеджера с одним из новых сотрудников. У них в магазине продавался щенок питбуля. И вот менеджер, наставляя новичка, говорил ему: чтобы продать этого щенка, надо говорить покупателям, будто это американский терьер. Эти старания выстроить барьеры, чтобы скрыть правду, кажутся мне заразной болезнью в нашей стране. Чего мы так боимся?

Сила правды

Когда я впервые прочитала автобиографию Ганди, меня поразило его утверждение, что его жизнь является экспериментом с правдой. Мне казалось, что он должен был бы сказать об эксперименте ненасилия, но нет — он сказал о правде. Это утверждение показало мне силу, которую имеет жизнь с правдой. Бедная, колонизированная страна объединилась под лозунгом отказа от насилия и получила свободу, а страна, в свое время сделавшая Индию своей колонией, вынуждена была отказаться от своих прав на нее. Возможно, это была величайшая ненасильственная революция в истории, и все благодаря тому, что один из ее жителей проводил эксперимент с правдой.

Это заставляет меня задаться вопросом: какой была бы моя жизнь, если бы я была готова встречать правду лицом к лицу в каждый момент своей жизни?

Вопросы для исследования

Пожив с этими вопросами, отведите время для самоанализа и запишите свои мысли. Так вы обретете способность проникновения в суть вашей жизни и начнете практиковать правдивость. В течение этого месяца поразмышляйте над следующим высказыванием Махатмы Ганди:

Я знаю, что, практикуя ненасилие, я могу подвергнуться безумному риску.

Но победы правды никогда не достигались без риска.

Неделя Первая: На этой неделе наблюдайте различие между «приятным» и «настоящим». Отмечайте ситуации, где вы были «приятным». Что пробудил в вас этот опыт? Каковы были результаты? Отмечайте ситуации, где вы проявили себя «настоящим». Что пробудил в вас этот опыт? Каковы были результаты? Чьего одобрения вы ищете? Влияет ли это на ваше поведение, заставляет ли вести себя как «приятный» или как «настоящий» человек, проявляя себя таким, какой вы есть?

Неделя Вторая: В течение всей этой недели самовыражайтесь. Сделайте шаг навстречу миру, сообразуясь со своими надеждами и мечтами. Действуйте в соответствии с возможностями, которые вам предоставляет жизнь, не думая о последствиях. Наблюдайте, что происходит в вашей душе. Наблюдайте, как реагируют другие. Если обнаружите, что плывете по течению, спросите себя: «Чего я не выражаю?»

Неделя Третья: На этой неделе обращайте внимание на свои поступки и потихоньку продвигайтесь к тому, чтобы «сделать правильно с первого раза». Сделайте эту неделю периодом, когда вам не нужно будет возвращаться, чтобы принести извинения или исправить ошибки, и когда вы не станете избегать встающих перед вами трудных задач. Встречайте каждый момент жизни, четко видя, что происходит, и проявляя смелость.

Неделя Четвертая: На этой неделе проанализируйте идеи и убеждения, которые когда-то служили вам верой и правдой, но теперь уже устарели. Вы можете бессознательно держаться за то, в чем больше не нуждаетесь. Отдайте должное этим убеждениям, ведь они, как надежная машина, привезли вас туда, где вы находитесь сейчас. Отпуская то, что больше вам не пригодится, обращайте внимание на моменты

внутреннего сопротивления и празднуйте свое движение к своей собственной личности, но только более чистой и непосредственной! Наблюдайте, как это упражнение высвобождает вашу энергию для жизни в вашей подлинной реальности.

В течение этого месяца обдумывайте слова Махатмы Ганди и риск, который он был готов взять на себя в ходе своих экспериментов с правдой. А чем вы готовы рискнуть ради победы правды?

АСТЕЯ

Зачем нужно красть у своей жизни, обкрадывая свою волю? Лучше сохранять спокойствие и любить Бога.

S.L.

अस्तेय

АСТЕЯ: НЕПРИСВОЕНИЕ ЧУЖОГО

Недавно я была на свадьбе, где у меня была возможность поговорить со священником, который совершал обряд венчания. Пытаясь завязать беседу, я спросила, были ли в его многолетней практике совершения обрядов венчания случаи, когда в последний момент обряд был остановлен. И он рассказал такую историю.

Незадолго до свадьбы невеста узнала, что ее будущий муж несколько дней назад встретил свою первую любовь — девушку, которая надолго уезжала из страны. При встрече их чувства вспыхнули с новой силой, но молодой человек не мог убить, как ему казалось, свою невесту таким признанием перед самой свадьбой. Она никому об этом не сказала, продолжая готовиться к торжеству. И вот они стоят у алтаря. Служба продолжалась до того момента, когда священник *Астея, или непри-*спросил, не возражает ли кто-нибудь из присутствующих против *своение чужого,* этого брака. И тут невеста не выдержала бури своих чувств: «Да, у *призывает нас жить* меня есть возражение. Я люблю его и очень хочу стать его женой, *с позиций целост-*но не могу с чистым сердцем выйти замуж за человека, который *ности и взаимности.* любит другую. Я не могу обокрасть его будущее и будущее его истинной избранницы». И она покинула церковь, оставив потрясенного ее прекрасным порывом жениха стоять у алтаря.

Как невеста в приведенной выше истории, третья драгоценность, *Астея, или* неприсвоение чужого, призывает нас жить с позиций целостности и взаимности. Если мы живем в страхе и лжи, то неудовлетворенность собой и своей жизнью заставляет нас обращаться вовне, чтобы украсть то, что нам не принадлежит по закону. Мы крадем у других, мы крадем у земли, мы крадем у будущего, и мы крадем у самих себя. Мы крадем у нашей возможности вырасти в человека, который имеет право жить такой жизнью, какой ему хочется.

Кража у других

Сравнивая себя с другими, мы обнаруживаем, что нам чего-то не хватает и это заставляет нас чувствовать себя в некотором роде обманутыми, либо мы начинаем ощущать свое превосходство над другими и это заставляет нас испытывать высокомерие.

Сосредоточенность на внешнем мире заставляет нас сравнивать себя с другими и нездоровым образом внедрять свою энергию в их жизнь. Сравнивая себя с другими, мы обнаруживаем, что нам чего-то не хватает и это заставляет нас чувствовать себя в некотором роде обманутыми, либо мы начинаем ощущать свое

превосходство над другими и это заставляет нас испытывать высокомерие. Внимание, направленное на других при недовольстве самим собой, может заставить человека жить жизнью других людей или пытаться управлять ими, контролировать и манипулировать, дабы укрепить свое

слабеющее эго. Человек будет стараться превзойти другого, имеющего свою историю успеха, ходя за ним по пятам и рассказывая ему свою выдуманную потрясающую историю. Такое поведение можно расценить как попытку выглядеть лучше в собственных глазах.

Скажем, наш собеседник делится с нами волнением по поводу предстоящего ему путешествия. И тут мы начинаем рассказывать ему о поездке в гораздо более экзотическое место, которую планируем совершить, или говорим, что уже побывали там, куда он собирается отправиться. Так или иначе, беседа уходит в сторону нашего рассказа о самих себе и о нашей поездке, и таким образом мы крадем у этого человека его приятное возбуждение по поводу его собственной поездки. То же самое относится даже к теме смерти. Например, умирает мать какого-то человека. И вот в разговоре с ним мы пускаемся в воспоминания о смерти нашей собственной матери, увязывая эту тему с нашей прошлой потерей, вместо того чтобы посочувствовать другому.

А бывает, что мы крадем у других людей, не уделяя им внимания или просто игнорируя. Во всех случаях, когда мы обкрадываем других, мы превращаем их рассказ о какой-то их ситуации в монолог о наших собственных обстоятельствах. Какие бы слова мы при этом ни произносили, мы намерены угодить себе, а не другому человеку. Испытывая недовольство собой или своей жизнью, мы склонны либо наводить тоску на других, либо из зависти мучить их язвительными комментариями. Когда мы по-настоящему заботимся о других, мы выражаем эту заботу благосклонно, мягко и тактично.

Когда я училась у йога Бхаяна, он имел обыкновение говорить: *«Вы должны всегда поднимать настроение другим людям»*. Вот какой вопрос мы должны всегда задавать себе, общаясь с людьми: испытывает ли человек после нашего с ним контакта душевный подъем или ощущение, будто у него отняли что-то ценное? Украсили ли мы его день, уделив минутку, чтобы его выслушать, искренне похвалить или просто улыбнуться?

Кража у земли

Мы крадем не только у других людей, но также и у земли. Мы забываем, что мы — это дух, переживающий человеческий опыт. Мы — лишь гости в человеческом теле; мы гости в прямом смысле этого слова. Ведь вы, явившись в дом друга на обед, не стали бы бранить еду или мусорить и не ушли бы, прихватив с собой подсвечники, потому что они вам приглянулись. Тем не менее именно таким образом мы обращаемся с нашим миром.

Мы — гости на этой земле, гости в наших телах и в наших умах. Осознавать эту реальность означает признать, что ничто на физическом плане не принадлежит и не может принадлежать нам. И тогда «владение» чем-либо становится формой кражи. Мы используем термин «я» и «мое» применительно почти ко всему: мой дом, мой автомобиль, моя одежда, мои дети... Мы даже говорим: «У меня колесо спустило». Мы считаем вещи своей собственностью, и это так глубоко укоренилось в нашем языке и культуре, что нам очень трудно понять, до какой степени всё на самом деле не является *нашим*. Эта заповедь (неприсвоение чужого) призывает

рассматривать все вещи, находящиеся в нашем распоряжении, как нечто ценное, дан- *произошло бы, если* ^{ное нам} *взаимы*, и в течение *бы всякий раз*, когда времени, когда мы пользуемся- *мы что-то берем*, *мы ся* ^{этими} *вещами*, мы должны *что-то и отдавали*. ^{о них} *заботиться*.

Пропасть между имущими и неимущими на земле все расширяется. Было бы нелепо полагать, будто все материальные богатства земли могли бы делиться поровну, но ведь это неправильно, когда голодают дети и бездомные старики. Богослов Вальтер Брюггеманн пишет, что щедрость земли предназначена для всего общества, а не для отдельного человека. Я часто думаю, каким мог бы быть этот мир, если бы мы осознали

всю глубину этого утверждения и жили так, будто все, что мы считаем «своим», могло бы использоваться на благо общества.

Понятие «неприсвоение чужого» означает не только не брать того, что нам не принадлежит. Это врожденное понимание того, что с самого момента нашего рождения мы в долгу перед этим даром, который называется жизнью. *Веды*, древние священные писания, говорят о том, что ничего нельзя брать, если ничего не отдаешь взамен. Представьте, что произошло бы, если бы всякий раз, когда мы что-то берем, мы что-то и отдавали. Я не думаю, что ведические писания говорили о каком-нибудь хламе. Там имелось в виду врожденное ощущение необходимости взаимного обмена.

Кража у будущего

Мы обкрадываем не только землю, мы обкрадываем также будущее и наших детей, и их детей, и это явление приняло столь массовые масштабы, что создается впечатление, будто мы заперты в поезде без тормозов, все быстрее мчащемся по уклону, и нет никакой возможности его покинуть. И все же мы продолжаем жадничать. Все мы — словно гигантская ненасытная прорва. Всего слишком много — ежедневники пухнут от записей, наши тела переполнены, отходов жизнедеятельности тоже огромное количество. Все это признаки того, что мы живем так, словно завтра не существует и мы последние живущие на земле люди, а после нас — хоть потоп.

Мы потеряли чувство благодарности. Это подобно ситуации, когда друг пригласил нас к себе домой весело провести выходные. И вот мы приехали, наслаждались потрясающей едой и восхитительными развлечениями, а потом просто ушли, даже не подумав его поблагодари-

ть. Мы больше сосредоточены на том, чего у нас нет сейчас и не будет потом, чем на изобилии, имеющемся прямо перед нами.

Но если мы остановимся и внимательно рассмотрим все то, что находится прямо у нас под носом, и позволим себе проникнуться ощущением красоты природы и тайны смены сезонов, наши сердца просто не смогут не наполниться благоговением и благодарностью к этому удивительному явлению, называемому жизнью. В нас от рождения заложены удивление и благодарность к источнику нашей жизни и ощущение долга перед будущим. В связи с этим хочу напомнить одно мудрое выражение: принимайте решения с учетом того, как они отзовутся на семи будущих поколениях.

Недавно я смотрела спектакль, поставленный по пьесе американского драматурга Стивена Дитца «*Handing Down the Names*». Это история живших в течение двухсот лет нескольких поколений немцев, начиная с тех, кто покинул немецкие государства, чтобы стать фермерами на Волге в России, и заканчивая теми, кто эмигрировал в Америку. История ярко показывает способность людей проявить силу, любовь и надежду на будущие поколения. Вот как говорил об этом сам Дитц: «*Мои предки в течение нескольких поколений собирали сахарную свеклу, чтобы теперь, в 1998 году, я мог собирать слова и рассказывать истории*».

*С точки зрения
моей внучки-
подростка и ее
друзей, им в на-
следство достался
жуткий хаос, в ко-
тором почти невоз-
можно разобраться.*

Пьеса произвела на меня большое впечатление. Мои предки пожертвовали очень многим ради меня. Они выносили невыносимые для меня трудности с одной лишь мыслью о будущих поколениях. Они буквально отдали свои жизни, чтобы создать на земле красоту и обеспечить лучшие времена для жизни своих потомков. В тот момент я осознала невероятную любовь, на которой зиждется моя жизнь. Когда мы помним о наших предках и о той тайне, благодаря которой мы появились на свет, мы вновь осознаем священность нашей собственной жизни и священность жизни тех, кто придет на землю после нас. И тогда мы начинаем рассматривать себя как нынешних зрителей в ряду прошлых и будущих жизней. Это значит двигаться по жизни в направлении тех, кто придет после нас.

Я почувствовала эту связь поколений еще раз, когда однажды ранним утром у меня завязалась дискуссия с моей внучкой-подростком. Ей хотелось выразить свой взгляд на все, что ее окружает. С точки зрения ее и ее друзей, им в наследство достался жуткий хаос, в котором почти невозможно разобраться. На уроке химии они изучали долгий период распада ядерных отходов и проблему их утилизации. На другом уроке они говорили о ненависти и страхе всего мира перед Америкой. А еще на одном уроке им рассказывали о проблемах и выборе, который они должны будут сделать по вопросу генетических исследований. И пока она говорила обо всем этом, я лишь качала головой: «Мне очень жаль, что все сложилось таким образом для вашего поколения». После этого разговора у меня было очень тяжело на сердце.

Обкрадывание самих себя

Мало того что мы крадем у других, у земли и у будущего; мы обкрадываем еще и свою собственную жизнь. Приспосабливая к себе навязанный со стороны образ — какими бы способами мы это ни делали, — мы обкрадываем себя в том смысле, что не позволяем в полной мере развиться и проявиться собственной самобытности. Все требования и ожидания, которые

3 Яма и Нияма

4

мы возлагаем на 65 себя, крадут часть нашего энтузиазма. Пренебрежение потребностями собственной личности, нехватка веры в себя, низкая самооценка, само- *Нам требуется время*, критика и требование от себя *чтобы отдохнуть*, быть

совершенством — все *подумать и проанализировать* — это формы самоуничтожения, *сжечь свою жизнь*. когда мы разрушаем самую

сущность своей жизненной силы. Всякий раз, когда мы живем прошлым или будущим, мы обкрадываем себя. И выстраивая заборы — реальные или воображаемые — вокруг своего физического имущества или вокруг своих воззрений и идеалов, мы создаем препятствия, которые лишают нас возможности жить полной жизнью, — по существу, обкрадываем себя.

Мы живем в обществе, где человек оценивается по его достижениям. Мы носим то, что должно носить, как фирменный знак на рубашке, который все должны видеть. В погоне за очередной вещью у нас не остается времени для себя, чтобы осмыслить свою жизнь, — наверное, это самая большая кража из всех возможных. Нам требуется время, чтобы догнать самих себя. Нам требуется время, чтобы переварить, обдумать и позволить событиям жизни утрястись в нас. Нам требуется время, чтобы отдохнуть, подумать и проанализировать свою жизнь.

Я испытала истинность этого утверждения несколько лет назад, когда гонка жизни приобрела особенно большой размах. Три года я жила в изнурительном темпе, и вот однажды я проснулась рано утром и поняла, что у меня больше нет доступа к опыту своей жизни. Это было одно из самых странных чувств, какие я когда-либо испытывала. У меня нет слов, чтобы описать его. Могу сказать только, что мне не удавалось вспомнить, где я была и чем занималась. Мой организм

был перегружен и закрылся. Он просто выключился. В течение тех трех лет у меня не нашлось ни минуты, чтобы переварить и усвоить получаемый жизненный опыт. Я просто на максимальной скорости переходила к следующему делу. Поскольку я не уделяла времени тому, чтобы сделать паузу и позволить происшедшим событиям стать частью меня, я не смогла удержать в себе этот опыт — он просто ушел. Я украла эту часть своей жизни у самой себя.

Проявляя свои таланты и умения, мы естественным образом служим миру, а не обкрадываем его.

Сдвиг фокуса внимания

Маленький ребенок, достигая определенного возраста, начинает хотеть то, что имеют другие дети. Не важно, что это за вещь, он просто хочет ее получить. Если посмотреть на мир с этой точки зрения, то покажется, будто многие взрослые люди застряли на этапе развития трехлетнего ребенка, желая иметь то, что есть у других. Принцип *Астеи*, или неприсвоения чужого, призывает перевести свое внимание с других людей на самих себя.

Он приглашает нас радоваться возможностям нашей собственной жизни. Когда мы проявляем внимание к своему личностному росту и исследуем собственные интересы, мы вовлекаемся в процесс саморазвития, и эта духовная работа несет с собой радость, а все вызовы, связанные с ней, встречаются нами с энтузиазмом. Проявляя свои таланты и умения, мы естественным образом служим миру, а не обкрадываем его. Приведу пример такого сдвига фокуса внимания.

В Индии во время крупных праздников по улицам гордо шествуют украшенные шелками и драгоценностями слоны, неся на своих спинах фигуры божеств.

Множество продавцов лакомств и сверкающих драгоценностей выставляют свои товары на улице. Слоны, будучи животными любопытными и игривыми, не могут не попытаться ухватить своим хоботом эти привлекательные для них предметы. В результате прилавки оказываются перевернутыми, все шумят и кричат. Однако погонщики слонов, зная характер своих питомцев, приучили их заранее брать хоботом побеги бамбука и так идти по улицам. С тех пор никаких беспорядков во время праздничного шествия не происходит.

Так вот, мы очень похожи на тех слонов. Если мы не знаем, чего хотим, если у нас не хватает смелости честно добиваться желаемого, нам кажется привлекательным все то, что имеют другие. Мы начинаем жаждать успехов, достигнутых другими, и владеть таким же имуществом, каким владеют они. Мы уходим в сторону от наших собственных мечтаний и нашей собственной реальности. Но когда мы сосредоточены на наших собственных мечтах, мы можем идти по жизни с достоинством, совсем как те слоны, несущие стебли бамбука и равнодушные к блеску и сверканию, бросающемуся в глаза по пути. Держась за свои «бамбуковые стебли», мы можем стать людьми, компетентными в какой-либо области, и сами создавать обстоятельства, позволяющие нам получить желаемое.

Развитие в себе компетентности

Мой муж рассказывает историю о том, как раньше он каждые четыре года приклеивался к телевизору и, не отрываясь, смотрел Олимпийские игры. Он час за часом сидел, откинувшись на стуле. Его живот становился все толще от неумеренного количества пищи, которую он в него запихивал, и при этом он повторял, что на следующих Олимпийских играх он будет представлять Соединенные Штаты в качестве прекрасного спортсмена, находящегося в отличной физической форме. Но когда наступали следующие Олимпийские игры, он продолжал сидеть на стуле, наблюдая за демонстрацией своих несбывшихся желаний.

Санскритское слово *адикара* означает «право знать» или «право иметь». Если мы хотим чего-то, то нам нужно развить в себе компетентность, необходимую для достижения желаемого. Как в примере, приведенном выше, мы можем мечтать и желать все что угодно, но получим только то, что способны получить и удержать. Все остальное есть кража.

В качестве примера можно привести людей, выигрывающих большие суммы в лотерее и через год возвращающихся к своему прежнему положению. Или, скажем, президент крупной корпорации, изнуряющий компании непосильным трудом, так как он не умеет иначе управлять большой группой фирм. И в том, и в другом случае эти люди крадут; они пытаются иметь что-то, находящееся вне их компетентности. Наши

жизненные достижения находятся в прямой зависимости от наших способностей, а не от пожеланий или целей.

Компетентность — или умение — включает способность видеть то, что находится прямо перед нами. Раньше моя история, которую я рассказывала самой себе, выглядела таким образом. Я упорно трудилась и упорно молилась, но никогда не получала желаемого. Теперь, оглядываясь назад, я понимаю, что не владела умением видеть то, ради чего я работаю, и просила того, что находилось прямо передо мной, — а я не могла это удержать и даже не могла этого увидеть!

Дуршлаг — превосходный пример *адикары*. Мы можем к чему-то искренне стремиться, но если будем представлять собой дуршлаг, то есть миску с дырочками, желаемое всегда будет ускользать от нас. Создание в себе *адикары* затыкает имеющиеся в нас дыры, развивая компетентность в области собственных желаний. Для того чтобы развить в себе подобную компетентность, нужно учиться и практиковаться.

Готовить себя к достижению умения удержать желаемое — это серьезная работа, требующая полной самоотдачи. Это значит отказаться от роли жертвы и взять на себя полную ответственность за свою жизнь. Как часто нам хочется иметь много денег, но у нас нет ни малейшего представления, как бы мы ими распорядились (во всяком случае, разумно), появившись они у нас. Принцип *Астеи*, или неприсвоения чужого, требует, чтобы мы умели распоряжаться тем, что просим. Узнайте все о деньгах и инвестициях, экономно управляйте деньгами, которые у вас уже есть, будьте щедрыми, имейте *адикару* для того, что вы хотите.

Возможно вы смотрели восхитительный фильм «Моя большая греческая свадьба». Ниа Вардалос была комедийной актрисой, рассказывающей со сцены забавные истории о своем греческом происхождении и о своем муже, который греком не был. Рита Уилсон, жена Тома Хэнкса, однажды увидела представление Пии, оно ей понравилось, и она подумала, что из этой истории может выйти замечательный фильм. Ниа Вардалос готовилась. Она уже написала сценарий фильма. По словам Нии, «Рита Уилсон пришла на мое шоу и сказала, что из него можно сделать фильм, и я вручила ей готовый сценарий! Ее муж Том Хэнкс тоже посмотрел шоу. После он позвонил мне и сказал: “Мы собираемся сделать фильм по мотивам вашего шоу, и вы будете играть в нем главную роль”». *Ниа Вардалос уже была готова к этому.*

Если мы не готовы подавлять в себе свои самые глубокие желания, можно легко пуститься в воровство, причем самым что ни на есть неподходящим и разрушительным способом. *Астея* просит нас не делать этого, а сосредоточиться на своих желаниях, а затем создать в себе компетентность получить желаемое. Отсюда вытекает вопрос: «Доступны ли вы для того, чего желаете?» Он открывает для нас дверь к поиску наставников и получению знаний от людей, которые уже достигли того, что мы ищем; он также открывает дверь к радости постижения нового. Мы можем найти кого-то более опытного и гораздо более подкованного, чем мы, и поучиться у него, как надо затыкать дыры своей некомпетентности. И чтобы не пользоваться его знаниями даром (то есть не обкрадывать его), нужно ему заплатить.

Когда я поняла, что в процессе жизни забыла, как надо играть, в качестве тренера я наняла свою внучку- подростка. Она не только любила создавать сценарии для наших игр, она также еще и давала мне домашние задания (и получала плату как тренер своей бабушки). В ходе наших занятий я не только веселилась и развлекалась, но также и по-настоящему сблизилась со своей внучкой.

В книге Джима Стовела «Последний подарок»² (*The Ultimate Gift*) мы встречаемся с самостоятельно добившимся благополучия миллиардером Редом Стивенсом, который находится на пороге смерти. Размышляя о том, кому оставить свои компании, инвестиции и другие активы, Ред смотрит на свою семью и видит только

2 «София» издавала эту книгу Джима Стовела в 2008 году под названием «Наследство».

эгоизм и жадность. Его родственники испорчены деньгами, которые сделали их жизнь слишком легкой. И Ред решает компенсировать причиненный им вред. История начинается с того момента, когда все члены семьи собрались вместе прослушать завещание. Они питают большие надежды, но по мере чтения один за другим начинают впадать в гнев.

Своему внучатому племяннику Джейсону Ред оставил в наследство двенадцать задач, которые тот должен был выполнить, дабы получить неизвестную ему сумму денег. По очереди справляясь с этими задачами, Джейсон извлекает для себя важные жизненные уроки о ценности работы, дружбы, служения другим людям и т. д., пока не становится совершенно другим человеком. Теперь Джейсон уже не испорченный ребенок, благоденствующий на чужие деньги, а компетентный, умелый лидер, способный проявлять сострадание, готовый поделиться с людьми своими миллионами и умеющий создавать проекты, которые могут повлиять на жизнь людей. Если вы не знакомы с сюжетом, я не буду рассказывать дальше, чтобы вам было интересно читать книгу. Достаточно будет сказать, что к тому времени, когда мы узнаем, сколько же все-таки денег в результате получит Джеймс, это уже не будет иметь значения ни для него, ни для нас.

В истории, описанной выше, дед предвидел, что нужно ставить перед внуком задачи, которые нужно выполнять постепенно. И тогда, если он преуспеет в выполнении каждой из них, они превратят Джейсона в человека, достаточно компетентного, чтобы иметь миллиард долларов и разумно им распоряжаться. Думаю, что жизнь в целом похожа на эту ситуацию. Она задает нам задачи, которые мы должны выполнять, и если нам это удастся, то она может доверить нам важные вещи. И подобно Джейсону, мы часто воспринимаем эти задачи как бремя, а не как возможность развить в себе сострадание и повысить уровень своих умений. Дед знал, что в конечном счете удовлетворение приносят не вещи, а накопление моральных ценностей и компетентности. Драгоценность неприсвоения чужого призывает нас стать компетентными в умении управляться с самой жизнью.

В отличие от кражи, влекущей за собой боль и страдания для нас самих и для других людей, создание собственной компетентности открывает для нас мир радости и благоприятных возможностей. Это великое приключение — отвести свое внимание от воровства и приняться за долгую — на всю жизнь — задачу превращения себя в стоящего человека.

Вопросы для исследования

Находя ответы на эти вопросы, уделяя время для самоанализа и записывая свои мысли, вы обретете способность по-новому взглянуть на свою жизнь и начнете практиковать неприсвоение чужого. В течение этого месяца поразмышляйте над следующим высказыванием Альберта Эйнштейна:

По сто раз на день я напоминаю себе, что моя внутренняя и внешняя жизнь зависит от труда других людей, живущих сейчас и уже умерших; и о том, что я должен проявить себя, чтобы в полной мере вернуть то, что я получил и продолжаю получать.

Неделя Первая: На этой неделе отмечайте ситуации, когда и каким образом вы обворовывали окружающих, — крадете ли вы у них время или внимание, либо путем стремления к превосходству над окружающими проявляете властность, излишнюю самоуверенность и неспособность радоваться успехам других людей. Отмечайте, что внутри вас провоцирует этот акт кражи. Асейчас практикуйте роль «повышателя настроения», чтобы все, с кем вы контактируете, испытывали позитивные чувства просто потому, что находятся в вашем обществе.

Неделя Вторая: На этой неделе отмечайте ситуации, когда вы обкрадываете землю и будущее. Отмечайте ситуации, где вы берете, но в обмен не отдаете ничего мало-мальски равноценного. На этой неделе живите в ощущении взаимобмена с

землей и в осознании будущего.

Неделя Третья: На этой неделе живите в этом мире как гость, а не хозяин. Отмечайте, чем вы можете пользоваться и что может доставить вам удовольствие без необходимости этим владеть (парки, библиотеки, концертные залы, закаты и т. д.).

Неделя Четвертая: На этой неделе подумайте о своих мечтах и целях и составьте список того, что вам нужно сделать (изучить, попробовать) и что увеличило бы ваши знания и компетентность и приблизило бы вас к вашей цели, таким образом создавая ваше право знать или право иметь (*адикара*).

В течение этого месяца обдумывайте слова Альберта Эйнштейна и живите, испытывая чувство благодарности и необходимости делиться чем-то взамен того, что вам было дано.

БРАХМАЧАРЬЯ

В темноте и в навозе цветет золотой лотос — Божья милость ожидает нас. С.Л.

ब्रह्मचर्य

БРАХМАЧАРЬЯ: ВОЗДЕРЖАННОСТЬ И УМЕРЕННОСТЬ

Я по собственному опыту знаю, какие страдания вызывает переполненный желудок, какая усталость наступает, если ты слишком много работал, каким вялым становишься после слишком долгого сна.

Переусердствовали ли мы с едой, с работой, с физическими упражнениями или со сном, неумеренность часто является результатом того, что мы забыли о священности жизни. Четвертая драгоценность *Ямы — Брахмачарья* — буквально означает «идти вместе с Богом» и призывает осознать священность всего живого. Эта заповедь призывает отказаться от жадности и излишеств и жить в этом мире с удивлением и благоговением, практикуя воздержанность и рассматривая каждый момент жизни как священный.

Брахмачарья часто трактуется как безбрачие или половое воздержание. Но это лишь один из ее аспектов, который следует понимать гораздо шире. На самом деле эта заповедь предполагает не только ограничение половой жизни, но также и других желаний, причем таким образом, чтобы следование ей оказывало живительное, а не пагубное воздействие.

Недавно я ездила в Индию и встретила там человека по имени Тхакур. Он был успешным бизнесменом и пользовался всеми благами жизни. По его словам, при всем его богатстве он все еще жил в доме своего отца, который тот выстроил когда-то на окраине деревни. В этом доме была такая низкая притолока, что, входя в дверь, он каждый раз вынужден был наклонять голову. Он говорил, что это простое действие — поклон — на

Принцип Брахмачарьи напоминает нам о том, что начинать каждый свой день и каждое действие следует с ощущения священности жизни, не потворствуя своим прихотям.

поминало ему о священности всего сущего, и он проводил свои вечера в тишине и спокойно спал, готовый на следующий день привнести это ощущение священности жизни в свои дела.

Брахмачарья похожа на эту низкую притолоку, напоминая нам о том, что начинать каждый свой день и каждое действие следует с ощущения священности жизни, не потворствуя своим прихотям.

Нам следует проживать наши дни в состоянии удивления перед священностью жизни, а не страдать от неумеренности.

Умеренность — обуздание своей склонности к излишествам

Все изобилие вещей вокруг нас сигнализирует о том, что мы — люди, склонные к излишествам. Мы слишком усердствуем с сексом, с едой, с работой, со сном, с развлечениями, с материальным имуществом. И часто мы слишком усердствуем даже с духовностью. Мы далеки от понимания идеи *достаточности*.

В йоге существует понятие «вовремя остановиться», чтобы перестать делать то, чем мы заняты. Например, если мы принимаем пищу, мы получаем из нее энергию и жизненную силу — но это происходит до определенного момента. Если мы продолжаем есть после этого момента, процесс поворачивается вспять и мы испытываем ощущение вялости. Если мы едим достаточно медленно и обращаем внимание на процесс поглощения пищи, то можем ухватить тот самый момент, когда можем сказать себе: «В самый раз». Именно этот

момент «в самый раз» мы и должны уметь распознавать. Упустив его, мы скатываемся к переизбытку. Такой же подход справедлив и для любого рода деятельности, которой мы занимаемся.

Я наблюдала, как моя внучка Арика практиковала это «в самый раз». Она попросила сделать ей яичницу-болтунью, и я приготовила ее так, как ей нравится. Она с аппетитом уничтожила ее, приговаривая, как это вкусно, а потом попросила еще. Я приготовила ей таким образом еще одно яйцо, повторилась та же сцена. Когда она попросила третье яйцо и я выполнила ее просьбу, она начала с довольным видом его есть. Положив в рот третий кусочек и не успев его прожевать, она воскликнула: «Бабушка, это яйцо ужасно невкусное, с

В йоге существует понятие подходящего момента, чтобы перестать делать то, чем мы заняты. Именно этот момент «в самый раз» мы и должны уметь распознавать.

ним что-то не то». Я восхитилась тем, как ей удалось точно определить момент, когда ей было «в самый раз», — просто слушая свое тело. Тело просто подсказало ей это с помощью вкуса — то, что только что было очень вкусным, вдруг стало казаться ей отвратительным.

Почему мы упускаем момент, когда надо сказать себе

«достаточно», и предаемся излишествам? В йоге считается, что это происходит потому, что наш ум начинает ассоциировать определенные эмоциональные состояния с определенными продуктами или действиями. Есть разница между, скажем, потребностью тела удовлетворить жажду и экстравагантными вещами, которые ум выделяет с этим простым желанием. Желание, которое могло быть легко удовлетворено стаканом воды, благодаря ухищрениям ума каким-то образом ассоциируется с воспоминаниями и условиями, вызы-

вавшими либо эмоциональное удовлетворение, либо эмоциональное напряжение. Когда к простой телесной потребности примешиваются определенные эмоции, мы рискуем навлечь на себя проблему. Сами не понимая этого, мы приобретаем подобную зависимости склонность к повторению ощущений, связанных с той вещью.

Мы с Энн, моим деловым партнером, почти ежедневно пили чай со специями. Мы старательно трудились и весело проводили время вместе, и этот чай стал для нас и наградой, и удовольствием. Нам требовалось просто удовлетворить жажду, но захватывавшие нас обоих воспоминания подсказывали, что для удовлетворения потребности нам нужен был именно чай со специями. И с каждой порцией чая мы рассчитывали почувствовать то же приятное чувство товарищества и удовлетворения от хорошо выполненной работы. В чае со специями нет ничего плохого, он довольно приятен на вкус, но

Почему мы упускаем момент, когда нужно сказать себе «достаточно», и предаемся излишествам?

мы скоро поняли, что это не мы хотим чая, а чай хочет нас. Это уже была не простая потребность удовлетворить жажду—у нас образовалась зависимость. Наши умы создали потребность в чувстве удовлетворения, а не просто удовольствия от вкусного напитка.

Когда мы начинаем очищаться от паутины излишеств, в которой застряли, важно научиться распознавать потребности тела и отделять их от созданных умом историй. Иногда потребность состоит в том, чтобы чувствовать печаль. Когда возникает это чувство, ум может обмануть и навести на мысль, что мы должны что-нибудь сделать или что-нибудь съесть. Такое происходило со мной, когда умерла моя мать. Пока она была жива, мы очень любили по вечерам вместе допоздна сидеть перед

телевизором и лакомиться мороженым. После ее смерти я просто «жаждала» ночных бдений перед телевизором и мороженого. Когда я разобралась в потребностях своего организма, я поняла, что чувствую себя усталой и объевшейся. На самом деле я скучала по маме, и мне

*Мы должны уметь
распознавать потреб-
ности тела в данный
момент и отделять их
от историй, созданных
умом.*

нужно было как-то справляться со своим горем. Предаваясь по ночам просмотру фильмов и поеданию мороженого, я только накапливала усталость в теле и лишнюю еду в животе. И я все еще скучала по маме. Я должна была отделить истоих от историй, которые нам рассказывает ум. (Не знаю, как у вас, но лично я заметила, что сахар, соль и кофеин создают больше умственных историй, чем салат!) Мы также должны быть готовы без страха смотреть в лицо нашей печали, горю и разочарованиям, не имея потребности заглушить их едой или сексом.

Будучи в Никарагуа, я слышала, как министр внутренних дел говорит о положении в стране. Тогда в Никарагуа находилось много американцев, которые несли христианскую веру людям этой страны. Их проповедь отчасти состояла в том, что на своих собраниях они накрывали большие столы с экзотически приготовленной пищей. Министр внутренних дел, не посещавший эти собрания, прокомментировал еду таким образом: «Когда бактерии в моем животе слишком счастливы, я не способен ясно мыслить». Потворство своим желанием разрушает жизненную силу так же, как слишком большое количество дров в костре тушит огонь. Воздержание от излишеств сохраняет эту жизненную силу внутри нас, чтобы мы могли сохранять ясный ум и жить с ощущением священности всего живого.

Если мы в каком-то аспекте своей жизни впадаем в излишества, неумеренность и потворство своим прихотям, то в этом случае для нас очень полезным может оказаться пост и воздержание от половой жизни, возвращая способность в полной мере испытывать удовольствие. Пост и воздержание от секса — это мощные методы обуздать себя, найти «золотую середину» своей жизни и подвергнуть переоценке свои моральные ценности. Те периоды жизни, когда мы вынуждены поститься или воздерживаться от секса из-за собственной болезни или болезни супруга, могут стать для нас периодами великого очищения и научить нас распознавать в себе склонности к излишествам и рассказыванию себе историй, которые ум выдумал для оправдания этих склонностей.

Идем вместе с Богом

Брахмачарья призывает нас жить с Богом, а не с излишествами. Эта заповедь призывает нас проникнуться священностью всего живого, рассматривая каждый опыт отношений, в которые мы вступаем, как отношения с Божественным, и рассматривать каждый опыт, получаемый в жизни, как опыт Божественного.

Способны ли вы считать все сущее священным?

Способны ли вы считать священным самого себя?

На мгновение остановившись и задумавшись, мы поймем, что именно самые

простые вещи трогают нашу душу и благословляют нас счастьем. Шум ветра в ветвях деревьев, краски неба, прикосновение любимого человека, восхищение ребенка, общение с другом может полностью насытить нашу душу. Это насыщение раскрывает душу и дает смирение, чем весьма отличается от насыщения, даваемого неумеренностью.

Если остановиться и поразмышлять над собственной жизнью или над судьбами мира, можно заметить во всем изначально присущую разумность. Словно ткнут красивый гобелен, а мы — одна из цветных нитей, которую вплетает в него некто гораздо более великий, чем мы. Именно с этим великим Главным Ткачом мы и стремимся войти в контакт. Когда мы смотрим с точки зрения тайны, присущей бытию, мы начинаем видеть священное в обычном и обычное в священном. Каждая задача становится возможностью удивиться и восхититься. Перестать относиться ко всем вещам, событиям и людям как к важным или неважным — значит стать на путь осознания ценности и важности всех людей и всех задач. СМИ, культура и даже наши собственные отдельные эго все разделяют, а затем выстраивают по ранжиру. Эта заповедь приглашает нас не разделять, а объединять и видеть во всем вплетаемую в гобелен бытия Божественную нить.

*Способны ли вы чтить
все сущее священным?
Способны ли вы считать
священным самого себя
?*

Когда мы воспринимаем все сущее как священное, характер наших действий меняется, как и взгляд на мир. Возникает естественная потребность сделать паузу и испытать чувство благодарности. Возникает естественная потребность открыть душу и испытать удивление. Когда в душе есть благодарность и удивление, не нужны никакие излишества. В них просто нет потребности. Восприятие всего сущего как священного вызывает ощущение непрерывности жизни и наполняет уверенностью в себе. Невоздержанность перенапрягает, перегружает, отнимает нас у самих себя, тогда как видение священности жизни помогает крепче стоять на земле и дарит равновесие.

Я обнаружила, что, когда ощущение удивления покидает меня и все вокруг становится унылым и заурядным, это происходит потому, что я слишком долго сохраняла быстрый темп жизни.

Я сама перешла собственные границы и потеряла баланс

Значит, пора отдохнуть. Когда я чувствую себя отдохнувшей, ничто не кажется мне скучным и заурядным; все пронизано тайной. Стараюсь ли я не перенапрягаться в течение дня или ухожу побродить в одиночестве в лесу, мне все равно бывает трудно дать себе отдых. Тому есть множество объяснений. Моему эго нравится чувствовать себя важным, а когда я отдыхаю, оно себя важным не чувствует. Моему эго также не нравится идея, что жизнь может продолжиться без меня, пусть даже всего лишь в течение нескольких часов, — мне нравится быть там, где происходит какое-то действие. Кроме того, сам уклад нашей культуры предполагает почти постоянную занятость какими-нибудь делами.

И все же мне очень хочется выйти за рамки привычных действий, ритуалов и самозагруженности посто

Когда мы воспринимаем все сущее как священное, характер наших действий меняется, как и взгляд на мир. Когда в душе есть благодарность и удивление, не нужны никакие излишества. В них просто нет потребности.

янным притоком новых впечатлений — обстановки, которую я сама для себя создала. Мне очень хочется извлечь для себя что-то из тишины и понять, живу ли я в ладу со своей душой. Я жажду обуздать склонность близко воспринимать стимулирующие впечатления и отказаться от потворства своим желаниям. И мне очень хочется ничего не делать, и чтобы этого занятия мне вполне хватало. Отдых возрождает во мне ощущение тайны бытия. После него мои глаза начинают смотреть на мир с удивлением, а душа спонтанно наполняется

благодарственной песней.

Божественное так великолепно! Мастерство и щедрость, с какой оно создает сложное переплетение ткани бытия, превышают наше понимание. Такое великолепие заслуживает аудитории, которая могла бы удивляться и ценить его. Думаю, что следовать этой заповеди — значит сделать себя аудиторией Бога. И надо в течение каждого дня стараться выкраивать моменты для того, чтобы просто смотреть и удивляться. Возможно, для этого нужно будет сделать свою жизнь более размеренной, подчиняющейся определенному ритму. Можно распределить свои дела таким образом, чтобы оставалось время проникнуться тайной и священностью жизни, когда мы занимаемся самыми простыми вещами, например зажигаем свечи, молимся, массируем ноги себе или спине близкому человеку, совершаем экскурсию.

Когда мы становимся свидетелями творящейся на наших глазах Божественной тайны, мы переходим от

своего обычного ритма жизни, отмеряемого часами, к Божественному ритму. Я испытала этот опыт смещения ритма жизни, когда взяла на месяц творческий отпуск и уединилась в домике на берегу озера. И примерно в середине того месяца я была захвачена этим новым ритмом. Без часов, диктующих мой следующий шаг или подсказывающих, что пора заняться неким привычным для данного момента делом, я попала под власть универсального ритма, который позднее назвала «Биением сердца Бога». Я совершала пешие прогулки и сплавлялась по реке на каяке, ела и спала, читала и писала, занималась другими делами, но они не были отдельными действиями, а больше походили на ритм единой мелодии. Я чувствовала себя одной из клеток сердца Бога и была движима биением Его сердца. Дела и ничегонеделание слились вместе в едином гармоничном ритме.

В течение того месяца я поняла, что ритм тайны не имеет ничего общего с требованиями, предъявляемыми ритмом, задаваемым часами. Время Бога не

Практикуя «идти вместе с Богом», мы обнаруживаем, что склонность к излишествам уже не владеет нами в такой степени, как прежде.

укладывается в логику наших ограниченных умов; следуя этому ритму, не нужно ничего планировать и ни за чем следить, но каким-то образом все дела оказываются сделаны и еда приготовлена. Все происходило словно в каком-то ином пространстве. Когда я не знала, какой сегодня день, сколько сейчас времени и какая температура на улице, в действие вступала интуиция, которая и подвигала меня сделать следующий шаг. Я двигалась, не двигаясь, и все, что я видела вокруг, было прекрасно и удивительно. У меня не было ни плана, ни расписания, просто

жизнь и занятие чем-либо сливались воедино, пока не начинали ощущаться одинаково. Не было никакой цели, за исключением чистого восхищения моментом. *Биение сердца Бога.*

Вернувшись через месяц домой, я снова оказалась с часами на запястье, с сотовым телефоном в руке и с компьютером наготове. И я оказалась лицом к лицу с обвинением Вималананды, заявившего: «*В этой стране вы носите своего Бога на своем запястье*». Заповедь *Брахмачарьи* призывает нас использовать эти технические приспособления лишь в качестве предметов, помогающих удовлетворять требования и ожидания, которые нам предъявляет общество, но не позволять им становиться для нас богами. Можем ли мы вместо этого подчиниться ритму Вселенной, словно клетка в сердце тайны?

Я прочитала много книг из серии «Селф-хелп» и извлекла из них большую пользу. Однако я думаю, что тайна — это то, что начинает подвигать и формировать нас в соответствии с достижением нами более глубокого понимания сути нашей человечности. Практикуя «идти вместе с Богом», мы обнаруживаем, что склонность к излишествам уже не владеет нами в такой степени, как прежде. Когда мы получаем

реальное питание, которое дает Божественная тайна, нам становится все менее интересно обедаться до отвала.

Быть аудиторией для Бога также означает, что мы должны покинуть центральное место на сцене. Нам не нужно постоянно быть центром внимания и деятельности. Думаю, вы удивились бы, осознав, какую массу сумасшедшей деятельности мы развиваем просто для того, чтобы быть уверенными в собственной значимости.

Мы носим нашу занятость, как значок, словно она является чем-то, что должно производить впечатление

на окружающих или на нас самих. Множество людей ложатся вечером спать с чувством удовлетворения от того, что им удалось выполнить большинство задач из намеченного на день плана, или потому, что им сказали, как они были «великолепны» сегодня, или потому, что они «помогли» другим людям. А что, если вообще сойти со сцены и поставить туда вместо себя Бога? Возможно, тогда мы засыпали бы не с чувством выполненного долга, а с ощущением чуда, так как мы весь день были внимательной аудиторией Божественной игры.

Брахмачарья напоминает нам, что мы воплощены в этой форме затем, чтобы чувствовать себя живыми. Мы воплощены не затем, чтобы разрушать свою жизненную силу и страстность, предаваясь излишествам, а затем, чтобы довести их до полного выражения. *Брахмачарья* приглашает нас быть готовыми идти по жизни, готовыми воспринять ее чудеса. Говард Трумэн понимал важность нашей страсти к миру: *«Не спрашивайте себя, в чем нуждается мир. Спросите себя, что делает вас живым. А потом идите и делайте это. Поскольку мир нуждается именно в живых людях».*

Вопросы для исследования

Находя ответы на эти вопросы, уделяя время для самоанализа и записывая свои мысли, вы обретете способность по-новому взглянуть на свою жизнь и начнете практиковать воздержанность. В течение этого месяца поразмышляйте над следующим высказыванием Джозефа Кэмпбелла:

Соразмеряй себя по целям и пределам всего сущего. Сохраняй чистоту помыслов и реальность представлений во всех поступках, что дано тебе совершить, в том числе и в благодеяниях и поклонении, продиктованных религиозным рвением.

Неделя Первая: На этой неделе проанализируйте свои убеждения, моральные ценности, привычки и действия, связанные с сексуальностью. Отмечайте, что по этой теме говорят принципы вашей культуры, СМИ, сообщество верующих, к которому вы принадлежите, и ваша семья. Затем отметьте, действуете ли вы в соответствии с мнениями авторитетных для вас людей — или исходя из собственных убеждений.

Неделя Вторая: На этой неделе живите, придерживаясь принципа воздержанности. Не перерабатывайте. Ешьте и спите столько, сколько требуется для восстановления сил, а не до оупения. Обдумайте слова Ген-сэя, японского буддистского монаха, который сказал: *«Главное в жизни — знать, когда пора остановиться».* В течение этой недели осознавайте, когда для вас «уже достаточно», — и на этом остановитесь. Предавайтесь удовольствиям, не перебарщивая с ними.

Неделя Третья: На этой неделе отмечайте, где вы видите Бога, а где нет. Отмечайте, какие убеждения или суждения ограничивают вашу способность видеть Бога и переживать Бога во всех вещах. Затем практикуйте старание увидеть во всем проявление Божественного. Постарайтесь видеть священное в самых обычных вещах и Бога в каждом человеке, с которым вы сталкиваетесь. Обдумайте слова Йоги Бхаджана: *«Если вы не можете видеть Бога во всем, вы вообще не можете видеть Бога».*

Говард Трумэн
сказал: *«Не спрашивайте себя, в чем нуждается мир. Спросите себя, что делает вас живыми».*

Усматривайте Бога во всем.

Неделя Четвертая: На этой неделе обдумайте свою собственную божественность. Готовы ли вы воспринимать себя как священное существо? Запишите три способа, которые позволяют вам осознать свою страстность и священность.

В течение этого месяца обдумывайте слова Джозефа Кэмпбелла и живите в осознании священности вашей жизни.

АПАРИГРАХА

Сильно влюбитесь.

Лелейте все, что есть в вашем сердце. А теперь откройтесь и отпустите!

C.L.

अपरिग्रह

АПАРИГРАХА: НЕСТЯЖАНИЕ

Помню, когда мои дети были маленькими, я водила их в детский сад. И для них не имело значения, какие лакомства остались недоеденными, в какие игры они не доиграли со своими маленькими друзьями и какие новые игрушки остались обделенными их вниманием. В ту минуту, когда я входила в комнату, они бросали все и стремглав мчались прямо в мои распростертые объятия. Для них не было ничего важнее меня. Но с возрастом игрушки стали интересовать их все больше, пока однажды я не обнаружила, что они вовсе не обращают на меня внимания.

Совсем как маленькие дети, мы живем в мире, где существует изобилие удовольствий, игрушек и друзей. Они здесь для нас, чтобы мы ими наслаждались, но они никогда не займут места Того, кто подарил нам все это. Драгоценность *Апариграха* приглашает нас в полной мере наслаждаться жизнью, но при этом быть готовыми бросить все и устремиться в распростертые объятия Бога, который нас ожидает. Если мы предпочитаем играть с нашими игрушками, то упускаем главное.

Апариграхара, или необладание, может также интерпретироваться как *непривязанность, нежадность, не-цепляние и незалипание, незахват и непристрастие*. А можно просто думать об этом как о способности «отпускать». *Садху* (святые люди) Индии понимают, как легко привязываться к вещам этого мира. *Садху* надевают оранжевые одежды и клянутся отказаться от мирских удовольствий ради служения Богу. Они проводят большую часть своего времени в лесах, подальше от искушений, которые могли бы стать для них более интересными, чем их отношения с Богом. Хотя это пример слишком выраженного отказа от всего мирского, он показывает один из способов оставаться свободным от оков собственнических инстинктов.

Тем же, кто предпочитает полное погружение в мирскую жизнь, когда любишь всем сердцем и живешь полной жизнью, сохранять непривязанность довольно трудно. Когда мы испытываем чувство удовлетворения от того, что нас любят, когда мы наслаждаемся вкусной едой, когда нас хвалят за отлично сделанную работу, можно легко захотеть держаться за эти моменты и не позволить им просто уйти. Очень легко

Заповедь Апариграха призывает нас отпустить и путешествовать по жизни налегке, при этом относясь к ней со всем вниманием и наслаждаясь.

захотеть снова испытать то же чувство удовлетворения и начать снова и снова стремиться получить такое же удовольствие от тех же самых вещей. Но все в этом мире меняется — такова уж природа вещей, и если мы не позволим им измениться или уйти, они начинают вызывать разочарование, и в результате попыток держаться за них утрачивается свежесть ощущений и возникает недовольство. То, чем мы пытаемся обладать, обладает нами.

Как же можно идти по жизни, испытывая глубокие

чувства и живя полной жизнью, при этом не привязываясь? Рассмотрев, как происходит вдох и выдох, как цирковые артисты, выступающие на трапециях, выбирают время, когда нужно сделать прыжок, и вспомнив о древней практике ловли обезьян, мы можем получить некоторое представление от том, как нужно отпускать от себя вещи, не привязываясь к ним. Заповедь *Апариграха* призывает нас *отпускать* и путешествовать по жизни налегке, при этом относясь к ней со всем вниманием и наслаждаясь.

Дыхание как учитель

Что, если мы могли бы доверять жизни так, как мы доверяем дыханию? Что, если можно было бы взять все, что может дать нам данный момент, а затем просто позволить ему уйти совсем, веря, что следующий момент тоже напитает нас чем-нибудь полезным?

Подобно тому как дыхание дает нам питание, точно так же это делает жизнь — в форме домов, работы, отношений, отдыха, убеждений, позиций и представлений о самих себе. Все это питает нас, но только до тех пор, пока мы подсознательно не привязываемся ко всем этим вещам, а затем терзаем себя ожиданиями, мнениями, критикой, — а все потому, что забываем доверять жизни, выдыхать и отпускать. Как дыхание, когда его слишком долго удерживают, питающие нас вещи могут стать ядовитыми.

Апариграха приглашает нас играть в Божественную игру, полностью погружаться в настоящий момент, а затем отпускать его, чтобы к нам могло прийти что-то другое. Так растет наша *адикара* — компетентность, и так мы все больше приближаемся к самореализации. У меня есть рояль, на котором я люблю играть. Но, как напоминает мне Йогирадж Ачала, ведь я не беру с собой рояль в столовую, когда пора есть. Зачем мне взваливать этот груз на свои плечи?

И все же часто мы действительно пытаемся «нести рояль к обеденному столу», стараясь всеми возможными способами найти постоянство — что-то, за что можно было бы держаться. Но природа сферы *Апариграхи* — непостоянство. Все меняется. Ничто не остается тем же самым. Возвращаясь к дыханию, можно сказать, что, наблюдая, как с каждым вдохом и выдохом поднимается и опускается живот, можно познать истину о быстротечности всех вещей.

Зависание между небом и землей

Так же, как при дыхании существует момент, когда выдох уже сделан, а вдох еще не начал, у выступающих на трапеции цирковых артистов есть момент, когда они зависают между куполом цирка и ареной. В этот момент они отпускают одну трапецию и ждут, когда к ним подлетит следующая. Если они будут держаться за одну трапецию или не вовремя устремятся к следующей, момент будет упущен и тогда падение неизбежно. Чтобы прыжок на другую трапецию был успешным, они должны полностью отпустить трапецию, за которую держались только что, и быть готовыми ухватиться за подлетающую трапецию, доверяя моменту, а не своему порыву держаться за первую трапецию.

Я не цирковая артистка, но мой опыт отпускания чувств очень напоминает зависание между небом и землей, когда ухватиться не за что. Это очень жестко и некомфортно — ты чувствуешь себя обнаженным и уязвимым. Я бы, конечно, предпочла *отпускать*, точно зная, что именно придет на смену отпущенному. И даже когда я *отпустила*, мне хочется сохранить с этим хоть какую-то связь — на тот слу-

Как дыхание, когда слишком долго удерживают, питающие нас вещи могут стать ядовитыми. Практиковать непривязан-

ность — то же самое, что без усилий перепрыгивать с трапеции на трапецию. Главное — уметь выбрать нужный момент и довериться ему. Когда мы за что-то слишком долго цепляемся в стремлении сохранить чувство защищенности, это самым пагубным образом сказывается на нашем духовном росте и естественном развитии нашей жизни.

Давайте отпустим банан!

Меня восхищает издревле существующий в Индии способ ловли обезьян. Подобно примерам с дыханием и цирковыми артистами на трапециях, этот способ дает наглядное представление о том, насколько пагубна для нас излишняя привязанность к мирским вещам. Делается небольшая клетка с узким горлышком и в нее кладется банан. Горлышко достаточно широкое, чтобы в него можно было просунуть лапу, но недостаточно, чтобы можно было вытащить банан. Большинство обезьян принимают за невозможную задачу — вытянуть банан из клеточки. И вот что удивительно: когда приходят охотники, обезьяны-то совершенно свободны. Ничто не мешает им убежать, слыша приближение опасности. Все, что надо сделать, — это отпустить банан. Но, как правило, они этого не делают и оказываются пойманными.

Так вот, наши «бананы» — это вещи, от которых мы ждем чувства удовлетворения снова и снова. Когда мы ожидаем, что наш партнер доставит нам сегодня такое же удовольствие, как вчера, когда надеемся, что сегодняшней обед будет таким же восхитительным, как съеденный вчера, когда сегодня ожидаем таких же похвал от другого человека, какими он одарил нас вчера, на самом деле в каждом из этих случаев мы ожидаем испытать чувство удовлетворения — то есть «держимся за Банан». И таким образом мы продолжаем находиться в плену ожиданий и огорчаемся, когда они не оправдываются.

Мы продолжаем находиться в плену ожиданий и огорчаемся, когда они не оправдываются, и все же продолжаем за них цепляться.

Образ держащейся за банан обезьяны очень подходит для тех, кто продолжает цепляться за свои привязанности. На самом же деле нас ничто не держит. Мы,

как те обезьяны, совершенно свободны. Но вместо свободы мы выбираем заикленность на определенном моменте, выбираем жадность. Чтобы выбрать свободу, мы просто должны «отпустить банан». Но мы этого не делаем, сами для себя создавая тюрьму. То, за что мы держимся, начинает держать нас. Как показано в следующем примере, мы можем быть также и пленниками собственного представления о самих себе, за которое продолжаем держаться.

То, чем владеем мы, владеет нами

Когда мне пришлось пройти через тяжелый развод с первым мужем, я тут же решила, что больше никогда не буду ни в ком нуждаться. На подсознательном уровне это решение начало реализовываться таким образом, какого я и сама никак не ожидала: я отказывалась просить помощи и принимать ее, когда мне ее предлагали. Я отказывалась признаться себе, что устала и что пора отдохнуть. Я изо всех сил старалась оставаться негибимой. Я ни за что и никогда не хотела снова оказаться

уязвимой.

Все, за что мы цепляемся, создает для нас проблему необходимости сохранить это.

И лишь несколько десятилетий спустя я начала понимать, какое опустошение в моей жизни вызвала моя привязанность к тому образу самой себя. Я изнуряла себя и всех, кто меня окружал. Я не могла остановиться, потому что тогда я снова испытывала чувство беспомощности. Я держалась за этот образ, который в свою очередь держался за меня и не отпускал. Я почти исключила из своей жизни развлечения и радость. Идея

собственной непобедимости уничтожила всю радость моей жизни.

Все, за что мы цепляемся, создает для нас проблему необходимости сохранить это. Материальные вещи,

которые мы копим, собираем, покупаем, потому что они продаются, или берем, потому что они «бесплатны», — все это занимает место и требует нашего внимания. Емкости для хранения и кладовки становятся легким способом одурачить самих себя. На более тонком плане привязанности проявляются в наших представлениях о самих себе, о том, какой должна быть жизнь и какими должны быть другие люди. Эти представления мешают нам познавать самих себя и духовно расти. Беспорядок в доме мешает свободно по нему перемещаться, а беспорядок в уме мешает развиваться, расширять сознание и не дает войти в нашу жизнь тому новому, что она хочет нам подарить.

Я прошла через период привязанности к *буритос* — мексиканским лепешкам с бобами и рисом, которые готовили в нашей местной кафешке. Меня там знали все официанты, и они точно знали, что в мои *буритос* нужно класть побольше начинки. Как-то, в очередной раз готовя для меня буритос, продавец за прилавком сказал, обращая ко мне: «Вы такая скучная». В другой раз, когда мне особенно хотелось поесть этих лепешек, я пришла в кафе, предвкушая будущее удовольствие, и выяснилось, что мои любимые — с бобами и рисом — закончились. Я ужасно разозлилась и испытала чувство сильного разочарования. И тут, когда я отказалась взять *буритос* с другой начинкой, предпочтя злиться из-за этого весь оставшийся день, я наконец поняла, насколько серьезна моя привязанность.

То, за что я держалась, держало меня. Заикливание на чем-либо может отравить весь день, когда наши ожидания не оправдываются. Все это делает нас скучными и тяжелыми. И не позволяет нам разглядеть изобилие новых возможностей вокруг нас.

Слово «привязанность» можно связать со словом «пригвоздить». Привязаться к чему-то — значит пригвоздить себя к чему-то или кому-то, ожидая, что эти

4 Яма и Нияма

вещи всегда будут такими, какие они есть сейчас, и всегда будут находиться в нашем распоряжении. Когда мы «пригвозждаем» себя к своим потребностям в других людях, к своим чувствам, к своим социальным ролям, к своему распорядку дня, к своим удовольствиям, к образу самих себя, мы становимся подобны скорее крысам в лабиринте, чем свободным людям.

А сколько чемоданов вы с собой берете?

Недавно мы с моей внучкой-подростком решили впервые отправиться в совместный поход с ночевкой. Я — человек предусмотрительный и предпочитаю подготовиться заранее. И вот я стала спрашивать ее, какие вещи нам нужно взять с собой. Дни шли, мой вопрос оставался без ответа, и я расстраивалась. За день до похода я сказала: «Эшли, мы должны составить план». «Бабушка, — сказала она, — нам всего лишь нужно выйти из дома. Относись к этому спокойно, ничего не предпринимай, не строй планов». Из дальнейшего разговора выяснилось, что она собирается взять с собой

книгу, футбольный мяч и несколько порций своих любимых органических замороженных обедов.

Я была поражена, с какой простотой она подходила к поездке. Собираясь отдыхать, я всегда составляла длинный список необходимых вещей, с которыми потом приходилось возиться весь отпуск. А теперь передо мной стояла противоположная проблема: ничего не брать с собой. Хотелось бы сказать, что мои усилия увенчались успехом, но

увы, утром мы отправились в путь, в последний момент закинув в машину все, что попало под руку.

Сколько чемоданов, полных ожиданий, задач, планов, негодования и обид, которые я так и не простила, приходилось мне таскать с собой каждый день?

Но моей внучке все же удалось заронить в мой ум семя нового подхода к жизни. И я стала задаваться вопросом, что самое важное я могла упускать, поддаваясь своей склонности все планировать и упаковывать. Сколько чемоданов, полных ожиданий, задач, планов, негодования и обид, которые я так и не простила, приходилось мне таскать с собой каждый день? Даже авиакомпании взимают штраф за превышение лимита веса багажа, — думала я. — Интересно, сколько людей каждое утро превышают свой лимит и проживают очередной день жизни, сгибаясь под тяжестью своего багажа?

Что, если бы мы просыпались каждое утро и ничего с собой не брали?

Что, если это и есть самое важное?

Что, если бы мы распаковали свой путь к Богу?
Распаковали бы свой путь к свободе?

Распаковали бы свой путь к тому, чтобы *быть*?

Однако по мере того, как проходит день, мы напихиваем все больше вещей в наши и без того раздутые чемоданы.

Мы укладываем туда еще немного разочарований, еще чуть-чуть злости, смешанной с обидой, а ведь груз уже и так слишком тяжел. Эти безумные действия, которые мы совершаем над собой, выглядят так же глупо, как если бы мы ходили целый день с кучей кирпичей и еще подкладывали себе по кирпичику.

—Упакуй свет с собой в это путешествие, — напомнила мне моя внучка.

Йога учит нас: разденьтесь догола и станьте уязвимыми. Это приглашение к необладанию. Готовы ли мы *распаковать себя*?

Но разве мы должны быть безразличны?

Непривязанность вовсе не означает безразличия или необходимости отказаться от удовольствий и радости жизни. На самом деле непривязанность освобождает нас, позволяя в полной мере ценить жизнь и друг друга. Нас просят отпустить вещь, перестать за нее цепляться, а вовсе не отказываться от удовольствия, которое она доставляет. Отказываясь от привязанности к чему-либо, от собственнического инстинкта, мы открываем для себя дверь к полному включению в то, что жизнь предлагает нам в настоящий момент. Жизнь становится банкетом, и мы свободны пировать. Если уподобить это дыханию, то нас приглашают сделать глубокий вдох, насладиться обилием кислорода, а затем сделать такой же глубокий выдох, наслаждаясь уже процессом выдоха и свободой дыхания.

Чем меньше привязанностей мы несем с собой, тем в большей степени мы можем наслаждаться и полностью включаться в каждый момент жизни. Чем более глубокий выдох мы сделаем, тем больше места освободится в теле для следующего такого же полного вдоха. Чем больше мы великодушно отдаем, тем легче становимся и мы, и наша жизнь. Цель жизненного путешествия — свобода. Птица не может держаться за свою жердочку и летать. Так же и мы, удерживая что-либо, не можем быть свободными.

Птица не может держаться за свою жердочку и летать. Так же и мы, удерживая что-либо, не можем быть свободными.

Если мы практикуем постоянное великодушие и неизменное доверие, это будет держать в узде нашу жадность и сохранит нас открытыми для разворачивающихся событий нашей жизни. То, что хочет прийти к нам, так прекрасно. А то, за что мы держимся, нередко так ничтожно. Готовы ли мы, как цирковые артисты на трапеции, зависнуть между небом и землей, полностью доверяя моменту и будущему, которое гораздо прекраснее, чем то, за образ которого мы держимся?

Непривязанность вовсе не означает безразличие. На самом деле непривязанность освобождает нас, позволяя в полной мере ценить жизнь и друг друга.

Вопросы для исследования

Находя ответы на эти вопросы, уделяя время для самоанализа и записывая свои мысли, вы обретете способность по-новому взглянуть на свою жизнь и начнете практиковать необладание. В течение этого месяца поразмышляйте над следующим высказыванием Свами Джнанешвары:

Любовь — это вес, что остается, когда вы отпускаете все, что вы любите.

Неделя Первая: На этой неделе обратите внимание на свое дыхание. Позвольте этому простому действию — вдох и выдох — научить вас и в жизни «дышать полной грудью», не держась за свои ощущения. Записывайте свой опыт и наблюдения.

Неделя Вторая: На этой неделе оцените предметы, которыми вы себя окружили. Помогают ли все эти вещи вам чувствовать себя свободно и легко, или они держат вас в плену и заставляют ощущать себя тяжелым? (Помните: то, за что вы цепляетесь, цепляется за вас.) Ощутите разницу между удовольствием и привязанностью.

Неделя Третья: На этой неделе отмечайте ситуации, где вы навязываете свои ожидания людям и вещам, подсознательно требуя, чтобы они дали вам ощущение привычного удовлетворения и комфорта. Каким образом ваши ожидания вас ограничивают и, возможно, даже заставляют раздражаться?

Неделя Четвертая: Кришна Дас отмечает, что в Америке у людей в уме имеется особая мышца, о которой они забывают. Он называет ее «мышцей отпускания». Кришна Дас говорит, что мы натренировали свою умственную мышцу «удерживание», а мышца «отпускание» остается неразвитой. Он предлагает привести свои умы в форму, чаще пользуясь этой мышцей, тренируясь вначале на незначительных вещах, чтобы можно было подготовиться к тому моменту, когда надо будет отпустить от себя более важные вещи. На этой неделе отмечайте ситуации, когда вы цепляетесь за события, эмоции, мысли, привычки и убеждения. Потом потренируйте немного свою «мышцу отпускания» и начинайте отпускать от себя лишнее.

В течение этого месяца обдумывайте слова Свами Джнанешвары и живите полной жизнью, не взваливая на себя груз привязанностей или потребности обладать.

ОБЗОР ЯМЫ

Недавно я путешествовала с подругой, которая только что приобрела новый GPS-навигатор. Я наслаждалась поездкой с говорящим компьютером, который подсказывал правильную дорогу. Я засмеялась, когда подруга продолжила ехать прямо после того, как навигатор велел повернуть направо. Навигатор тут же отреагировал: «Езжайте прямо и сразу же сделайте разворот по правилам дорожного движения».

Так вот, принципы **Ямы** подобны нашему личному GPS-навигатору. Они указывают, когда мы начинаем двигаться не в том направлении, и рекомендуют сделать «разворот по правилам». Они дают нам знать, когда мы оказываем негативное влияние на мир, и приглашают «развернуться» и двигаться в направлении гармонии.

Яма — это не стандартные, простые ответы; это инструкции, подсказывающие, как надо двигаться в правильном направлении. В них нужно хорошо разбираться и ежедневно практиковать. Словно наш личный GPS-навигатор, практика отказа от насилия, правдивости, неприсвоения чужого, воздержанности от излишеств и необладания уводит нас:

- от нанесения вреда себе и другим в сторону доброты и сострадания к себе и другим людям;
- от лжи и разного рода полуправд к выражению нашей уникальности и самобытности;
- от воровства к развитию у себя новых навыков и способностей;
- от жадности к умению ценить блага жизни и получать от них удовольствие, не предаваясь излишествам;
- от привязанности к тесной связи без необходимости обладания.

Яма исходит из того факта, что мы — социальные существа, живущие на полной

других форм жизни планете, где мы должны учиться жить вместе и делиться тем, что имеем. **Яма**, или ограничения, приглашает нас вступить во взрослые отношения с миром, где мы можем стать выше собственных потребностей ради коллективного блага. В этом смысле мы можем воспринимать **Яму** как правила жизни в обществе, помогающие прийти к гармонии, миру и правильным отношениям со всем сущим. **Яма** удерживает нас от потребности постоянно обращаться к внешнему миру и помогает найти свое собственное, неповторимое выражение своей жизни. И только в этом случае мы можем в полной мере насладиться жизнью.

А сейчас мы переходим к заповедям, которые называются **Нияма**, и переводим внимание от взрослых отношений с **миром** к взрослым отношениям с **самими собой** и от сосредоточенности на обществе к сосредоточенности на своем внутреннем мире.

Отказ от насилия	Уводит нас от нанесения вреда себе и другим в сторону доброты и сострадания к себе и другим.
Правдивость	Уводит нас от лжи и разного рода полуправд к выражению нашей уникальности и самобытности.
Неприсвоение чужого	Уводит нас от воровства к развитию у себя новых навыков и способностей.
Воздержанность	Уводит нас от жадности к умению ценить блага жизни и получать от них удовольствие; не предаваясь излишества.
Необладание	Уводит нас от привязанности к тесной связи без необходимости обладания.

ШАУЧА

Она сверкала на зеленой мантии цветка — роса, такая чистая и прозрачная.
S.L.

शौच

ШАУЧА: ЧИСТОТА

В книге «Евангелие оборванца» (*The Ragamuffin Gospel*) Бреннан Мэннинг описывает напряженный момент в послеоперационной палате. Молодая пациентка лежит в кровати. Около нее стоит хирург, который только что удалил опухоль на лице молодой женщины. Ее муж тоже здесь, стоит поодаль. Пациентка в первый раз после операции смотрит на себя в маленькое зеркальце. Увидев заметно опущенный уголок своего рта, она спрашивает хирурга, будет ли у нее всегда такое искаженное лицо. Хирург отвечает, что да, поскольку он вынужден был иссечь нерв, чтобы удалить опухоль. В тот решающий момент, когда женщина молча представляет себе, как она будет выглядеть в будущем, начинает действовать муж. Он подходит к жене и говорит, что, по его мнению, с опущенным уголком рта она выглядит очень хорошенькой. Потом он нежно на нее смотрит, складывает свои губы так же, как у нее, приближает их к ее губам и целует жену.

Драгоценность **Шауча**, или чистота, имеет двойное значение. Во-первых, Шауча приглашает нас сделать чистыми свои тела, мысли и слова. Очищая тело и ум, мы становимся менее хаотичными и тяжелыми; очищение придает яркость и ясность

*Шауча приглашает
нас сделать чистыми
свои тела, мысли и
слова.*

<http://www.e-puzzle.ru>

нашей сущности. Во-вторых, эта заповедь имеет и другое, косвенное значение. Никто в упомянутой выше истории не знал заранее, каков будет результат операции. Но в тот момент, когда жена сомневалась относительно своей внешности, муж смог обратиться к ней с ясными и простыми словами и сделать простой жест. И проявив

свою внутреннюю чистоту, он поддержал ее ощущение себя и красоты их отношений.

Эти два качества чистоты взаимосвязаны. Очищаясь от тяжести и ненужных веществ в своем теле, от отвлечений и рассеивания внимания, мы обретаем ясность, чистоту и свежесть восприятия каждого момента жизни. Мы становимся чище в наших отношениях с каждым моментом.

Чистота как очистительный процесс

Йоги используют много методов для очистки организма. Некоторые могут показаться нам совершенно неприемлемыми. (Как, например, такие, когда нужно пропустить через кишечник хлопковую ленту длиной около 30 метров.) Другие, более легкие, можно попробовать. Например, воспользоваться специальным сосудом для промывания носа соленой водой. Методами очищения тела являются дыхательные практики и асаны, как и медитация и следование нормам этики вроде **Ямы** и **Ниямы**. Можно говорить об этих методах что угодно, но ясно одно: йоги придают большое значение очищению. Почему оно так важно?

Внутри каждого из нас содержится огромная энергия, которая обычно нами не задействуется. Это энергия сознания, или пробуждения. Каждый человек иногда ощущает движение этой энергии. Это бывает в те моменты, когда от всепоглощающей любви на глазах выступают слезы; в моменты, когда мы видим что-то настолько красивое, что застываем в изумлении. Это бывает в моменты, когда нас переполняет счастье, а также в моменты, когда жизненная сила пульсирует в нас, как электричество, делая нас сияющими и молодыми. Это бывает в моменты, когда мудрость озаряет наше сознание; в моменты, когда к нам приходит отчетливая осознанность. Эти ощущения дают примерное представление о том, что происходит, когда дремлющая внутри нас энергия пробуждается.

Практиковать заповедь чистоты означает заниматься процессом очищения как физического, так и ментального, что готовит нас к постоянному переживанию такого рода ощущений. Очищение укрепляет тело и успокаивает ум, готовя нас к пробуждению заключенной в нас энергии. Очищение готовит к пробуждению духа во всем его величии. Очище-

ние просветляет нас, чтобы

У каждого человека

очищение происходит по-разному. у каждого человека

очищение происходит по-разному. Очищение не должно потрясать основы нашего существа, от него не следует ожидать мгновенного проявления его магических возможностей. Например, оно может выступать в такой форме: человек начинает больше заниматься физическими упражнениями, пить больше воды, поститься, потребляя фрукты и соки, или, возможно, он уделит целый день уборке чулана. Возможно, человеку захочется в течение дня чистить свой язык, то есть целый день не говорить никаких гадостей и не лгать. В какой бы форме очищение ни проявилось, оно всегда начинается с намерения «облегчить груз», который мы несем.

Где эти «грузы» находятся у вас? Возможно, ваше тело из-за неправильного питания полно отравляющих его токсинов. Возможно, ваше сознание отягощено тяжестью ощущения себя жертвой или воспоминаниями об обиде, которую вы не смогли в свое время простить. Возможно, ваш дом и рабочее место завалены мусором и ненужными вещами. Все эти «грузы» пригибают ваше тело, ум и дух. Они реальны и они тяжелы. Заповедь соблюдения чистоты призывает облегчить себя, сделать все

необходимое, чтобы избавиться от этой

тяжести во всех аспектах нашей жизни, где она обнаружится. Очистите свое тело; очистите ум; очистите свой дом и рабочее место.

Я отношусь к тем людям, которые глубоко убеждены в силе признания и прощения. Я обнаружила для себя необходимость признаваться в некоторых вещах, проистекающих из моих прошлых действий. Иногда я признаюсь близкому Другу, а иногда листку бумаги, который потом подвергается ритуальному сожжению. Для меня это необходимая практика очищения от прошлых ошибок, неправильных суждений и проявлений эгоизма. Каждый раз, когда мы держим в себе полученные в прошлом душевные раны, мы раним себя и лишаем возможности с чистым сердцем встречать то, что происходит в нашей жизни сейчас. Прощение себя и других людей — это самый щедрый подарок, который мы можем преподнести самим себе.

*В какой бы форме
очищение ни
проявилось, оно
всегда начинается с
намерения
«облегчить груз»,
который мы несем.*

Несколько лет назад, когда я училась *Кундалини-йоге* у Йоги Бхаджана, мне выпала возможность получить у него личный урок и спросить его о чем угодно. Тогда он дал мне духовное имя Амрита Деви, которое означает «сладкий нектар и мудрость гуру в тебе». Я решила задать ему вопрос о том, как жить в полном соответствии с моим духовным именем.

Он расхохотался, в его глазах вспыхнули искорки, и со своим сильным индийским акцентом он ответил: *«Твои экскременты должны пахнуть, как нектар, и твоя моча должна пахнуть, как нектар»*. Он продолжал громко смеяться, и на этом наше общение закончилось.

Мне нужно было прийти в себя от неожиданности, прежде чем начать обдумывать его фразу. Теперь я понимаю, что он имел в виду саму идею чистоты, которую

я должна была вплести в свою жизнь таким образом, чтобы все, что в меня входит, и все, что выходит, было чистым.

Объяснение Йоги Бхаджаном значения моего имени помогло мне начать понимать разницу между очищением и чистотой. Недавно вернувшись из Индии, я опять принялась оценивать это различие. Я провела почти две недели в ашраме, практикуя разные методы очищения, но по приезде домой мне понадобилось почти два часа, чтобы добиться «чистоты по-американски». В этой стране мы почти одержимы чистотой физической, но обращаем мало внимания на чистоту духовную. Физическое очищение — это очищение своей внешней оболочки. Оно меняет внешность. А духовное очищение работает с нашим внутренним миром и меняет саму нашу сущность. Хотя внешняя чистота важна, *Шауча* призывает нас именно к внутреннему очищению, а не только к поддержанию тела в чистоте.

Относительность чистоты

Шауча несет в себе еще одно качество. Она призывает нас искать чистоту не только в себе, но и в каждом моменте жизни, позволяя ему быть таким, какой он есть. Нас просят *быть* с жизнью, с другими, с вещами, с днем, с работой, с погодой и принимать их такими, какие они есть сейчас, а не возлагать на них ожидания и надежды или сожалеть, что они не такие, какими нам хотелось бы их видеть.

Мы пренебрегаем этой заповедью каждый раз, когда пытаемся вносить изменения, судить, критиковать, управлять, контролировать, когда мы притворяемся, разочаровываемся или подвергаем что-либо проверке. Старание изменить что-либо или кого-либо, сделав не такими, какие они есть сейчас, не является чистотой. Соблюдать чистоту — это скорее быть чистым в своем

отношении к чему-либо, каким оно является в данный момент.

Существует очень тонкое и трудноуловимое различие между чистым отношением к чему-либо и старанием *сделать* что-либо чистым. Можно легко впасть в высокомерие, полагая, будто мы улучшаем каким-то образом данный момент, или

полагая, что момент не стоит нашего внимания, или, возможно, считая, что этот момент нам что-нибудь должен. Когда наши мысли или действия заранее настроены таким образом, мы, по существу, нарушаем чистоту момента. **Мы не должны приносить в момент наше представление о чистоте; мы должны просто воспринимать момент таким, какой он есть.**

Чтобы быть чистым с чем-то, нас призывают многое *отпустить* в себе. Мы должны избавиться от всех своих представлений, иллюзий и ожиданий того, «что должно быть» и «как, по нашему мнению, это должно быть». Мы должны даже отказаться от своего представления о чистоте, чтобы начать жить в оазисе этой драгоценности. Когда мы оказываемся в дорожной пробке, когда нам не нравится наша еда, когда мы спотыкаемся о вещи, в беспорядке разбросанные по дому, или общаемся с родственником, который нас раздражает, нас призывают просто *быть* с этими моментами, воспринимая их в чистом виде, а не считая их нечистыми.

Сестра моего мужа недавно ездила навестить своего двухлетнего внука. После поездки она выглядела весьма оживленной и помолодевшей. Она все повторяла, каким новым и необычным выглядит для нее все окружающее, потому что целую неделю она смотрела

Существует очень тонкое и трудноуловимое различие между чистым отношением к чему-либо и старанием сделать что-либо чистым.

на мир глазами ребенка, полными любопытства и восхищения. Она поняла значение буддийского выражения «ум новичка». Поскольку она еще не очерствела душой, ей передалась любознательность ребенка, и это сделало ее более открытой, живой и способной удивляться. Она вновь обрела детскую способность видеть вещи такими, какие они есть, словно в первый раз. Когда она перестала винить мир в том, что он утратил для нее свежесть восприятия, все стало казаться ей новым и удивительным. Она обрела чистоту восприятия каждого момента жизни.

Труднее всего, наверное, практиковать чистоту с самим собой. Скажите откровенно, сколько ожиданий и иллюзий вы налагаете на самого себя? Просматривая свои старые журналы, я поразила, как много в них советов, которым я следовала с целью улучшить себя. Когда я слушаю других, то понимаю, что я не единственная, кто надеется превратить себя в совершенство — такое, как на картинке. А что, если перестать строить планы относительно себя? И вместо того, чтобы стремиться

Быть чистым с самим собой означает не бояться своих мыслей и чувств и ничего от себя не скрывать.

стать привлекательным, всем сердцем полюбить себя такими, какие мы есть? Вместо того чтобы управлять собой, может быть, стоит ослабить узду? Каждому остается ответить себе на вопрос: «Можешь ли ты быть чистым с собой в каждый момент своей жизни?» Или, как говорит Энтони де Мелло³, **«Можете ли вы оставить в покое самого себя?»**

Быть чистым с самим собой означает не бояться своих мыслей и чувств и ничего от себя не скрывать. Преподаватель йоги для инвалидов Мэтью Сэнфорд, рассказывая о том, как он пережил катастрофу, после которой нижняя часть его тела осталась парализованной, говорит так: **«Я не боюсь своей печали. Моя печаль — это удивительный подарок, позволяющий мне помогать людям, которые страдают».** Мэтью приглашает просто и бесстрашно быть со всеми частями самих себя.

Когда мы чисты со всеми частями самих себя, это увеличивает нашу

³ Католический священник, писатель, монах-иезуит, психотерапевт, мистик. «София» издала в 2007-2008 годах ряд его книг: «Молитва лягушки», «Когда Бог смеется», «Одна минута глупости», «Одна минута мудрости» и «Осознание». — Прим. ред.

жизнестойкость, позволяя переживать все эмоции, сопряженные с разными состояниями — будь то страдание, скука, боль, беспокойство или радость и общение с близким человеком. Мы становимся безопасными для самих себя и для других людей. Мы становимся людьми, которые непосредственно и с сочувствием общаются с другими людьми, не испытывая потребности сделать их лучше, чем они есть.

Собираем разрозненные части самих себя

Чистота предполагает не только избавление от иллюзий, питаемых нами в отношении того или иного момента жизни, но также и обретение целостности — так, чтобы наше целостное «Я» в этот момент могло проявить себя. Что это означает? Йогирадх Ачала использует фразу «быть человеком **чистой воды**». Элис Кристенсен говорит о том, чтобы быть «нефрагментированным». Какое бы слово мы ни использовали, чистота призывает нас полностью присутствовать в данном месте в данное время. А это означает, что голова и сердце должны быть едины, мысли, действия и речь должны быть согласованы между собой и мы должны пребывать в настоящем моменте.

Одна из моих подруг рассказала в связи с этим об инциденте с ее трехлетним сыном. Тогда был особенно тяжелый день, и ей приходилось уделять внимание множеству разных вещей. Она металась между разными делами, а сын все пытался привлечь ее внимание, но у него не получалось. Тогда, расстроенный, он обхватил ладонями ее лицо и сказал: «Ты меня не узнаешь». Так этот малыш напомнил матери, что каждый момент, каждый человек, каждое событие требуют, чтобы мы их узнавали, полностью присутствуя в них и видя их такими, какие они есть.

Подобно моей подруге в этой истории, мы часто встречаем какой-либо опыт нашей жизни с хаосом в голове и выходим из этого опыта с еще более рассеянными мыслями. Мы живем, словно прокручивая в голове прошлый опыт или готовясь к будущему. А поскольку мы не торопимся «догнать» себя, то и получается, что мы находимся где угодно, но только не в настоящем моменте. Мы упускаем возможность жить полной жизнью во всем изобилии того, что находится прямо перед нашим носом. Вместо того чтобы входить в данный момент расслабленными и открытыми, мы входим в него измотанными и с опозданием, потому что пытались доделать еще какое-нибудь дело. И часто мы остаемся грязными и отягощенными, мысленно уже мчась к следующей вещи, вместо того чтобы полностью прожить и насладиться данным моментом, пока он не окончится.

Поскольку мы не торопимся «догнать» себя, то получается, словно мы живем, прокручивая в голове прошлый опыт или готовясь к будущему.

Практика чистоты призывает нас замедлить темп и делать что-нибудь одно за один раз. Чистота олицетворяет неспешную стабиль-

ность и целостность, необходимые для того, чтобы уделять все свое внимание одной вещи за один раз. По мере прогресса в практике замедления и уделения каждому моменту своего полного внимания, мы обнаруживаем, что стали более полно переживать каждый момент и относиться к нему с чистотой и воспринимать его таким, какой он есть. Спешка, многозадачность и занятость — все то, что считается в нашем

обществе символами успеха, — являются убийцами чистоты.

Мне и самой случалось во время своей обычной утренней молитвы и медитации обнаруживать, что на определенном месте молитвы я, как правило, планирую свои дела на предстоящий день. Бывало также, что я с любовью смотрю в глаза внучке, когда она собирается мне что-то рассказать, а в следующий момент осознаю, что она уже закончила говорить, а я не

Чистота предполагает установление полного и честного контакта с моментом, чтобы ничего не упустить и потом не сожалеть об этом.

услышала ни слова. В обоих этих ситуациях момент происходил, а меня в нем *не было*.

Чистота требует всего нашего внимания к моменту, чтобы точно так же мы могли уделить следующему моменту — следующему делу — все свое внимание и энергию. Вот как пишет Кришнамурти о свободе, которую дает такая полная вовлеченность в данный момент: *«Я полностью вхожу в каждый опыт и также полностью выхожу из каждого опыта. Я вкладываю всего себя во все, что делаю, и... «вынимаю» из всего, что делаю»*. Чистота предполагает установление полного и честного контакта с моментом, чтобы ничего не упустить и потом не сожалеть об этом. Чтобы не было никаких остатков.

Несколько лет назад я вместе с Нилом Дугласом- Клотцем изучала молитву Господню на арамейском языке — на языке оригинала. Строка, звучащая на английском языке как «...и прости нам прегрешения наши, как мы прощаем другим»', на арамейском языке имеет дополнительное значение в смысле «выплевывать» — отпустить от себя. Дуглас-Клотц интерпретировал это значение так: в буквальном смысле забыть то, что вы знаете о другом человеке".

Это так, словно вы начинаете свое общение с человеком с чистого листа, не помня никаких тайн, которыми он, возможно, поделился с вами, и общаетесь с ним с позиции чистоты. Я часто вспоминаю эту строку молитвы и замечая, что тайны, которые я знаю о других, — это просто лишняя информация, скопившаяся у меня в уме и мешающая мне практиковать чистоту. В молитвах я продолжаю повторять эту просьбу о забвении.

Практика *Шаучи*, или чистоты, — то есть усиления способности полностью проживать каждый момент жизни — меняет нас внутренне. Постепенно освобождаясь от тяжести всего того, что нам не нужно и мешает, мы начинаем чувствовать себя более легкими, более восприимчивыми и открытыми. Тело наполняется энергией, ум становится ясным, а душа обретает способность сострадать.

Вопросы для исследования

Находя ответы на эти вопросы, уделяя время для самоанализа и записывая свои мысли, вы обретете способность по-новому взглянуть на свою жизнь и начнете практиковать чистоту. В течение этого месяца поразмышляйте над следующим высказыванием Криш- намурти:

Я полностью вхожу в каждый опыт и так же полностью выхожу из каждого опыта.

Я вкладываю всего себя во все, что делаю, и... «вынимаю» из всего, что делаю.

Неделя Первая: На этой неделе отмечайте места, где в теле ощущается вялость. Начните очищать себя с помощью диеты и физических упражнений (и окружающее вас пространство, если это оно вызывает у вас вялость). Отмечайте, как уходит вялость по мере очищения организма. Отмечайте разницу между процессом физического и духовного очищения.

Неделя Вторая: На этой неделе начните очищать свои мысли и речь. Выговоритесь перед другом, используйте ритуалы, простите прошлое, ведите дневник, чтобы *отпустить* отравляющие, утратившие свою актуальность негативные мысли. Замените эти мысли любовью и благодарностью.

Неделя Третья: На этой неделе будьте чисты с самими собой. Как говорил Энтони де Мелло, оставьте себя в покое. Записывайте свой опыт и эффект, который он оказал на вас.

Неделя Четвертая: На этой неделе уделите час, который вы проведете в полной безмятежности. В течение этого часа ничего не делайте, только съешьте один апельсин. В течение целого часа уделяйте этому апельсину и своему удовольствию от его вкуса полное внимание. В течение всей недели замедлите темп жизни и будьте чисты с каждым моментом вашей жизни. Записывайте свой опыт.

В течение этого месяца обдумывайте слова Криш- намурти и относитесь к

каждому моменту с позиции чистоты, воспринимая его таким, какой он есть.

САНТОША

Сохраняйте душевное равновесие и встречайте каждый момент спокойно и невозмутимо.

C.L.

संतोष

САНТОША: УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ

У нас с мужем есть DVD-диски с записью трех сезонов сериала «Кунг-фу». Нам нравится смотреть их и представлять, что мы, словно Кейн, являемся «мастерами жизни», что в любой ситуации мы можем сохранять спокойствие и точно знать, что нужно делать.

Для тех, кто незнаком с этим сериалом, скажу, что Кейн, мальчик-сирота, пришел в китайский монастырь и обучался боевым искусствам и основам даосизма. Он достиг в этом мастерства и был принят в сообщество буддистских монахов. Кейн бежал в Америку после обвинения в смерти любимого племянника императора.

Сантоша приглашает нас испытывать удовлетворенность, находя убежище в спокойном средоточии своей личности, открывая свои души чувству благодарности за то, что мы уже имеем, и практикуя парадокс «не-стремления».

Дальнейшее действие сериала происходит уже в Америке, и мы наблюдаем, как Кейн переезжает из одного города в другой и полностью владеет собственной жизнью. За ним идет постоянная погоня, но он не боится; он встречает каждый момент с любопытством и полным присутствием в этом моменте. У него нет ничего, но он не горюет по этому поводу. Он встречает каждый момент с удовлетворением и способен увидеть в нем и красоту, и изобилие. В ситуациях, где большинство людей испытывали бы лишения и чувство одиночества, Кейн находит удовлетворенность. И пребывая в этом состоянии,

он способен мастерски указать другим людям путь к реализации их собственной способности быть людьми, сильными духом и добрыми сердцем.

Сравните этот образ удовлетворенности с эпизодом из детства, которым поделилась со мной моя подруга. Она помнит, как, будучи маленькой шестилетней девочкой, стояла на крыльце своего дома и, вглядываясь вдаль, думала: «Наверное, есть люди, которым живется гораздо веселее, чем мне». Возможно, вам, как и мне, покажется вполне невинной эта тоска маленького ребенка. И все же с возрастом именно непрекращающаяся тоска не позволяет нам впустить в свою жизнь чувство удовлетворенности.

В этой стране рекламодатели усиливают в нас ощущение страстного желания, и чувство тоски по чему-то, чего у нас нет, стало просто-таки заразным поветрием. Вместо того чтобы испытывать удовлетворенность, мы заняты подготовкой к приобретению следующей вещи, гонимые своими симпатиями и антипатиями и барахтающиеся в волнах беспокойства. Драгоценность *Сантоша* приглашает нас испытывать удовлетворенность, находя убежище в спокойном средоточии своей личности, открывая свою душу чувству благодарности за то, что мы уже имеем, и практикуя парадокс «не-стремления».

Постоянно готовимся

Есть китайская пословица: *«Люди на Западе всегда готовятся жить»*. Эта пословица совершенно верна. В детстве мы не можем дождаться, когда вырастем; когда мы вырастаем, мы не можем дождаться, когда уже уедем из родительского дома; потом

не можем дожидаться, когда же наконец закончим колледж и пойдём работать; потом страстно ждём отпуска и, наконец, всей душой жаждем ухода на пенсию. Как говорится в этой китайской поговорке, мы никогда не живём на самом деле, мы только **готовимся**.

Но мы заняты не только подготовкой к приобретению следующей вещи или к переходу на следующий этап жизни. По пути мы ещё успеваем оглядываться на жизнь других и примечать, чего не хватает в нашей жизни. Мы посматриваем за забор и смотрим, чего же у нас нет, тогда как нужно осматривать собственную территорию, окружённую этим самым забором, и наслаждаться тем, что мы действительно имеем. Когда мы посматриваем за забор, то сами себя загоняем в ощущение нехватки. Моя подруга рассказывала, как её сестра отчаянно завидовала ей, когда та ездила на природу. И вот как-то раз сестра решила поехать вместе с ней. Этот день оказался для неё тяжёлым. Большую часть времени она просидела на пляже, обдуваемая холодным ветром, а из-за начавшихся месячных ещё и неважно себя чувствовала. И в конце дня она спокойно сказала моей подруге: «Я больше тебе не завидую».

Когда мы ожидаем, что мир удовлетворит наши потребности, мы ищем поддержки и удовлетворения за пределами самих себя. Мы ожидаем, что наши супруги доставят нам радость, работа удовлетворит наши потребности, а успех решит все наши проблемы. И когда этого не происходит, мы продолжаем играть в игру «ах, если бы», отправляясь на поиски чего-нибудь ещё. Или играем в игру «строим планы и разочаровываемся». Мы ставим свою удовлетворенность в зависимость от этих неконтролируемых условий. Пока мы полагаем, будто удовлетворение приходит к нам извне, мы никогда ничего не достигнем. Если мы ищем удовлетворения вовне, нас постоянно будет постигать разочарование, а удовлетворение всегда будет ускользать от нас в последний момент.

Удовольствие и избегание

Мы тратим время своей жизни, стремясь к тому, что нам нравится, будь то еда, одежда, цвета, музыка, образ самого себя, беседа, хобби, друзья, какая-либо деятельность или убеждения. Во всех этих сферах у нас есть свои предпочтения, которые доставляют нам удовольствие, и мы ищем непрерывного удовольствия от них, словно это вопрос жизни и смерти. Точно таким же образом мы избегаем того, что нам не нравится. Все, что ставит под угрозу наше удовольствие, мы считаем отталкивающим и стараемся от этого защититься.

Мы считаем себя свободными, но на деле тратим огромное количество энергии, управляя собой и другими, чтобы наша жизнь была заполнена вещами, для нас приятными, и была лишена вещей, для нас неприятных. Я заметила, что в моем теле это управление жизнью проявляется как ощущение «захвата». Когда нечто доставляет мне удовольствие, я ощущаю, как что-то во мне оказывается захвачено желанием этого удовольствия. То же самое ощущение захвата возникает у меня при мысли, что я могу **пропустить** удовольствие. И такое же ощущение напряжения в теле у меня возникает, когда на какой-нибудь встрече мне скучно или я беспокоюсь.

Я словно пытаюсь защититься от неприятного опыта.

На самом деле, говорит йога, вещи нейтральны. Именно мы приклеиваем к ним ярлыки, которые делают их в нашем восприятии приятными или неприятными. Когда я была маленькой, меня заставляли сидеть за кухонным столом и доедать своё фруктовое пюре. Мне требовалось несколько

часов, чтобы справиться с этой задачей, после чего я возненавидела фруктовое пюре на всю оставшуюся жизнь. В течение десятилетий я продолжала свою кампанию

Если мы ищем удовлетворения вовне, нас постоянно будет постигать разочарование, а удовлетворение всегда будет ускользать от нас в последний момент.

ненависти к фруктовому пюре. И лишь совсем недавно я посмотрела на эту еду в магазине с чувством скорее любопытства, чем ненависти. Я смело купила пюре, принесла его домой, приготовила и съела. К моему удивлению, мне понравился его вкус! А все дело

Поиск и избегание — это весьма дорогие способы распорядиться своей энергией.

в том, что пюре *нейтрально*. Это моя долгая история присвоения ему определенного качества делала его в разное время и отталкивающим, и привлекательным для меня. Сэнцань⁴ весьма метко сказал: *«Путь не труден для тех, кто не привязан к своим предпочтениям»*. Если вам захочется поэкспериментировать с истинностью этого утверждения, попробуйте провести несколько дней, занимаясь тем, что вам не нравится, и не занимаясь тем, что вам нравится, и оцените, насколько вы привязаны к своим предпочтениям. Именно наша потребность удовлетворять свои предпочтения мешает нам достичь удовлетворенности и делает нашу жизнь тяжелой. Поиск и избегание (напряжение и захват) становятся весьма дорогими способами распорядиться своей энергией.

Оскар Уайльд однажды сказал, что в мире существует два вида несчастья. Одно состоит в *неполучении* желаемого, а другое — в его *получении*. Возможно, он знал, что удовлетворение своих симпатий и уход от антипатий заставляет нас бесконечно колебаться от необходимости продолжить удовлетворять свои симпатии и избегать антипатий. Истинная свобода и удовлетворенность появляются, когда мы обретаем способность видеть вещи такими, какие они есть, то есть нейтральными,

и не тратить так много энергии, стараясь управлять вещами согласно нашим предпочтениям. Я вспоминаю мудрое высказывание одного 116-летнего человека, который, когда его спросили, в чем секрет его долголетия, ответил: *«Когда идет дождь, я ему это позволяю»*.

Мы ответственны за свои огорчения

Мало того что мы качаемся на волнах своих симпатий и антипатий, мы также качаемся и на волнах эмоционального напряжения. Подумайте, как часто вы расстраиваетесь, обижаетесь, чувствуете себя отвергнутым, недооцененным, обманутым и т. д. Очень легко отдать свое эмоциональное состояние на откуп кому-то или чему-то, находящемуся вне вас. Когда мы ставим свое эмоциональное благополучие в зависимость от того, что кто-то сказал или не сказал, или от того, как проходит наш сегодняшний день, мы оказываемся во власти вещей, находящихся вне нашего контроля; мы позволяем своей удовлетворенности зависеть от слов или поступков других людей. Мы сами делаем себя беспомощными.

Когда мы отдаем свое эмоциональное состояние на откуп кому-то или чему-то, находящемуся вне нас, мы сами делаем себя беспомощными.

Карлос Кастанеда пишет:

«Подумайте об этом — как ослабляет нас чувство, что другие люди нас оскорбляют своими делами или своими недостатками. Наше чувство собственной важности требует, чтобы мы тратили большую часть своей жизни, подвергаясь оскорблениям других». Реагируем ли мы на то, что воспринимается нами как обида, потоком ответных оскорблений, молчанием или отстраненностью, делимся ли мы своими чувствами с другим человеком или продолжаем копить обиду еще полгода, когда о ней уже

все забыли, эмоциональное расстройство — это нецелесообразное и расточительное расходование энергии. Это позиция беспомощности, гарантирующая, что удовлетворенности нам не достигнуть никогда.

⁴ Сэнцань (умер в 606 г.) — Третий патриарх чань-буддизма.

Давая консультации компаниям, проводя уроки для отдельных людей, а также на опыте собственной семейной жизни я убедилась, что огорчения обходятся очень дорого. Негативные чувства сказываются на работоспособности, снижают слаженность работы в команде, вызывают боль и непонимание в семейных отношениях, а также **очень негативно отзываются на здоровье**. Когда чувство огорчения никак нас не отпускает, мы начинаем видеть все через призму этого чувства и соответственно воспринимать окружающее. А отказываясь носить в себе обиду, мы можем смотреть на все непредвзято, видеть все углы, которые нужно обойти, ясно видеть возможности обоюдной пользы и творчески подходить к решению проблем.

Но мы огорчаемся не только когда к этому нас вынуждают происходящие события. Даже когда все тихо и спокойно, мы склонны заново проигрывать в уме ситуации, расстраивавшие нас в прошлом. Вспоминаем ли мы обиду, нанесенную нам десять лет назад или вчера, ум имеет удивительную способность снова воскрешать в нас чувство огорчения, еще глубже загоняя нас в состояние недовольства.

Есть японская пословица: **«Шум не тревожит вас, это вы тревожите шум»**. Я очень люблю тишину и, должна признаться, довольно долго думала над этой пословицей. Я всегда рассматривал громкий шум как посягательство на мой «спокойный, мирный» характер. И только поняв смысл этой замечательной пословицы, я осознала, что, когда меня расстраивает шум, это значит, что я — как раз тот человек, который нарушает поток жизни, а вовсе не шум! В этом моем заявлении вовсе не стоит усматривать попытку уйти от реальности. Мы действительно всегда можем проследить свои огорчения до самого их истока, который находится в нас самих. Мы сами не выпускаем в себя удовлетворенность.

Подобно тому как мы попадаемся на крючок огорчений, так и блеск и обещания внешнего мира тоже требуют нашего внимания. Особенно остро я стала замечать возбуждающее воздействие всяких технических приборов после месячного творческого отпуска, который я провела в лесах. Ниже я описала свои наблюдения в процессе медленного возвращения от поселившейся во мне удовлетворенности к внутреннему гулу, вызываемому разного рода звуковыми отвлечениями:

Звонки. Вот что я сразу отметила. Живя в лесу, я никогда не слышала никаких звонков. Ни звонка в дверь, сигнализирующего, что кто-то хочет меня видеть. Ни звонка домашнего телефона, звучащего дуэтом со звонком моего мобильного, а иногда составляющего трио с компьютером, извещающим о прибытии очередного электронного сообщения. Вместе получается, что уже три человека пытаются одновременно связаться со мной. В лесу меня также не беспокоил будильник, призывающий встать и приниматься за дело.

Теперь, когда я дома, мне особенно «бросается в уши» неблагозвучие звонков. В отличие от звуков природы, которые я могла слушать, получая чистое наслаждение и все больше погружаясь в самосозерцание, эти звонки — нетерпеливые надсмотрщики, вырывающие меня из моего нынешнего состояния и требующие моментальной реакции. Заметь меня сейчас. Ответ мне сейчас. Прояви ко мне внимание сейчас. Чем бы я ни занималась, я все бросаю и обращаю внимание на звонок. И я замечаю, что моя реакция колеблется от сильного раздражения до волнения, словно в предвкушении рождественского подарка.

Кто звонит? Кто только что прислал электронное письмо? Кто еще чего-то от меня хочет? Постоянно возникают какие-то эмоциональные реакции, и я начинаю задаваться вопросом: «А кто же управляет всем этим шоу?» Если я не побегусь, то стану игрушкой на ниточке, дергающейся согласно собственным реакциям на разные звуки и отвлечения. Рабом, готовым бросить все свои дела, чтобы ответить на звонок. Меня приучили реагировать на стимуляцию и позволять звонку отвлекать меня от моей удовлетворенности. Я становлюсь одной из собак Павлова.

Благодарность

Уклад нашей культуры не предполагает пребывания в состоянии удовлетворенности. Так как же ее достичь и сохранить? Я могу так быстро выходить из состояния удовлетворенности, что даже удивляюсь, с какой скоростью это происходит. Однажды утром я понаблюдала за собой и поняла, что мне нужно снова обрести потребность в благодарности, которая поможет мне сохранять удовлетворенность. Навестив подругу, я была поражена красотой ее дома и окрестностей. И тут на меня накатило недовольство. Я не ходила по этой тропинке достаточно долго и теперь с изумлением наблюдала, как она становится все круче и мне все труднее взбираться по ней, пока я не выдохлась и не рухнула на землю, полная недовольства. Все в моей жизни было неправильным, и во мне тоже все было неправильным.

Мое утро началось с медитации и приятного визита в прекрасный дом подруги. Как же получилось, что здесь я оказалась придавленной раздражением и недовольством всей моей жизнью? И как это мне удалось так быстро достичь этого состояния? Всего лишь один короткий момент приступа зависти к дому другого

человека — и в течение часа я забыла, что у меня есть красивый дом, богатая жизнь, здоровое крепкое тело, любящая семья и страсть к жизни. Я попала в плен ощущения нехватки.

Я начала вспоминать, как я провела то утро, пока не нашла разгадку. Дело в том, что каким-то образом из моей души ушла благодарность, оставив меня уязвимой для гудения чувства недовольства. Я перевернула формулу, запечатленную в моем уме. Вместо того чтобы быть благодарной за то, что я имею, и радоваться за свою подругу, я перешла от благодарности к зависти.

Я открыла секрет благодарности много лет назад, когда жизнь заставила меня покинуть мой родной город, Канзас-Сити, и переехать в маленький городок в Восточной Монтане. В то время я не владела йогой, да и душу свою не научила испытывать благодарность, и пережить этот переезд оказалось для меня довольно тяжело. Все на новом месте было не по мне, я уже совсем было отчаялась, когда какой-то голос внутри меня весело предложил: «А давай сыграем в игру “спасибо”». Я понятия не имела, как в нее играть, но начала старательно искать подсказки и паузы, когда я могла бы искренне сказать «спасибо» жизни. То, что я обнаружила, полностью перевернуло весь мой мир. Вскоре моя походка стала легче, и потихоньку почти все стало вызывать у меня улыбку на лице и слова благодарности в душе. Я снова ожила, а маленький городок оказался очаровательным.

Практика благодарности защищает от восприятия себя ничтожным и мелким в собственных глазах, помогая сохранять внимание на радости и полноте своей жизни. Когда нас атакуют разного рода

5 Яма и Нияма

6

Практика благодарности защищает от восприятия себя ничтожным и мелким в собственных глазах, помогая сохранять внимание на радости и полноте своей жизни.

129 раздражители и отвлечения, именно благодарность, слетевшая с наших губ, позволяет прочно укорениться в удовлетворенности и сохранять ее.

Сохранение центрирования

Буддисты говорят о развитии непоколебимого спокойствия. Центрированности, которую ничем нельзя нарушить. Стать как высокое дерево, так прочно укоренившееся в земле, что его не могут свалить никакие бури. Эта картина является для меня образом удовлетворенности. Это означает не качаться на волнах жизненных взлетов и падений. Это означает, что мы не только соглашаемся с тем, что преподносит нам данный момент жизни, но и приветствуем его. Это означает, что в шуме и суете современной жизни мы сохраняем непоколебимое спокойствие. Именно это является совершенным искусством

жить, овладеть которым нас приглашает удовлетворенность. Практика благодарности и «не-стремления» поможет всегда сохранять в себе это состояние.

Парадокс не-стремления

Вот в чем парадокс **Сантоши**: чем сильнее мы стремимся к ней или полагаем, что она должна ощущаться неким определенным образом, тем скорее она от нас ускользает. Я постоянно сталкиваюсь со своими иллюзиями удовлетворенности. У меня в уме сложилось представление, будто я при всех ситуациях буду хранить спокойствие, что жизнь всегда будет казаться мне прекрасной. Думаю, именно это представление продолжает сбивать меня с толку и не позволяет достичь удовлетворенности, к которой я стремлюсь. Подумайте, ведь как легко испытывать удовлетворение, когда отлично себя чувствуешь, когда все складывается именно так, как тебе

хочется. А как же быть, когда со всех сторон валятся неприятности и огорчения или когда испытываешь скуку или подавленность? Что тогда?

Недовольство — это иллюзия того, что данный момент мог бы быть иным. Нет, и не может быть. Он уже совершенен. Это означает, что, если мне скучно или грустно, я буду испытывать недовольство только в том случае, если не буду удовлетворена своим состоянием скуки или грусти. Развивая способность быть удовлетворенными скукой, печалью, нетерпением, депрессией, разочарованием и потерями, мы тем самым развиваем в себе способность быть тем самым высоким деревом с такими крепкими корнями, что даже сильная буря не может его свалить. Быть довольным собственным недовольством — это и есть дверь, открывающая дорогу к спокойным глубинам нашего существа.

Парадокс не-стремления к удовлетворенности позволяет нам ценить то, что мы имеем. Вот как сказал об этом Свами Рама: **«Удовлетворенность влюбляется в вашу жизнь»**. В сказке «Волшебник страны Оз» Дороти совершила долгое путешествие, чтобы обнаружить, что она уже и прежде была довольна своей жизнью. Перефразируя слова Свами Рамы, она влюбилась в свою жизнь.

Сантоша, или удовлетворенность, — это выполнение своего долга и совершение правильных действий с искренней радостью. Это истинное понимание, что нет и не может больше существовать ничего, кроме данного момента. Когда мы полностью включены в данный момент, он приобретает законченность. Когда же в данный момент мы заняты чем-либо, призванным удовлетворить ожидания, воз-

лагаемые нами на следующий момент, — например, делаем зарядку, чтобы заставить свое тело выглядеть определенным образом, а не просто из чистого удовольствия, доставляемого движениями, мы не можем испытывать удовлетворенности. Когда в данный момент вы заняты только тем, что вы делаете сейчас, и наслаждаетесь самим процессом, действие становится жизнью, а жизнь становится удовлетворенностью.

Меня очень вдохновляет чтение мистиков, принадлежащих к разным традициям. Я заметила, что все они любят Бога — в той форме, в какой они Его понимают. Они никогда не нуждаются в чем-либо одобрении, потому что слишком заняты своей любовью к Богу. Мистики всегда довольны. Ничто не может уничтожить их удовлетворенность, потому что они видят глазами любви и удивления и это лишает их необходимости иметь любого рода потребности.

Маэзуми Роси, мастер дзэн, однажды сказал: **«Почему вы не умираете сейчас, а продолжаете жить дальше?»** Мистики «умерли» для своих потребностей, для своих желаний, для отвлечений и раздражителей, и теперь они могут жить полной жизнью, пребывая в спокойствии удовлетворенности. Мистики усвоили, что не существует

Недовольство — это иллюзия того, что данный момент может быть иным. Нет, и не может быть. Он уже совершенен.

ничего, по чему можно было бы тосковать; жизнь полна сама по себе в том виде, в каком она проявляет себя в каждый момент. Когда мы понимаем это, у нас в душе воцаряется удовлетворенность.

Вопросы для исследования

Находя ответы на эти вопросы, уделяя время для самоанализа и записывая свои мысли, вы обретете способность по-новому взглянуть на свою жизнь и начнете практиковать удовлетворенность. В течение этого месяца поразмышляйте над следующим высказыванием Свами Рамы:

Удовлетворенность влюбляется в вашу жизнь.

Неделя Первая: На этой неделе отмечайте моменты, когда вы готовитесь к чему-то, что должно последовать потом, или ищете удовлетворенности из внешнего источника. Записывайте свои наблюдения.

Неделя Вторая: На этой неделе отмечайте, сколько энергии вы расходуете на достижение желаемого и уход от нежелаемого. Отмечайте в своем теле любые ощущения, напоминающие захват или сжатие. Записывайте свои наблюдения.

Неделя Третья: На этой неделе возьмите на себя ответственность за все свои эмоциональные беспокойства. Проследите каждую ситуацию до ее исходной точки, то есть до себя. Сделайте выбор: стоит ли вам оставаться в состоянии нарушенного душевного равновесия или вернуться к спокойствию удовлетворенности (или испытывать удовлетворение от своего волнения).

Неделя Четвертая: На этой неделе практикуйте благодарность и не-стремление. Будьте довольны каждым моментом — таким, какой он есть. Подумайте над этой фразой мистика Мейстера Экхарта: ***«Если бы единственной молитвой, которую вы произносите всю свою жизнь, было "Спасибо", то этого было бы достаточно».***

В течение этого месяца обдумывайте слова Сва- ми Рамы и полюбите свою жизнь такой, какая она есть.

ТАПАС

Способны ли вы проявить мужество и оставаться в огне, пока не найдете благословения?

S.L.

तपस्

ТАПАС: САМОДИСЦИПЛИНА

Мой муж рассказывал о зарослях, запленивших большой участок за городом. Его отец, желая позаботиться о земле, периодически выжигал заросли на этом участке. Дут в детстве наблюдал, как его отец старательно готовился к этому мероприятию — проверял скорость и направление ветра, учитывал прогноз погоды,

чтобы избежать нежелательных или непредвиденных ситуаций. А потом его отец подносил зажженную спичку к земле — и вспыхивал огонь. Поскольку тогда он был маленьким, все эти действия не имели для него смысла, тем более что когда он обозревал пожарище, все выглядело обугленным и разрушенным. Но через несколько недель на месте сожженной растительности на казалося бы мертвой земле возникали крошечные зеленые ростки, неся на эту землю обновление и красоту, своего рода новое начало. Постепенно Дут стал понимать, что землю нужно очищать огнем от мусора и валежника, чтобы она щедро дарилa новые всходы.

Тапас буквально означает «жар», и это слово можно перевести как катарсис, строгость, самодисциплина, духовное усилие, изменение, терпимость или

преображение. Слово *tanac* можно интерпретировать как «поджаривание» себя на огне дисциплины, чтобы стать другим. Это наше решительное усилие — стать сильным человеком с характером. Как кипяток меняет внутреннюю структуру яйца, так и *Tanac* в итоге меняет наш характер, фигу

рально выражаясь, превращая нас в котел, способный выдержать любой нагрев — то есть противостоять любым жизненным проблемам. *Tanac* — это ежедневный выбор в пользу сжигания вредных привычек ума и тела и жертвование преходящими удовольствиями ради будущего вознаграждения.

В Индии некоторые люди, отрeksiеся от мирской жизни, практикуют чрезвычайный аскетизм. Холодной зимой они по три часа сидят на морозе, одетые лишь в набедренную повязку. Они устанавливают емкость с водой таким образом, чтобы на голову капала холодная вода и в течение трех часов сбегала по обнаженному телу. Эту практику они выполняют в течение сорока пяти дней подряд. Жарким летом они разжигают вокруг себя пять маленьких костров, и один костер, помещенный на специальный поднос, ставят себе на голову. И потом три часа сидят в этом жару. Они разжигают такие костры ежедневно и по три часа сидят в раскаленной атмосфере в течение сорока пяти дней. Это делается для того, чтобы утвердиться в состоянии полного душевного равновесия, которое не могут разрушить никакие экстремальные условия внешнего мира. Какие бы мысли или страхи их ни одолевали, эти люди сохраняют спокойствие.

Нам не нужно подвергать себя таким жестоким испытаниям. Но пример этих духовных отшельников мог бы вдохновить нас уделять больше внимания самодисциплине. И как в случае с управляемым огнем, мы должны учесть, что для нас возможно, что безопасно и что своевременно в нашей нынешней жизненной ситуации. Когда мы «проверили состояние ветра», можно зажигать спичку и выжигать свою лень и эгоистичные желания. Практикуем ли мы *Tanac*, ежедневно занимаясь йогой или постоянно выполняя акты самоотверженной помощи другим людям, мы переводим себя на более высокий уровень нас самих. Мы охотно

выдерживаем жар, чтобы наша жизнь могла щедро одарить нас своими светлыми плодами.

Эта заповедь относится не только к проявлениям наших личных усилий, но также и к тем периодам жизни, очистительным по своей природе, когда мы пребываем в состоянии безнадежного отчаяния, страдаем от внезапной потери, изнурительной болезни или от мучений, полностью переворачивающих жизнь. Кажется, будто это сам Бог проверил ветер и разжег огонь, а мы — это тот участок, который нужно выжечь. Как и для моего мужа, наблюдавшего в детстве, как его отец сжигает поле, для нас в то время это не имеет смысла.

И все же именно такие периоды меняют нас, превращая совсем в других, более глубоких людей. Все ненужное в нас сжигается, и мы обретаем смирение и силу благодаря тайне, которая выше нашего понимания и вне нашего контроля. Именно эти самые темные времена боли, когда мы переживаем потери и испытываем полное замешательство, выковывают в нас нечто более глубокое и мощное.

*Именно периоды
безнадежного от-
чаяния выковывают
в нас нечто более
глубокое и мощное.*

Духовный учитель Рам Дасс очень выразительно рассказывает о сути драгоценности *Tanac*. Когда у него неожиданно произошел тяжелый инсульт, он обнаружил новые возможности как для себя, так и для других людей, начав бороться с эффектами старения. Он предпочел говорить о пережитом как об «ударе, нанесенном Богом», чем просто как о болезни. И он использовал выражение «жестокая милость», когда говорил о своем опыте сожжения огнем Божественной любви.

Есть наклейка на бампер, на которой написано: «Ужасно впустую пропасть в кризисе». При всем юморе, в этом утверждении есть и большая доля истины.

Танас может довести нас до состояния, когда все наши ресурсы израсходованы, когда не осталось ничего, кроме слабости, когда все наши так называемые «опоры» убраны. Именно в этой пустыне, где мы израсходовали все свои запасы и сами выдохлись полностью, формируется наша новая сила и рождается характер, если мы, конечно, способны бесстрашно открыться для нового опыта. Возможно, это самый большой подарок, который нам может предложить жизнь.

Правдиво рассказывая об опасностях и возможностях катарсиса, Чарлин Вестермен утверждает, что в такие периоды у нас есть два варианта: *сломаться* или *раскрыться*. Мы не можем предотвратить кризисы в нашей жизни, заранее знать, в какой форме они будут происходить, или предвидеть их результат. Но мы можем подготовиться к ним, каждый день возвращая в себе способность сохранять самообладание в неприятной ситуации и в своей обычной жизни ежедневно делая выбор в пользу того или иного варианта действий.

Стоит задать самому себе вопрос: а что же нужно тренировать нам? Когда в последний раз вы задавались этим вопросом?

Повседневная практика Танаса

Когда я жила на берегу озера Сакаяви, у меня была возможность совершать долгие прогулки, не встречая по дороге ни души. Однажды я наткнулась на большое гнездовье синих цапель на берегу озера. Я стала часто приходить туда, пока цапли не приняли меня за свою. Я смотрела, как они откладывали яйца и высиживали их; смотрела, как подросшие птенцы неуверенно выбираются из своих гнезд, которые стали для них слишком малы; смотрела, как родители кормили их и ухаживали за ними. Я наблюдала, как птенцы выросли и стали больше походить на взрослых цапель, чем на комочки пуха. Наконец настал день, когда родители стали учить их летать.

Мне никогда не приходило в голову, что птица не может сама научиться хорошо летать. То, что я наблюдала, напоминало комедию ошибок. Я видела, как родители отлетали на небольшое расстояние, оставив детей словно бы без присмотра, чтобы те сами начали летать. Самые храбрые из них стали пробовать свои силы и парили чуть выше гнезда. Потом они осмелели и стали выбираться из гнезд и тренировать умение держаться в потоке воздуха и приземляться. Я смотрела, как они снова и снова пытались приземлиться назад в гнездо и у них все никак не получалось. Оп-ля! Никогда в жизни я так не смеялась и никогда не была так тронута красотой этих уроков летного мастерства.

Со временем мы забываем, что учились ходить так же, как эти птенцы учились летать. Мы забываем, сколько раз падали. Мы забываем, что все требует практики. Рея Чарльза, когда он уже был знаменитым музыкантом, как-то спросили, продолжает ли он до сих пор репетировать и готовиться к концертам. Он ответил, что ежедневно играет гаммы, так как в этом случае он сможет сыграть все что угодно. Стоит задать самому себе вопрос: а что же нужно тренировать нам? Когда в последний раз вы задавались этим вопросом?

Наша внучка Тиана в трехлетнем возрасте мечтала быть певицей и танцовщицей. Она отказалась от всех забав, увлекающих детей в этом возрасте, и часами подражала словам ее любимого певца, жестам и танцевальным па. А затем радовалась результатом своих занятий. Тиана поняла, что, если желаешь в будущем стать виртуозом в какой-то области, нужно приложить для этого много усилий.

В йоге выполнение ежедневной практики называется *Садхана'* и весьма напоминает сжигание чего-то в самих себе. Это практика помещения себя в те места — в те ситуации, — где требуется убрать скопившийся мусор. Мы участвуем в этом процессе, когда обращаем внимание на количество и вид еды, которую загружаем в себя; когда двигаемся и тренируем свои тела, совершая прогулки, занимаясь йогой и

другими видами практик, когда расширяем возможности своего ума или изучаем вместе с единомышленниками священные тексты. Этот процесс начинает выбрасывать из нас лишние килограммы, привычку лениться, устраняет нетренированность сердца и других мышц и помогает услышать голос своего духа. Как говорил Паттабхи Джойс", **«Практикуйте, и все придет»**. Св. Франциск Ассизский в своей известной молитве красноречиво говорит о возможностях преображения для каждого человека:

Господи, сделай меня орудием своего мира,
там, где ненависть, позволь мне сеять любовь;
где обида — прощение;
где сомнение — веру;
где отчаяние — надежду;
где тьма — свет;
где скорбь — радость.

Это глубокая просьба изменить нас, превратив из ненавидящих в любящих, из разрушителей в миротворцев. Эта молитва — **Tanas**, и она призывает нас жить по-другому.

Tanas как выносливость

Одна из моих любимых историй в Библии — о том, как Иаков боролся с ангелом⁵. У Иакова был плохой день. Фактически, в последнее время все его дни были плохими, поскольку он обманул своего брата, лишив его того, что принадлежало тому по праву рождения, и был вынужден бежать в далекие земли, чтобы найти убежище у своего дяди Лавана. Домой Иаков вернулся с женами, детьми и домашним скотом. Подходя к дому, он увидел поодаль своего брата с группой воинов. Это был тот брат, которого он когда-то обманул. Иаков не знал, как обернется ситуация, но не ожидал ничего хорошего.

Как и у всех в плохой день, дела у Иакова в этот день были хуже некуда. Он расположился лагерем вдоль реки, когда появился незнакомец и начал с ним бороться. Мы буквально слышим, как Иаков говорит: «Ну ничего себе! Что же теперь будет?» У Иакова не было никакого выбора, кроме как сопротивляться. По-видимому, противоборство продолжалось до рассвета. Представьте, как Иаков устал — в довершение ко всему.

На рассвете ситуация изменилась, и Иаков понял величие того, с кем он боролся. Это был некто, обладающий огромной силой, который просто всю ночь играл с Иаковым. Осознав это, вместо того чтобы в страхе вырваться и бежать спасать свою жизнь, Иаков сделал нечто удивительное. Он ухватился за это Существо и попросило благословения. Полностью осознавая силу этого Существа, Иаков продолжал держаться за него. И Существо, которое боролось с Иаковым всю ночь, дало ему благословение, которого тот искал. Иаков, которого Существо нарекло Израилем⁶, должен был стать великим человеком, лидером великой нации, которая окажет влияние на судьбы всего мира.

В тексте Библии об этом говорится неопределенно. В то время Иаков не знал, с кем он борется, и мы тоже не знаем. Человек ли это, ангел, сверхъестественное существо, Бог, сатана? Не зная, в чьей власти он оказался, Иаков борется, пока не понимает, что эта борьба принесла ему благословение.

Так и мы иногда даже не знаем, у кого во власти оказались, — оно кажется темным и более сильным, чем мы. В такие периоды, когда мы не знаем, как пережить

⁵ *Садхана* означает «духовная дисциплина». Она имеет двойной смысл: сама дисциплина уже является достижением. Как капля воды точит камень, так и настойчивая практика в течение долгого времени несет изменения и достижение желаемого. *Садхана* — настойчивость в своей ежедневной практике чего-либо. — Прим. автора.

⁶ Имя «Израиль» означает «тот, кто боролся с Богом и человеком — и победил».

следующую минуту и преодолеть то, что кажется нам неизвестным и неодолимым, можем ли мы, как Иаков, продолжать делать усилия? Можем ли мы «держаться» за то, в чьей власти оказались, и тоже схватиться за это

В такие периоды, когда мы не знаем, как пережить следующую минуту и преодолеть то, что кажется нам неизвестным и неодолимым, можем ли мы продолжать бороться и получить в результате благословение?

и не отпускать, пока так или иначе не получим благословения? Можем ли мы развить в себе способность оставаться в огне и сгорать, пока не даст благословения та самая вещь, которая причиняла нам боль и страдания?

Иаков покидает поле боя не только с благословением. Во время борьбы Существо коснулось бедра Иакова и повредило его. Иаков хромал всю свою оставшуюся жизнь. Катарсис не оставляет нас в целостности, не обходится без получения травм. Мы получим и их, и благословение.

Сан Хуан де ла Крус убедительно пишет о *Tanase* в трактате «Темная ночь души». Сан Хуан узнал, каким

жестоким может быть катарсис, когда попал в монастырь, где вел полную лишений жизнь, подвергаясь оскорблениям со стороны монахов за свои либеральные взгляды. Для описания преображения огнем в своих трудах он использовал образ полена, бросаемого в огонь. Он пишет, что сначала полено не видит ничего, кроме огня, и если его поверхность грязная, то при горении полено сначала будет дурно пахнуть. Но через некоторое время полено начинает все больше походить на огонь, в итоге становясь самим огнем.

Как и Иаков, Сан Хуан де ла Крус знал и что такое благословение, и что такое «хромота», поскольку пережитый опыт испортил его здоровье до такой степени, что он так и не смог оправиться до конца жизни. Он также продолжал поддерживать связь с Богом, поскольку темная ночь его катарсиса подняла его духовно и передала в руки Бога. *Tanac* развивает в нас способность спокойно переживать неизвестность и горестные времена, а не бежать от них в страхе. Это готовность быть и сожженным, и благословенным.

Tanac — это готовность быть и сожженным, и благословенным.

Tanac как выбор

Подруга рассказывает историю своего развода с мужем после восьми лет совместной жизни. Тогда же ей пришлось сменить работу и переехать в другой город: эти изменения очень ее пугали. Она пишет: «Вначале никакой ясности не было — она наступила потом. Сначала я не могла ни дышать, ни есть. Парализованная страхом, беспокойством и ощущением, будто меня заморозили, я должна была найти что-то, что помогло бы мне пройти этот слишком насыщенный перемена период жизни. Жизнь моего мужа тоже изменилась.

После развода и он сменил работу и переехал в другой город. И ему также требовалось найти что-то, чтобы пережить период слишком бурных перемен. Я нашла для себя йогу, начала углубленные занятия и медитировала по двести раз на день. Он выбрал алкоголь, курение и часто менял женщин. В конце того переходного года наши результаты очень отличались. Я обладала спокойной силой, которая, казалось, исходила из самой глубины моего существа. Он весь распался на части, был истощен и не владел собой».

История, описанная выше, говорит о выборе, который мы делаем в период кризиса. Если мы, как моя подруга, делаем выбор в пользу укрепления своей внутренней глубины, а не в пользу искусственных возбудителей и побега от реальности, мы окажемся перед лицом новых благоприятных возможностей. Как в бурные подростковые годы, когда жизнь ведет нас из детства во взрослую жизнь, обещание кризиса состоит в том, что он поднимет нас и перенесет на другую сторону чего-то. Будем ли мы доверять этому процессу — или спрячемся от него?

другую сторону чего-то.

Будем ли мы до

верить этому процессу — или убежим и спрячемся от него?

Каждый момент — это возможность сделать осознанного действия. Довольно часто выбором, готовящим нас к огню, являются варианты, которые не несут немедленного удовлетворения и удовольствия. Когда мы слушаем свой внутренний голос и решаем сдаться на волю неизвестного, непри-

Практика *Танаса* превратит вас в более глубокого человека, чем вы есть сейчас, ятного и даже — как это часто бывает — горя и боли, если вы позволите этому произойти. Мы готовимся извлечь пользу и быть

благословленными *Танасом*. Сможем ли мы выдержать жар огня, который изменит нас навсегда?

Сможем ли мы готовить себя к этому каждый день, проявляя выносливость и делая выбор в пользу того или иного варианта действий?

Способны ли мы гореть, сохраняя верность своей цели?

Способны ли мы продержаться и дождаться благословения?

Вопросы для исследования

Находя ответы на эти вопросы, уделяя время для самоанализа и записывая свои мысли, вы обретете способность по-новому взглянуть на свою жизнь и начнете практиковать самодисциплину. В течение этого месяца поразмышляйте над следующим высказыванием мистика Джалаледдина Руми:

Если ты мудр, как Божий Друг, огонь для тебя — что вода, особенно сей огонь Любви.

А ты — мотылек.

Но невежественный мотылек ведет себя не так, как мы: он видит свет, а попадает в огонь.

Сердце мистика видит огонь, но входит в Свет.

Огню придано сходство с водой, а в том, что кажется огнем, забил фонтан.

(Перевод Леонида Тираспольского, источник: <http://www.ark.ru/ins/zapoved/zapoved/rumi.html>)

Неделя Первая: Вспомните те периоды своей жизни, когда вы переживали катарсис, и то, как они вас изменяли. Припомните моменты, когда боль очистила вас от чего-то наносного, а также другие моменты, когда вы бесстрашно «бросались в огонь» и терпели, пока не получили благословения.

Неделя Вторая: На этой неделе обращайтесь пристальное внимание на то, что вы едите, о чем размышляете и на другие свои занятия, изменяющие характеристики вашего существа. Способны ли вы с энтузиазмом ввергнуть себя в «огонь»?

Неделя Третья: На этой неделе практикуйте игру «задержусь еще на минутку» в любой ситуации, которая кажется вам неприятной. Способны ли вы выдержать «жар» неприятности? Способны ли вы позволить жару выжечь ваши суждения, мнения и ожидания?

Неделя Четвертая: На этой неделе обращайтесь внимание на варианты действий, которым вы ежедневно отдаете предпочтение. Идете вы по пути наименьшего сопротивления или делаете выбор в пользу действия, которое будет способствовать укреплению вашей силы и характера? Слушаете ли вы свой внутренний голос и делаете ли выбор, который готовит вас к переплавке в котле жизни?

В течение этого месяца обдумывайте слова Руми и приветствуйте «жар» жизни.

СВАДХЬЯ

Познайте себя настолько хорошо, чтобы дорасти до собственной целостности и величия.

S.L.

स्वाध्याय

СВАДХЬЯ: САМОПОЗНАНИЕ

Когда мы с моим старшим братом еще учились в начальной школе, мы решили, что наш папа каждое Рождество оказывается обделенным — он не получает подарка, ценность которого была бы сопоставима с любовью, которую мы к нему испытывали. Мы решили исправить эту несправедливость и целый год сэкономили свои карманные и подаренные нам деньги, пока не приблизилось Рождество. Тогда мы попросили маму отвести нас в ювелирный магазин, где и купили папе самое красивое кольцо с алмазом, какое могли себе позволить. Мы были очень довольны собой.

Дома мы решили, что такой подарок должен быть и упакован по-особенному. И мы собрали несколько коробок — их было всего семь — и, оставив кольцо в его «родной» коробочке, положили ее в другую коробку, чуть побольше, а затем в следующую — и так пока не осталась только одна огромная коробка. Мы завернули последнюю коробку и положили под елкой, чтобы у папы было достаточно времени погадать, что же там такое припасено для него в этой большущей коробке.

В канун Рождества мы с братом очень волновались. В этот день папа получит свой особенный подарок, который мы готовили в течение целого года. Он развернул большую коробку, чтобы обнаружить в ней коробку поменьше, а потом другую коробку, а потом следующую. Вскоре папа решил, что мы устроили ему большой розыгрыш и стал притворяться, будто он сразу и удивлен, и восхищен. К тому времени, как он добрался до последней коробки, он был уверен, что в ней ничего нет. Но он ошибался. Думаю, мы с братом ни-

когда не забудем выражение его лица, когда он открыл последнюю маленькую коробочку, в которой лежало красивое, сверкающее алмазное кольцо, с любовью купленное двумя обожающими его детьми.

Свадхья, или самопознание, — это познание нашей истинной божественной природы и осознание коробок, в которые мы упакованы. Этот процесс познания себя и своей упаковки открывает путь к свободе.

Йога учит, что мы — люди — упакованы совсем как это кольцо. Мы — божественное сознание — находимся в сердцевине. Это чистое сознание упаковано в «коробки» нашего опыта, нашего воспитания и системы взглядов. Эти коробки — символ того, как мы идентифицируем себя, в какие истины верим, это наши симпатии и антипатии, наши страхи и воображение. Содержание этих коробок определяется страной, культурой, полом, городом, историей наших предков, группой, к которой мы принадлежим, и нашим личным опытом.

Такой «способ упаковки» человека иллюстрируется одной восточной притчей.

Бог только что создал людей.

Понимая, что Он⁷ совершил ужасную ошибку, Бог созвал совет старейшин, чтобы получить помощь. Когда старейшины собрались, Бог сказал: «Я только что создал людей и теперь не знаю, что делать. Они будут всегда разговаривать со мной и просить о чем-то, и я не буду знать отдыха». Выслушав все это, старейшины предложили Богу укрыться на горе Эверест, или на Луне, или глубоко

⁷ На Востоке Бог «сущий» считается мужчиной, а Бог «действующий» — женщиной.

под землей. На все эти предложения Бог безнадежно отвечал: «Нет, люди находчивы — в итоге они все равно найдут меня там». Наконец один старейшина подошел к Богу и прошептал что-то Ему на ухо. И Бог восхищенно восклик-

нул: «Вот именно! Я скроюсь в каждом человеке, и они никогда меня там не найдут!»

Йога говорит, что мы страдаем, поскольку забываем, кто мы. Мы думаем, что мы — это коробки, в которые мы упакованы, и забываем, что на самом деле внутри мы являемся «укрытием» Бога. *Свадхья*, или самопознание, — это познание нашей истинной божественной природы и осознание коробок, в которые мы упакованы. Подсказки, указывающие на наши коробки, мы можем найти, наблюдая за проекциями собственных желаний, идей и ощущений во внешний мир, прослеживая свои реакции до их источника, то есть до убеждения, и смело глядя на жизнь — такую, как она есть. Этот процесс познания себя и своей упаковки открывает путь к свободе. Способность идентифицировать себя не только как эго-«я» (наши «коробки»), но и как свидетеля и наконец дойти до своей подлинной идентификации как существа божественной природы является сутью драгоценности самопознания.

Проекции

Прямо сейчас проведите такой эксперимент: не думая, быстро запишите первые пять пришедших вам в голову вещей, которые описывают мир таким, каким вы его видите. Теперь посмотрите, что вы написали. Каждая ваша запись о мире скажет больше именно о вас, а не о мире. Вы только что записали подсказки, указывающие на то, каким образом вы структурируете свои убеждения, самого себя и свою жизнь. Каждый комментарий, который вы делаете о мире, о другом человеке, о событии, о жизни, является вашей собственной проекцией и ключом к описанию вашего внутреннего пейзажа. Мир — это ваша автобиография.

Давайте вернемся к сериалу о мастере кунг-фу. Когда Кейн, которого его учитель ласково называл

Кузнечик, пришел в монастырь еще маленьким мальчиком, мастер увидел, как он наблюдал за рыбками, плавающими в небольшом водоеме. Мастер спрашивает Кузнечика: «Сколько там рыб?» «Двенадцать, мастер», — ответил Кузнечик. «Хорошо, — отвечает мастер, — а сколько там водоемов?» Несколько удивленный таким вопросом, ответ на который очевиден, Кузнечик отвечает: «Один, мастер». «Нет, — отвечает мастер, — там двенадцать водоемов; двенадцать рыб — двенадцать водоемов». Если бы мы попросили пятьсот человек ответить на те же вопросы, то все комментарии, описывающие мир, были бы разными, ибо каждый человек описал бы часть своего уникального «Я». Пятьсот человек, пятьсот миров.

Мы не можем любить или ненавидеть что-то в другом человеке или в мире, если этого прежде всего нет в нас самих.

Мир и другие люди просто отражают нам то, что мы видим, а не то, что есть. Это так, словно, куда бы мы ни посмотрели, мы везде увидим только зеркала, которые показывают нам нас самих. Мы не можем любить или ненавидеть что-то в другом человеке или в мире, если этого прежде всего нет в нас самих. Мир дает вам то, что вы видите. Вы можете поэкспериментировать с этой истиной, изменив свою историю о том, что вы видите. Вы заметите, как меняется мир, чтобы соответствовать истории, которую вы рассказываете.

Буддисты говорят, что Вселенная умирает, когда умираете вы, поскольку вы создали свой собственный маленький мир реальности. Целенаправленно начиная обращать внимание на то, что вы говорите самому себе о данном моменте, о другом человеке, о себе и о жизни, вы получите подсказки о «коробках», в которые вы упакованы и которые создают вашу личную маленькую

вселенную. Все эти высказывания — проекция тех частей вашей личности, которые вы любите, не любите, не можете видеть или не можете принять.

Проследить до истоков

Обычно мы не замечаем наших убеждений или предубеждений, пока не возникнет некая дисгармония. В такие моменты у нас есть возможность проследить любое свое высказывание о моменте до его истоков, то есть до имеющегося у нас убеждения, сознательного или подсознательного. Прослеживание любой дисгармонии до ее истока — до самих себя — поможет нам распаковать коробку, в которую мы сами себя упаковали.

Мне случилось как-то посетить выездной семинар, где нужно было разуваться и оставлять обувь у дверей. В перерыве я пошла надеть свою обувь и увидела, что она исчезла. Вскоре я заметила свои туфли на ногах другой женщины. Мне это не понравилось. Я чувствовала, что на самом деле меня не слишком задевает то, что она взяла мои туфли, и **я** попыталась разобраться, что же все-таки тревожит меня в этой ситуации. И поняла: дело было в том, что **она не попросила у меня разрешения!** Когда я была маленькой, в нашем доме было принято обязательно говорить «пожалуйста» и «спасибо», прежде чем взять какую-нибудь вещь; а если ты забывал это сделать, то следовало наказание. Я расстроилась не потому, что она надела мою обувь, а потому, что она не сделала того, что в рамках моей системы ценностей считалось «правильным». На этом примере я убедилась в силе своих подсознательных убеждений.

У детей очень рано начинают формироваться убеждения. Недавно я наблюдала, как из школы на перемену выбежала ватага малышей и один ребенок завопил: «Наконец свобода!» Я засмеялась, но при этом не могла не задуматься, каким образом убеждение этого малыша, развиваясь с течением времени, повлияет на его жизнь. Мы в раннем детстве учимся укладу жизни, принятому в нашей семье, и умению подстраиваться под общепризнанные культурные нормы. Эти ранние впечатления продолжают формироваться и укореняться в нас, составляя часть нашей самобытности. Добавьте к этому **наши** реакции на события собственной жизни — и вот мы уже оказываемся аккуратно завернутыми в несколько слоев упаковки.

Сталкиваясь с любой дисгармонией, мы склонны винить в этом внешний мир, а потом оправдывать свои мысли и чувства. Если мы окажемся достаточно смелы, чтобы проследить находящиеся в нас самих истоки возникновения гармонии, мы можем начать распаковывать наши коробки и открывать огромное количество свободы, которая приближает нас к нашей истинной сущности. «Прослеживание назад» начинается с распаковывания систем убеждений, включающих в себя **' «должен», «обязан» и «не- Я была расстроена, правильно и правильно». поскольку она сделала**

Энтони де Мелло называ- ^{то>что} **считалось** ет эти системы убеждений **«неправильным»** «моделями реальности». Он ⁶ **Рамках** **моей си-** утверждает: **«Мы счастливы, стемы ценностей, когда люди/вещи соответствуют нашим убеждениям, и недовольны, когда не соответствуют. Нелюди и события разочаровывают нас, а наши модели реальности. Именно моя модель реальности определяет, счастлив я или несчастлив».** Мы словно укладываем себя в коробки наших систем убеждений и стандартов, а потом, когда что-то не соответствует нашей системе, мы изо всех сил бросаемся оправдывать нашу систему, вместо того чтобы «распаковать» коробку. Борьба за сохранение в целостности своей системы убеждений столь же бессмысленна, сколь бессмысленным было бы поведение моего отца, если бы он не захотел развернуть свой подарок на Рождество и не стал бы смотреть, что же там скрыто внутри.

Как подарок, ожидающийся, когда его откроют, каждая предоставленная нам жизнью ситуация является драгоценной возможностью узнать истину о коробках, в которые мы сами себя упаковали. И в этом смысле особенно большую ценность представляют для нас люди, которых «мы терпеть не можем», и препятствия,

«выводящие нас из себя». Энтони де Мелло сказал об этом так: *«Каждый раз, когда меня выводят из равновесия, это значит, что со мной что-то не в порядке. Я не готов к наступившей ситуации; я в разладе с жизнью; я чему-то сопротивляюсь. Если я могу узнать, чему именно, это откроет для меня путь к повышению моего духовного уровня».*

Мы не должны бояться смотреть

Нам нужны глаза и открытое сердце, чтобы смотреть и видеть ощущаемую нами мельчайшую рябь дисгармонии. Пока я это писала, в одной из школ произошел очередной случай кровавой резни. Мир полон боли, страдания и ужасающих деяний. Оглядываясь на свою жизнь, я вижу образы голодающих детей в Африке, гибель солдат во время войны во Вьетнаме, выражение полной безнадежности на лице матери из Никарагуа. Все эти события сформировали мое сердце и направили его к совершению актов сострадания. Если мы скрываем реальность от самих себя, как мы сможем возвысить свои сердца? Если мы закрываем глаза, то самая основа нашей жизни покоится на ложном основании. Мы не должны бояться смотреть.

Во время своей поездки по странам Третьего мира я заметила, как мало там скрывается. Старость, болезнь,

смерть, голод не прячут там, как это делается у нас. Заповедь Свадхья призывает нас делать то же самое с самими собой; не прятать от себя неприятные аспекты самих себя, а нести их с добротой и состраданием, зная, что Бог обитает и в них тоже.

Когда один репортер спросил у Ганди, злился ли он когда-либо на своих угнетателей и бранил ли их, Ганди торжественно ответил, что нет, он этого не делал, потому что знал, каков внутренний ландшафт его собственного существа. Он не боялся смотреть на обилие эмоций внутри себя, и из-за этого бесстрашного акта свидетельствования своей внутренней сущности он мог сохранять смелость, выросшую из доброты и сострадания. Ганди знал, что отрицание отключает нас от видения полной реальности самих себя.

Нам нужны глаза и открытое сердце, чтобы смотреть и видеть ощущаемую нами мельчайшую рябь дисгармонии.

У индейцев племени чероки есть притча. Дед рассказывает внуку, что в его маленьком сердце живут двое — волк и ягненок. Когда внук спрашивает, что он должен сделать, дед отвечает: «Накорми ягненка». Эта история прекрасно иллюстрирует реальность того, что происходит в нас. Мы должны уважать сидящего в нас волка; в противном случае мы можем всегда считать себя правыми и волк может нас сожрать. Если мы притворяемся, что в нас чего-то нет, это что-то будет нас использовать. Но мы можем и накормить ягненка, и развить в себе сострадание к самим себе и к другим людям. Мы должны

признавать существующие в нас эгоизм, жадность и гнев, но и питать свое благородство.

Роль эго

Эго — это функция ума, который организует и идентифицирует себя как «Я». Эго вовсе не плохо само по себе; без эго мы не смогли бы существовать. Эго берет ситуацию, которую ему позволяют осознать чувства, и привязывает ее к личности. Например, чувства могут дать информацию, что лает собака. Эго делает это личным, говоря: «Я слышу лай собаки». Затем это сообщение смешивается с оценочным суждением, которое мы выносим относительно этой ситуации. Мнение о лающей собаке будет основано на нашем личном опыте. Лай может раздражать или вызывать страх из-за прошлого опыта, когда вы подверглись нападению собаки. Вы могли бы также погладить ее, помня, как вы любили собаку, которая была у вас в детстве. На этом примере можно увидеть, как эго присваивает себе нейтральный опыт, делая его «моим», а потом окрашивает его в цвета, вынутые из коробки прошлого опыта.

Упомянутые выше примеры показывают, как ум предназначен для того, чтобы мы

могли пережить опыт разделения. Это эго позволяет оценивать опыт прогулки в парке, вкус шоколада или телефонный разговор с другом. В запутанных ситуациях эго забывает, что его функция — объединять, упорядочивать «Я», и начинает считать себя боссом. Когда это происходит, мы застреваем в «Я» — в отделенности от мира — и делаем свою систему воззрений моделью реальности. Наша система воззрений не является правильной или неправильной, но она **ограничивает**. Когда мы идентифицируем себя с этими ограничениями, мы живем, руководствуясь старыми привычками, и соглашаемся на то, чтобы быть меньше, чем мы есть на самом деле.

В процессе распаковывания коробки своей системы воззрений могут высвободиться сильные и часто

болезненные эмоции. Эти чувства часто связаны с воспоминаниями, на основе которых мы подсознательно строили свою реальность. Возвращаясь из путешествия, мы вытаскиваем каждую вещь из чемодана и смотрим на нее. Так и сейчас, «распаковывая» себя, мы должны рассмотреть каждую коробку и скрытые эмоции, оставшиеся от того или иного опыта и сформировавшие очередной слой защитной оболочки вокруг нас. По моему опыту, процесс «распаковывания» иногда бывает весьма неприятным. Но я знаю: то, что может показаться обескураживающим, нередко является очистительным процессом, так сказать «распаковкой».

Путь роста — это не прямая линия; он не выглядит так, как нам, возможно, представляется. По существу, наши представления о том, каким должен быть духовный рост, как раз и препятствуют росту. Наши знания препятствуют нашим исследованиям. Буддисты говорят, что нужно иметь **ум новичка**; знать, что мы не знаем. Именно эта позиция смирения открывает дверь к изучению и открытиям.

Способность быть свидетелем своей жизни — это способность выйти за пределы ограничений эго и найти там что-то большее. Это значит обнаружить, что вы — это душа, а потом приспособить свое эго таким образом, чтобы оно стало функцией души, а не функцией самого себя. Свами Веда пишет: **«Выходя за пределы своих берегов, река становится могучим океаном, — не бойтесь выбросить ерунду своего эго, чтобы получить алмаз благословения»**. Этот процесс начинается с развития у себя способности **свидетельствовать**.

Сила свидетельствования

Помню, когда наш внук Тайсон был малышом, всякий раз, когда родители просили его сделать что-то, чего ему делать не хотелось, он тут же начинал говорить о себе в третьем лице, отодвигая от себя свою личность. Он всегда был «я», но если просьба противоречила его желаниям, он становился «он». Если отец отправлял его спать, Тайсон отвечал: «Он не хочет». И продолжал играть дальше в полной уверенности, что, пока он не идентифицировал свою личность с просьбой, ему вовсе не обязательно выполнять ее.

Мне было удивительно и забавно наблюдать, как Тайсон переключался с «я» на «он». Но уже в таком юном возрасте Тайсон понял силу дистанцирования от самого себя. С помощью такого свидетельствования, дистанцируясь от самих себя, мы начинаем видеть, как создаем свою реальность. И как это ни парадоксально, именно таким образом наша система воззрений начинает терять свою власть над нами.

В нашей культуре принято постоянно пребывать в процессе исправления и анализа себя (и других людей). Наблюдая за собой и слушая разговоры других, я нахожу, что это действительно так. Я всегда слышу что-то вроде: «Если бы мне только исправить в себе (указывается, что именно), тогда я буду в порядке» или: **«Я знаю, что это мой недостаток, но я работаю над ним»**. Кажется, все мы обуреваемы манией

исправлять себя, — наше внимание упаковано в собственные недостатки.

Мы, люди западной культуры, склонны анализировать, исправлять и контролировать почти все. Если нам не нравится что-то в нас самих или в нашей жизни, мы стараемся выяснить, что не так, а потом это исправить, постоянно контролируя, чтобы ситуация не выходила за рамки приемлемого (чтобы все шло так, как нам нравится). На Востоке принят совсем другой подход: в том, что касается необходимости понять и исправить, Восток и Запад расходятся. Именно здесь, в соответствии с философскими взглядами Востока, вводится понятие «свидетеля».

Свидетельствование — это наша способность наблюдать за своими действиями и реакциями. Это наша способность наблюдать собственные мысли и эмоциональные расстройства. Эта способность — как раз то, что дает ключ к разгадке нашей матрицы системы взглядов. Это то, как мы узнаем себя и истории, которые нами управляют. Свидетельствование — наша способность наблюдать это, а не идентифицировать себя с ним. Эффективность этого наблюдения такова, что мы начинаем осознавать себя как нечто другое, чем нам представлялось прежде.

Именно эта способность наблюдать начинает исцелять нашу жизнь.

Свидетельствование — это наша способность наблюдать за своими действиями и реакциями. Именно эта способность наблюдать начинает исцелять нашу жизнь.

В *Упанишадах* есть рассказ о двух птицах, живущих на дереве. Одна чем-то занята, перелетая с дерева на дерево, а другая сидит на ветке и наблюдает. Пока мы идентифицируем себя с птицей, снующей повсюду, мы так и застряем в своей системе верований. Чем больше мы идентифицируем себя с птицей, которая просто наблюдает, тем лучше начнем понимать свою систему убеждений. И понимание того, каким образом мы создали свою реальность, знаменует прогресс нашего духовного роста. Увидеть, как мы создаем свою обусловленность, — это победа. Знание, что мы не те, кем, по нашему разумению, являемся, начинает открывать возможность для познания своего истинного «Я».

Йогирадж Ачала рассказывает историю о том, как он возил своего маленького сына на Миссисипи. Посмотрев на реку, сын спросил отца, грязная ли она. Йогирадж ответил, что река только несет всякий мусор, а сама она чистая. Наш ум напоминает реку, несущую на себе разные вещи. Если мы идентифицируем себя с тем, что несем, — с мыслями, историями, убеждениями,

тогда мы будем думать, будто мы и есть все это. Но если мы будем идентифицировать себя с Божественным внутри нас (чистой рекой) и наблюдать проплывающие мысли, мы узнаем, что *просто несем* мысли, истории и убеждения; *они не есть мы*.

В другом трактате *Упанишад* людей называют «Бог в горшке». Понимание этого простого утверждения

и является целью самопознания. Пока мы идентифициру- *Знание, что мы* ем себя с «горшком» (наше *не те, кем, по нашему* тело и ум); мы страдаем от *разумению, являемся,* своих ограничений. Когда *начинает откры-* мы переходим от Идентифи- *вать возможность* кации себя с <<горшком>> к

для **идентификации с Богом внутри истинного «Я».** 2 три себя, мы находим покой в нашем истинном «Я». В йоге это «Я — Бог внутри» называется Атман, в буддизме — природой Будды, а в христианстве — сознанием Христа.

Медитация — важный аспект исследования самого себя; это место, где мы возвращаем свидетеля, осознаем системы своих воззрений и начинаем перемещать самоидентификацию от «горшка» до «Я — Бог внутри». Чтение священных текстов и биографий вдохновенных личностей — это тоже методы, которые приближают нас к

нашей истинной самоидентификации. Проникнуться любознательностью и настроить свой ум на **восприятие новичка**, зная, что на самом деле мы ничего не знаем, — все это помогает нам выйти за пределы наших аккуратно упакованных коробок. По мере того как мы переводим свое внимание на Бога внутри нас, коробки наших убеждений начинают распадаться — и мы обретаем свободу.

Вопросы для исследования

Находя ответы на эти вопросы, уделяя время для самоанализа и записывая свои мысли, вы обретете способность по-новому взглянуть на свою жизнь и практиковать самопознание. В течение этого месяца поразмышляйте над следующим высказыванием мистика Хьюстона Смита:

Все это мы несем в себе: высшую силу, обилие мудрости, неисчерпаемую радость.

Это невозможно повредить или разрушить.

Но это скрыто глубоко, что и делает жизнь проблемой.

Неделя Первая: Девяносто девять процентов того, что беспокоит вас, — это вы сами. Девяносто девять процентов того, о чем беспокоятся другие, не имеет к вам отношения. На этой неделе отмечайте, как вы переворачиваете приведенное выше утверждение, обвиняя других в ваших собственных проблемах и беря на себя ответственность за проблемы других. Практикуйте ответственность за самого себя и позвольте другим людям самим отвечать за себя.

Неделя Вторая: На этой неделе отмечайте свои проекции на других людей. Эти проекции — то, что **вы не хотите или не можете признать в себе**. Помните, вы не можете заметить что-то в другом человеке, если это-

6 Яма и Нияма

го уже не ¹⁶¹ существует в вас (и свою мелочность, и свое великодушие). Примите полную ответственность за самого себя.

Неделя Третья: На этой неделе отыщите несколько коробок, в которые вы сами себя упаковали. Сделайте это, проследивая любую дисгармонию до ее истоков — до самого себя. Отметьте, какая из систем ваших личных убеждений вызвала дисгармонию. Действительно ли это убеждение истинно? Переживаете ли вы реальность или ощущаете коробку? Поддерживайте свои усилия, вдохновляясь словами Анаис Нин⁸: ***«Мы не видим вещи такими, каковы они есть, мы видим вещи такими, какие есть мы».***

Неделя Четвертая: На этой неделе научитесь быть свидетелем, наблюдая все свои действия и мысли, словно вы смотрите фильм. Начните ощущать себя как «высшую силу, обилие мудрости, неисчерпаемую радость».

В течение этого месяца обдумывайте слова Хьюстона Смита и «распаковывайте» себя.

ИШВАРА-ПРАНИДХАНА

Прыгните в жизнь безоглядно, веря, что вы полетите к Богу! С.Л.

ईश्वर प्रणिधान

ИШВАРА-ПРАНИДХАНА: ПОСВЯЩЕНИЕ ВСЕХ СВОИХ ДЕЙСТВИЙ ВСЕВЫШНЕМУ

В фильме «Отпетые мошенники» два мошенника оказываются в одном месте, где есть чем поживиться. Понимая, что проворачивать там свои дела может

⁸ Анаис Нин — американская и французская писательница, известная своими эротическими романами и дневником, который она вела более 60 лет.

только один из них, они заключают пари, договариваясь выбрать невинную женщину и выставить ее на 50 000\$. Тот из них, кто первым получит эти деньги, сохраняет право единолично работать в этом районе, а другой уезжает, чтобы никогда не вернуться. Пари влечет за собой множество забавных ситуаций, где каждый из мошенников пытается обмануть другого. Но настоящий сюрприз ожидает их в конце: эта женщина надула каждого из них на 50 000\$! Было интересно наблюдать реакцию этих двух мужчин, когда они поняли, что, полагая, будто все это время дурачили они, оказалось, что дурачили их. В приступе гнева один из них реагирует истерикой, какие бывают у двухлетних детей. Однако другой мошенник сохраняет спокойствие и его губы начинают медленно расплываться в широкой улыбке. Затем он начинает смеяться, восхищенный мастерством этой женщины, которая перехитрила его и смылась с его 50 000\$.

Думаю, эта ситуация может быть неплохим уроком. Как часто мы, словно эти самые мошенники, пытаемся управлять жизнью, будто в случае удачи впереди нас ожидает приз? А когда жизнь не выполняет желаемого для нас, мы устраиваем истерику. (Только подумайте о том, сколько раз вы говорили себе, что у вас «плохой» день, потому что он не шел в соответствии с вашими

планами.) Когда жизнь идет не так, как нам хотелось бы, мы бываем настолько поглощены чувством, будто нас обманули и на нас валятся все шишки, что нередко упускаем предлагаемые ею новые возможности.

Ишвара-пранидхана — драгоценность приятия — предполагает влияние на нашу жизнь Божественной силы. Называем ли мы ее Богом, благодатью, Провидением или жизнью, эта сила больше нас и она искренне о нас заботится. Приятие призывает нас быть активными участниками нашей жизни, полностью присутствовать в каждом мгновении, течь вместе с ним и в то же время ценить величие и тайну того, в чем мы участвуем. Эта заповедь приглашает ваше эго сдаться, открыть свою душу и принять высшую цель своей жизни.

Мы уже испытывали ощущение, которое ассоциируется с драгоценностью приятия. Мы знаем, что такое «быть в потоке» или «быть в ударе», находясь в особом состоянии сознания. В фильме о гольфисте **«Легенда о Бэггере Вайи»** это состояние описывается как «один безупречный удар».

Возможно, вы наблюдали закат, путешествовали пешком по горам, держали на руках ребенка или были погружены в свое любимое занятие.

И вдруг время исчезало, и вы исчезали вместе с ним. Ваши действия, ваши мысли и ваше занятие сливались воедино и становились одной частицей гармонии и совершенства.

Это ритм приятия. Йога утверждает, что мы можем жить таким образом постоянно, если находимся на нашем собственном пути.

Ишвара-пранидхана — драгоценность приятия — предполагает влияние на нашу жизнь Божественной силы. По существу эта заповедь приглашает ваше эго сдаться, открыть свою душу и принять высшую цель своей жизни.

Жизнь хочет удивить, восхитить и развить нас способami, выходящими далеко за пределы нашего воображения.

Жан Пьер де Коссад⁹ в книге «Таинство настоящего момента» пишет: **«Верная душа принимает волю Бога просто. Она достигает совершенства, не стремясь к нему. То, что Бог предлагает нам в каждый отдельный момент, есть самое лучшее и самое святое из того, что может случиться с нами»**. Далее он утверждает, что каждое событие имеет скрытую цель, и если мы доверяем этой скрытой цели, жизнь будет всегда превосходить наши ожидания. Книга де Коссада

⁹ Французский священник-иезуит и духовный писатель XVIII в.

переполнена радостью доверия и обнаружения Бога в каждом занятии, в каждой проблеме и вызове, которые жизнь нам преподносит.

Как мы можем найти этот ритм приятия, эту огромную радость, изливающуюся с написанных де Коссадом страниц? Когда мы отказываемся от своей жесткости и потребности контролировать все и вся, когда мы радостно участвуем в жизни — такой, какой она перед нами является, — и когда мы возлагаем наши эго на алтарь приятия и преданности тому, что неизмеримо больше нас, вот тогда мы и начинаем испытывать щедрость этой драгоценности.

Отпускание

Йогическая поза ***Шавасана***, или поза трупа, предназначена для практики приятия. Когда человек лежит на спине, а его руки и ноги раскинуты под углом сорок пять градусов относительно тела, такая поза символизирует смерть деятельности, которой он только что занимался. Это также практика для окончательного приятия собственной смерти. В ***Шавасане*** делать ничего не нужно. Надо только лечь, полностью расслабиться,

оставить всякие усилия и верить, что воздух сам войдет в легкие и тело восстановит себя. (Упражнение кажется легким, но на самом деле это вовсе не так.) Практика ***Шавасаны*** — это одна из важнейших практик, потому что, выполняя именно эту ***асану***, мы начинаем понимать значение отказа от всех способов, с помощью которых мы физически и умственно ***боремся с жизнью***.

По мере того как мы учимся не бороться с жизнью, мы начинаем действовать более умело. Контроль делает нас жесткими и сужает поле зрения. Избавление от брони открывает мир возможностей и делает нас более легкими и подвижными в нашем жизненном путешествии. Мы можем ежесекундно наблюдать процесс приятия нами жизни, наблюдая за телесными ощущениями сжатия и расширения. Сжатие — это ощущение зажатости, натяжения. Расширение — открытие, образование свободного пространства и удивление. Когда мы сжаты, мы боремся с жизнью или боимся ее. Когда мы раскрываемся и расширяемся, мы оказываемся в потоке принятия.

Дуг Келлер (Мастер йога-терапии, США) использует образы кусков льда, чтобы можно было понять эту идею расширения и отпускания. Он уподобляет жизнь плавному потоку, а мы — куски льда в этом потоке. Мы имеем те же свойства, что и поток, но мы заморожены в наших напряжениях и страхах. Мы должны с помощью нашей практики расплавить себя, так чтобы влиться в поток, стать единым с потоком жизни. По мере того как мы расслабляем и отпускаем свои жесткие мысли и мышцы, мы можем начать течь вместе с жизнью.

По мере того как мы учимся не бороться с жизнью, мы начинаем действовать более умело.

Когда моя внучка Эшли была маленькой, я всегда напоминала ей «быть осторожной» (*англ.* be careful).

А она — по-детски восхитительно — путала окончание и всегда бодро обещала «быть беззаботной» (*англ.* be carefree). Мне казалось это забавным, и я стала шутливо подражать ей. Но когда я начала про себя повторять именно эту фразу, то заметила кое-что важное. Я заметила, что осторожность создает во мне напряжение с этими словами ассоциировались страх и жесткость. Я также заметила, что слова «быть беззаботной» словно открывали меня внутренне и я была готова к непосредственному восприятию любого опыта моей жизни. Я была готова доверять моменту.

Вовлеченность

Те из вас, кто увлекаются спуском по бурным горным рекам, знают, как опасны пороги. Бороться с ними означает проиграть. Вместо борьбы нужно умело пользоваться

порогами, чтобы благополучно через них пройти. Умение *сдаваться* — принимать данность — так же важно, как научиться маневрировать между порогами бурной реки, чтобы не перевернуться, зная, какой силой обладает поток и окружающие его скалы. Уподобляя приятие спуску по горной реке, можно сказать, что приятие — это умение справляться с предлагаемой моментом ситуацией, при этом наслаждаясь процессом — не важно, удастся ли нам благополучно совершить спуск или мы переворачиваемся и оказываемся насквозь промокшими.

И все же нам непременно нужно вести войну с моментом, требуя, чтобы он дал нам желаемое, причем только в такой форме, в какой хочется нам. Это как заставить речной поток делать то, чего мы от него хотим. Как при спуске на плотках, так и в жизни такое отношение чревато катастрофой. Когда нам нужно, чтобы жизнь шла именно так и никак иначе, мы становимся жесткими и сами загоняем себя в рамки ограничений, не остаемся открытыми для потока жизни. Но каждый раз, когда мы плывем вместе с потоком, мы становимся все более умелыми гребцами.

Пример полного присутствия в моменте — история Дитриха Бонхеффера. Бонхеффер был лютеранским пастором в те времена, когда к власти в Германии пришел Гитлер. В то время как многие люди игнорировали происходящее в стране, Бонхеффер оставался в реальности настоящего момента. Видя злодеяния расизма и фашизма, он чувствовал необходимость отдалиться своей потребности предпринять какие-то действия в ответ на происходящее. Приняв трудное решение, он стал членом небольшой группы людей, которые планировали покушение на Гитлера. Попытка потерпела неудачу, и Бонхеффера посадили в тюрьму. Он был повешен всего лишь за несколько часов до освобождения Германии. Письмо, написанное им в тюрьме в ожидании казни, пронизано потрясающими откровениями о борьбе, целостности и храбрости, которую жизнь может от нас потребовать. Приятие — это не акт пассивности.

Слияние с моментом стоило Дитриху Бонхефферу жизни. В случае с другими людьми, такими как Уильям Вилберфорс¹⁰, чья страсть и неустанные усилия покончили с работорговлей в Англии, приятие потребовало настойчивости. История полна великих людей, которые приняли трудности и проблемы своего времени и оказались вовлечены в эти проблемы, проявляя творческий подход и умение. Эти вдохновенные личности понимали, что приятие означает отдавать себя более высокой цели, поскольку об этом их попросила жизнь. Эти люди не были великими с самого начала. Как вы и я, они были просто людьми. Но с каждой проблемой, которую перед ними ставила жизнь, они, вместо того чтобы сжаться и отстраниться, развивали свою способность открыто встречать данный момент и умело с ним справляться.

Приятие

Здесь не говорится о том, что мы должны идти по жизни в поисках ситуации, где можно было бы совершить подвиг, — просто нужно обращать внимание на нужды момента. Если мы будем четко осознавать, что находится прямо перед нами, мы получим подсказки, которые укажут правильное направление действий и поспособствуют нашему духовному развитию. Когда жизнь будет нуждаться в нас, она нас найдет, но мы узнаем об этом, только если будем внимательны и окажемся достаточно смелы, чтобы откликнуться на ее зов. Так, словно мы с жизнью — партнеры по танцу. Мы не ведем, но при этом и не тащимся за ней, как тяжелый груз. Как партнера по танцу с жизнью, нас просят быть уязвимыми и незащищенными, но полностью присутствовать, чтобы успевать сделать следующее «па» в ту сторону, куда нас ведет жизнь, к тому же танцуя в собственном стиле.

Жизнь лучше, чем мы, знает, что делать. Наша задача состоит в том, чтобы просто

¹⁰ Уильям Вилберфорс (1759—1833), английский филантроп, член парламента с 1780, инициатор запрета работорговли в Англии.

отпустить — и принимать каждый момент с открытым сердцем, а потом искусно с ним танцевать.

Практикуя другие девять заповедей, мы учимся состраданию и смелости, уверенности и удовлетворенности, а также тому, как добиваться своей цели. Совершенствуя все навыки, которыми **Яма** и **Нияма** просят нас овладеть, мы сможем откликаться на каждый момент нашей жизни именно так, как он просит нас это делать.

Ишвара-пранидхана — это сдача эго ради более высокой цели. По мере того как эго перестает бороться за первенство, жизнь начинает лелеять и подпитывать нас самыми невероятными способами.

Свами Рама имел обыкновение говорить: **«Делайте свое дело и не делайте не своего дела»**. При всей своей простоте, эти слова дают более глубокое представление о том, что такое **приятие**. Научившись принимать то,

чего мы не можем изменить, мы сможем развить в себе свои личные, уникальные способности и внести свой вклад в бытие в целом. Всегда существует что-то такое, к чему у человека лежит душа, и будь это призвание великим или малым — это эго вклад во все человечество. Осознав свою дорогу в жизни и приняв это осознание, мы сможем испытать такую радость и свободу, о какой не могли и мечтать.

На Востоке существует образ, символизирующий принцип приятия. Это змея, такая сильная и уравновешенная, что держит всю землю на своей голове. При этом она по-королевски снисходительно позволяет маленьким детям удобно расположиться на ее теле, свернувшись кольцами. Это образ одновременно силы и мягкости. Приятие просит нас быть именно такими. Быть достаточно сильными, чтобы с достоинством встречать каждый момент, и при этом быть достаточно податливыми, чтобы течь вместе с потоком жизни.

Посвящение себя более высокой цели

Подруга рассказала мне свой яркий сон, поразивший ее воображение. В этом сне перед ней явилась женщина и, обнажив свою грудь, очень эмоционально заявила: «Чтобы день был хорошим, нужно открыть дверь и ВПУСТИТЬ БОГА!» Как мудро начинать каждый день с воспоминания о приятии...

Преданность в конечном счете — это позиция приятия, которая живет в сердце и пронизывает все наши отношения и действия. В своем самом глубоком смысле

Приятие просит нас быть достаточно сильными, чтобы с достоинством встречать каждый момент, и при этом быть достаточно податливыми, чтобы течь вместе с потоком жизни.

Ишвара-пранидхана — это **сдача** эго ради более высокой цели. Или как говорит Ричард Фор', **«Это молитва о пришествии царствия Твоего; моему же [человеческому] царству приходит конец»**. По мере того как эго отступает на второй план, душа выходит на первый. По мере того как эго перестает прилагать все силы, чтобы настоять на своем, жизнь начинает приобретать непринужденность и ритм. По мере того как эго перестает бороться за первенство, жизнь начинает лелеять и подпитывать нас самыми невероятными способами.

Взращивая в себе всю полноту этой драгоценности, мы начинаем понимать все великодушие того, что направляет, защищает, питает и заботится о нас. Мы понимаем: есть что-то гораздо большее — то, что «делает» нас, — и начинаем отдавать все свои действия, все плоды своих действий в руки Бога. Приятие — это осознание себя как части этой Божественной Целостности, а потом **сдача** себя этому великому Целому. Мы находимся в процессе, при котором не теряем себя, а становимся частью самого величия.

Вопросы для исследования

Находя ответы на эти вопросы, уделяя время для самоанализа и записывая свои мысли, вы обретете способность по-новому взглянуть на свою жизнь и начнете

практиковать самодисциплину. В течение этого месяца поразмышляйте над следующим высказыванием Свами Четанананды:

В конечном счете нет ничего > что я могу сказать вам о сдаче, за исключением того, что не нужно: ничего иметь, ничего желать; сводить счеты; пытаться разбогатеть; бояться потерять; быть слишком заинтересованным своей собственной персоной;

выбирай быть счастливым, что бы ни происходило. Вот некоторые подсказки.

Остальное мы узнаем с практикой и милостью Божьей.

Неделя Первая: На этой неделе наблюдайте свое отношение и реакцию на момент. Пугаетесь ли вы, боитесь, доверяете, боретесь, оцениваете или раздражаетесь? Отмечайте, существует ли определенная модель ситуации, вызывающая у вас соответствующее отношение.

Неделя Вторая: На этой неделе отмечайте любую напряженность, которая возникает у вас в теле, когда вам нужно настоять на своем. Сознательно расслабьте тело и отнеситесь к ситуации с интересом. Отметьте, что происходит.

Неделя Третья: На этой неделе приветствуйте каждый момент жизни и вовлекайтесь в возможность того, что вам предлагают и что просят от вас. Обнаруживая, что сжимаетесь и отстраняетесь, верьте, что жизнь дает вам шанс стать в большей мере самим собой, более умелым и искусным человеком. В такие моменты пусть вас поддержат слова Пабло Пикассо: *«Я всегда делаю то, что не могу сделать, — в надежде этому научиться»*. Станьте квалифицированным, достойным учеником каждого момента, который жизнь вам предоставляет.

Неделя Четвертая: На этой неделе просыпайтесь каждое утро и «впускайте Бога». Верьте в существование чего-то большего, чем вы сами, и позвольте своим действиям, своему уму и своему сердцу войти в гармонию с этим величием.

В течение этого месяца обдумывайте слова Свами Четанананды и учитесь *сдаваться* с помощью «практики и благодати».

ОБЗОР НИЯМЫ

Несколько лет назад я внесла в свою жизнь серьезное изменение. События сложились таким образом, что я вынуждена была спросить себя: «А насколько хорошо я могу себя чувствовать? Могу ли я каждый год чувствовать себя все лучше и лучше, иметь больше жизненной силы и ясно мыслить? В то время для меня этот вопрос был очень актуален, если учитывать ожидания, которые американцы возлагают на зрелый период жизни. И я решила поэкспериментировать с диетой, упражнениями и соответствующим мысленным настроем.

Нияма, или соблюдение правил, — это приглашение провести основательное исследование своих возможностей. Так насколько же хорошо вы можете себя чувствовать? Насколько радостной может быть ваша жизнь? Мы никогда не узнаем этого, если не примем сознательного решения провести такое исследование. Пять **Ниям** в общих чертах обрисовывают форму этого решения.

В этом исследовании нет ничего «правильного и неправильного», так же как нет «лучше и хуже». Как и Яма, Нияма указывает нам в направлении чего-то лучшего, чем то, что мы знаем сейчас. Словно мы собираемся посадить в своей душе пять семян и ухаживать за ними. Это семена **Чистоты, Удовлетворенности, Самодисциплины, Самопознания и Приятия**.

Мы ухаживаем за этими семенами:

- сознательно выбирая дисциплину и духовный рост;
- познавая самого себя;
- уделяя внимание тому, что жизнь просит нас сделать.

•

По мере того как эти семена начинают приносить плоды, мы начинаем испытывать

Чистота	Приглашает нас держать в чистоте свое тело, речь и мысли.
Удовлетворенность	Приглашает нас полюбить свою собственную жизнь.
Самодисциплина	Приглашает нас сознательно выбирать дисциплину и духовный рост.
Самопознание	Приглашает нас познать самих себя.
Приятие	Приглашает нас обращать внимание на то, что жизнь просит нас сделать.

чувство глубокой внутренней гармонии и силы, радость, продлевающуюся с каждым нашим вдохом. *Нияма* — это и приглашение, и правила этого исследования.

ДВИГАЕМСЯ ДАЛЬШЕ

Когда я была маленькой, мне нравилось представлять себя лошадью. Но не просто лошадью, а красивой, вороной, быстроногой, свободно скачущей по просторам и гигантскими прыжками преодолевающей все препятствия на своем пути.

Хотя мои отношения с лошадьми так и остались лишь в моем воображении, я все равно их люблю. Это красивые животные, и меня переполняют острые ощущения, когда я вижу, как они мчатся по полям, изящные и мощные, как красиво и размашисто прыгают на конных соревнованиях. У богослова Питера Марти есть интересные замечания о конных соревнованиях. Он сказал: «Тем, кто наблюдает за конными соревнованиями только по телевизору, кажется почти невероятной элегантность и непринужденность этих животных, когда те прыгают. Мы поражаемся спокойствию наездников. Мы восхищаемся их спокойной сосредоточенностью, когда они прокладывают свой путь через препятствия, и гадаем: может быть, у наездников имеется еще какой-нибудь дополнительный инстинкт, которого не хватает всем остальным?»

Далее Марти говорил об обучении верховой езде. Он отметил, что одно из наиболее распространенных препятствий, с которыми сталкиваются все наездники, — их собственное восприятие. При обучении много времени уделяется тренировке собственного восприятия наездника. В конном мире известно, что, если наездник не может приблизиться к барьерам со своего рода «упреждающей уверенностью», он никогда не сможет вместе со своей лошадью совершить этот гигантский прыжок. Питер отметил, что один тренер сформулировал это так: «Вы должны взять свое сердце и бросить его через препятствие. А потом прыгнуть за ним».

Мы начали эту книгу с предпосылки, что мы все заняты задачей научиться быть человеком в большей мере. Смотря внутрь себя и наружу — в окружающий мир, мы видим необъятность этой задачи. Мы живем в интересное время. Противоположности человечества выражены так ясно, словно освещены ярким светом, которого невозможно не заметить. Мы являемся свидетелями актов жестокости и жадности, которые ударяют по нашим чувствам и будят в сердцах ужас и недоверие. Но мы также наблюдаем акты исключительного сострадания и доброты, свидетельствующие о заложенном в нас потенциале.

Когда я смотрю на наш мир, мне кажется, будто мы пытаемся сделать окончательный выбор в том, кем мы — люди — являемся. И каждый из нас — часть

этого выбора. И тогда встает вопрос: а готовы ли мы? Готовы ли мы достичь высот Духа, который познает себя, живя в человеческом теле? Можем ли мы представить жизнь и общество такими, где мог бы жить полностью реализовавший себя человек? Способны ли мы жить таким образом, чтобы создать такой мир внутри и вокруг себя? Способны ли мы «взять свое сердце и бросить его через препятствие, а потом прыгнуть за ним»?

Я думаю, быть человеком — это одно из самых трудных и самых захватывающих* приключений, какое можно пережить. Проходя через этот опыт, мы смакуем вкус свежей земляники и мороженого, таем в объятиях любимого человека, любуемся невинными глазами ребенка и восхищаемся прогулками по лесам и пляжам. Мы плачем, погружаясь в глубины горя и сожаления, и ощущаем хлещущие нас струи гнева и ярости. И живя в таком обширном диапазоне эмоций — от страха до сострадания, мы способны совершать действия, которые влияют на жизнь других людей, — и сами поражаемся эффекту этого влияния. Мы несем в этот мир как страдания, так и свет, оказывая на него глубокое воздействие. Это удивительная реальность, которую мы должны засвидетельствовать, а потом умело использовать.

Чтобы мы не считали эту задачу неподъемной для нас, Энн Максвелл напоминает, что нужно обращать внимание на свой повседневный выбор того или иного варианта действий. Она пишет:

Легко быть добрым, сострадательным, открытым и великодушным, сидя в безопасности на своем коврике для занятий йогой. Здесь я полна любви. Здесь я занимаюсь йогой так же истово, как молюсь. Но остается вопрос: выберу ли я любовь, как только встану с этого коврика? Настоящее испытание для любви начинается, когда наступает обыденная жизнь. Останусь ли я открытой, когда возвращаюсь к своему автомобилю в темноте? Найду ли я в себе сострадание перед лицом осуждения — как вашего, так и своего собственного? Найду ли добродетель в себе и в вас? Буду ли поддерживать любовную связь со своим дыханием, когда бегу, потому что опаздываю? Выберу ли я доверие, когда мои близкие люди будут в этом нуждаться? Буду ли я добра, занимаясь хозяйством? А помехи и препятствия? Вот на таких ситуациях и проверяется наш выбор в пользу любви или страха. Они и являются самыми сложными и критическими.

Чтобы справляться с задачами повседневной жизни и одновременно держать в уме видение собственной человечности, нам, как наездникам, готовящимся перепрыгнуть через высокое препятствие, возможно, будет полезно изучить свое собственное восприятие. Возможно, мы могли бы подстегнуть себя «упреждающей уверенностью». Возможно, мы заранее должны верить, что преодолеем и большие, и малые препятствия, и «бросить свое сердце через препятствие.... а потом прыгнуть вслед за ним».

Яма и Нияма — это основа для изучения собственного восприятия и для того, чтобы повысить уровень своей «упреждающей уверенности», имея дело с проблемами и радостями нашего огромного и необыкновенного человечества. Предпримите этот великий человеческий эксперимент, чтобы познать силу способности этих десяти драгоценностей направить вас и сделать вашу жизнь безупречной.

ПРИЛОЖЕНИЕ I

Восприятие жизни с точки зрения Востока и с точки зрения Запада

В разных культурах приняты свои исходные посылки и неписанные законы в связи с тем, как рассматривать жизнь. Они не обязательно являются правильными или неправильными, но всегда накладывают свой отпечаток на опыт живущих в рамках данной культуры людей.

Йога зародилась на Востоке, но поскольку на Западе существует множество последователей этой концепции, я считаю важным обозначить некоторые предпосылки, воспринимающиеся по-разному в рамках западного и восточного образа мышления.

Комментарий: Здесь я излагаю свои личные соображения по этому вопросу, и, безусловно, они не являются исчерпывающими. Я также описываю эти различия в широком смысле применительно к аспектам религии, философии и светской жизни, которые, смешиваясь, образуют определенные контексты. Вот что я вижу:

<i>Запад</i>	<i>Восток</i>
Стремление достичь	Стремление отпустить
Мораль — правильное и неправильное	Этика — причина и следствие
Точка зрения «или то, или другое»	Точка зрения «и то, и другое»
Правила и ответы	Вопросы и эксперименты
Ошибки = неудача	Ошибки = процесс жизни

Я надеюсь, что мы начнем задавать себе некоторые основополагающие вопросы о собственных неосознанных убеждениях и исходных предпосылках, и процесс размышления позволит нам приблизиться к восприятию новых идей и даст более глубокое понимание этики йоги.

Поскольку каждый из нас является духом, обитающим в теле, не существует ничего, чего бы нам не доставало и что мы должны были бы найти или добыть. Все, в чем мы нуждаемся, уже есть в нас. Практикуя заповеди Ллш и **Ниямы**, мы практикуем освобождение от ограничивающих нас убеждений и привычек, которые заперли нас в тюрьме нашей беспомощности и отчаяния. Как слой за слоем с луковицы счищают шелуху, так и нас приглашают счистить с себя убеждения и взгляды, которые больше не помогают нам жить во всей полноте своей человечности.

Радость не принадлежит миру счастья, как убеждают нас в телерекламе. Ее нельзя купить или достичь, не зависит она также и от внешних факторов. Внешние вещи меняются; это заложено в самой их природе. Мы испытываем прилив счастья, когда получаем какие-то вещи, но мы расстраиваемся, когда эти вещи не дают нам то, чего мы от них хотим. Поиск счастья — словно катание на американских горках: сначала мы поднимаемся, потом резко падаем вниз только для того, чтобы снова начать медленно подниматься вверх. Когда мы полностью осознаем свою целостность, мы можем прекратить гнаться за вещами и вместо этого — начать **отпускать** их.

Чтобы в полной мере оценить собственную целостность, людям, выросшим в США, нужно осознать всю силу влияния воспитания, основанного на стремлении достигать. Нас учили, что всегда есть еще одна вещь, которая находится где-то извне и которую мы должны получить, чтобы почувствовать себя целостными.

А потом — еще одна вещь. Плодами такого воспитания всю пользуются производители рекламы, извлекая из этого, между прочим, немалую выгоду. И мы в результате оказываемся по уши завалены разным бараклом и чувствуем себя выжатыми донельзя в процессе его добывания. Мы, даже не осознавая этого, надеемся, что еще одна вещь наконец-то сделает нас целостными. Мы можем даже превратить духовность в вопрос достижения, вместо того чтобы воспринимать ее как нечто уже у нас имеющееся.

По мере того как вы начинаете счищать с себя слои ограничений и иллюзий, которые вы накопили, эти десять заповедей будут встречать вас на каждом уровне вашего развития. В них обнаружатся новые аспекты и более глубокое значение. Эти правила начнут потихоньку открывать вам свои секреты, и, как это бывает в отношениях с близким человеком, они будут продолжать лелеять и удивлять вас.

Эти драгоценности не являются моральными установками с жесткими и обязательными для выполнения правилами. Они не будут говорить вам, во что верить или чего искать в жизни для достижения удовлетворения. Они просто помогут вам встречать каждую жизненную ситуацию с гибкостью, пониманием и мудростью. Они дадут вам инструменты, чтобы жить проще, меньше волноваться и устранить беспорядок, накопившийся в вашей жизни. Освободив пространство, вы сможете почувствовать глубокое внутреннее томление и задуматься над важнейшими вопросами своей жизни.

Сознательно или подсознательно, мы часто подпадаем под обаяние так называемой «американской мечты». Так или иначе, но в нас вселили убежденность, будто, поступая «правильно», мы получим от жизни благословение в виде счастья и разных замечательных вещей. Когда же дела складываются не так, как предполагалось, мы обычно чувствуем себя неудачниками. Реальность нашего физического мира такова, что он состоит из противоположностей — точно так же, как любая монета состоит из орла и решки. Из одного только орла не получится полноценной монеты. Из одного только счастья не получится полноценной жизни. Жить мастерски не означает, что все идет так, как нам хочется; это означает, что у нас есть все необходимое, чтобы достойно встретить все, что нам преподносит жизнь. Голливудские хэппи-энды — это лишь половина истории.

Вместо деления всего на «правильное» и «неправильное», как предписывает мораль, эти заповеди смотрят на жизнь через призму причины и следствия. Это просто означает внимательно наблюдать за своими действиями и выяснять, какие из них приводят к нужному эффекту, а какие — нет. Если мы достигаем предполагаемого результата, надо продолжать в том же духе, если нет — то изменить способ действия. Хорст Рехельбахер, основатель компании «*Aveda Corporation, Intelligent Nutrients, and HMR Enterprises*», утверждает в своей книге «*Alivelihood*», что своим огромным успехом в жизни он обязан в основном ежедневному отслеживанию причины и следствия. Хорст родился в Венгрии в бедной семье и стал символом успешного предпринимательства, не наносящего вреда окружающей среде¹¹.

Следование драгоценным заповедям йоги требует любопытства и духа приключений. Мы собираемся экспериментировать и оценивать, какие из наших экспериментов дают желаемые результаты, а какие — нет. С этой точки зрения само наше участие в жизни является успехом, ведь все наши действия снабжают нас ценной информацией. Мы — ученые, а наша жизнь — лаборатория. Как и в случае со всеми научными экспериментами, «неудача» — это тоже результат, признак прогресса. И мы находимся в предвкушении познания нового — того, что пока нам неизвестно.

Творческий подход к делу и способность превращать ошибки в достижения можно проиллюстрировать следующей историей. Когда я училась в колледже, я была кандидатом на титул королевы красоты. В качестве сувенира на память об этом конкурсе мне подарили резиновый мяч с автографами участниц. Хотя я стесняюсь сейчас в этом признаваться, но я хранила этот мяч много лет, ведь он пробуждал во мне приятные воспоминания. Когда мои сыновья были маленькими, они нашли этот мяч, стали в него играть и в результате порвали его резиновую оболочку во многих местах. Меня это очень расстроило.

И тогда мои сыновья сделали то, чего я никогда не забуду. Они тщательно заклеили порванный мяч, а потом написали на нем «Лучшая мама в мире». Мои дети интуитивно приняли творческий подход, который просят проявлять эти драгоценные заповеди. Вместо того чтобы каяться, просить прощения и испытывать чувство стыда, они превратили свою «ошибку» в акт, исполненный такой любви, что он все еще

¹¹ Хорст Рехельбахер (*Horst Rechelbacher*) — создатель авторитетной косметической марки *Aveda*, продукция которой состоит в основном из растительных экстрактов.

трогает мое сердце, хотя с тех пор прошло уже много лет. Разве не было бы замечательно, если бы все мы знали, как творчески проживать каждый момент своей жизни независимо от того, совершались ли в нем ошибки? Эти заповеди могут показать нам, как это делается.

ПРИЛОЖЕНИЕ II

Плоды практики

Меня всегда восхищало, когда какая-нибудь новая идея приходила в сознание людей одновременно и повсеместно. Словно мы как раса вдруг духовно выросли и внезапно стали готовы осознать и принять новую основу для понимания самих себя. Я вижу, что это так и есть, когда какая-то идея одновременно появляется в разных книгах и даже в кратко сформулированном виде оказывается на наклейке на бампере. Вот высказывание Жаклин Смолл, которое можно считать примером идеи, ранее неслыханной, но быстро проникшей в массы:

Мы — не человеческие существа, пытающиеся стать духовными; мы — духовные существа, старающиеся быть людьми.

Это утверждение имеет глубокий смысл, поскольку переводит наш устремленный в небеса взгляд вниз, на землю, побуждая сосредоточиться на нашей человеческой природе. Встает вопрос: как мы живем, ограниченные рамками нашего тела, времени и пространства? Как мы уживаемся с другими людьми и делим ресурсы? Как стать в полной мере человеком, создавая благоприятные возможности и пользуясь ими, чтобы пережить на опыте жизнь во всех ее проявлениях и получить от нее столько удовольствия, сколько возможно? Как научиться искусно и мастерски проявлять свою человечность?

Практикуя эти этические нормы, мы уверенно выходим из центрирования на самом себе к совершенству человечности в самом полном ее выражении.

Достижение совершенства в каждом принципе ***Ямы*** приносит:

Отказ от насилия — ауру миролюбия, которая защищает и самого человека, и окружающих
Правдивость — произносимые слова будут всегда реализовываться в жизни
Неприсвоение чужого — изобилие
Воздержанность — жизненную силу
Необладание — знание опыта

Достижение совершенства в каждом принципе ***Ниямы*** приносит:

Чистота — ясность ума и легкость
Удовлетворенность — радость
Самодисциплина — облагораживание
Самопознание — свободу
Приятие — гармонию

РЕСУРСЫ

Жизнь — это ваш ресурс

Автобиографии великих людей, священные писания и учения всех религий и даже глупые фильмы, а также повседневные события — все это может сообщить нам нечто важное.

Когда мы открываем глаза и рассматриваем все как возможность исследовать и учиться, ничто нельзя считать неважным, поскольку из всего можно извлечь урок и вырасти духовно.

ОБ АВТОРЕ

Биография Деборы



Дебора Адел имеет степень магистра в области гуманитарных наук, а также в области теологии и религии. Она — опытный дипломированный преподаватель йоги. У нее имеются сертификаты преподавателя кундалини-йоги, хатха-йоги,

лечебной йоги и медитации. Она также владеет навыками гештальт-терапевта, преподавателя «Искусства быть лидером». Глубинные знания философии йоги и бизнеса, накопленные за 14 лет, позволили ей создать процветающий центр йоги «*Yoga North*». В настоящее время она пишет, преподает, консультирует и практикует йогу. В течение трех лет Дебора работала консультантом ряда фирм в Боулдере, штат Колорадо, где сочетала идею развития тела и дыхания с развитием организационных навыков с целью повысить уровень управления в разных фирмах по всей стране. В газете *Duluth News Tribune* она вела колонку, посвященную здоровью и благополучию, выпустила два компакт-диска: *Искусство релаксации* и *Практика медитации*. В настоящее время Дебора владеет компанией «*Adele & Associates*», цель которой состоит в том, чтобы повысить степень ясности, продуктивности и эффективности функционирования как систем, так и отдельных людей. Дебора обладает острым умом, открытым для всего нового, и где бы она ни появилась, она всегда использует свои знания, чтобы поддержать других людей и научить их достигать душевного равновесия, ясности ума и благополучия.

Кроме занятий бизнесом и йогой, Дебора совершила несколько путешествий в Индию с целью обучения и исследования. По ее мнению, очень важно задавать себе вопрос: «Что это значит — быть человеком?» Для этого нужно помещать себя в ситуации, которые могут представлять вызов и благодаря которым можно измениться. Также важно говорить самому себе правду и ежедневно молиться — в какой бы форме это ни выразилось, — заниматься медитацией или размышлять.

Дебора живет в Дулуте с мужем Дугом, лютеранским священником, с которым они часто ведут посвященные духовности беседы. Ее жизнь украшают двое сыновей и четверо внуков.

Другие продукты Деборы

Дебора выпустила два компакт-диска, *Искусство релаксации* и *Практика медитации*, чтобы поделиться с людьми своей приверженностью к устремлению внутрь себя как способу найти смысл в жизни и лучше понять себя.

Другие услуги Деборы

Дебора также предлагает услуги по групповому и индивидуальному обучению. В результате ее помощи люди обретают наполненное внутренней энергией состояние, сочетающее в себе надежду, вдохновение и практические знания.

Вот некоторые из тем для мастер-классов, основных установок, консультаций, обучения преподавателей и углубленных программ:

- Свиньи едят волков: Разговор с вашей тенью
- Все «почему», «что» и «как» в медитации
- Ум: Место встречи препятствий и свободы
- Клещи¹²: Взгляд йоги на страдание
- Избавление от привычек тела с помощью соматического (телесного) образования
- Достижение благополучия тела, ума и духа
- Убеждения: Как тщательно следить за своей жизнью

Свяжитесь с Деборой

Если вы хотите больше узнать о Деборе, быть в курсе информации, появляющейся в ее блоге, или более подробно познакомиться с тем, что она предлагает, посетите сайт: DeborahAdele.com.

Вы также можете связаться непосредственно с Деборой по адресу: Deborah@SDeborahAdele.com.

¹² Создание гармонии с помощью *Ямы*

- Развитие внутренней жизни [повышение духовного уровня] с помощью Ниямы

Примечание для читателя

Я желаю вам получать величайшие благословения по мере того, как вы будете овладевать навыком жить мастерски. Пусть вас ежедневно удивляют новые благоприятные возможности и посещает невыразимая радость.

Д.А.

***Восьмеричный путь, или Аштанга-йога, описан в «Йога-сутрах» Патанджали. Патанджали, интересовавшийся всем, что сохраняет действенность в разных видах йоги, зашифровал эти основные принципы всей йоги в трактате, названном «Йога-сутрами». Английское слово *suture* (шов) происходит от того же слова. Думайте об этих истинах как о чем-то, что сшивает вашу жизнь почти так же, как хирургический шов соединяет травмированные ткани вашего тела. Труд «Йога-сутры» является основополагающим текстом классической йоги. Остальные шесть звеньев Восьмеричного пути: *Асана*, или поза; *Пранаяма*, или контроль за дыханием, *Пратьяхара*, или отстранение**

рию своего ума от потребностей тела и просто позволить себе выплакаться.

Мы пребываем в этом мире также и для того, чтобы испытывать радость и удовольствия. Если мы испытываем удовольствие, а не зависимость, мы практикуем *Брахмачарью*. Если мы подпитываем выдуманные нашим умом истории и желаем испытать физический комфорт, который испытывали прежде, мы впадаем в зависимость и не живем в соответствии с этой заповедью. Придерживаться принципа умеренности во всем не значит лишиться себя удовольствий. По существу, соблюдение этой заповеди позволяет в полной мере испытать радость и удовольствие. Вот вопросы, которые стоит задать себе:

- Вы едите еду — или еда ест вас?
- Вы занимаетесь какой-либо деятельностью — или эта деятельность занимается вами?
- Способны ли вы получать удовольствие, не впадая в излишество?

Отвечая на эти вопросы, мы должны уметь распознавать потребности тела в данный момент и отделять

***По русски это звучит как «... и прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим». — Прим. ред.**

**** Вот один буквальный перевод с арамейского языка: «Ослабь веревки ошибок, связывающие нас, как мы ослабляем цепи вины других людей, которые мы несем на себе». Отметьте также, что, хотя Новый Завет написан на греческом языке, язык простых людей того времени был арамейским. Иисус произносил слова Господней молитвы и учил этой молитве людей на арамейском языке. В последующие столетия, когда к власти в той области пришли мусульмане, арамейский язык превратился в «мертвый» язык, а преобладающим языком стал арабский. — Прим. авт.**

****Шри Кришна Паттабхи Джойс (26.9.1915—18.05.2009) — мастер йоги, основатель школы аштанга-виньяса-йоги.**

***Эта история в Библии называется «Иаков, борющийся с ангелом», но на самом деле мы не знаем, кем было то Существо.**

***Ричард Рор — францисканский священник из Нью-Мексико, известный учитель христианской созерцательной духовности, директор «Центра Активности и Созерцания», основанного в 1986 г.**

- держа в чистоте свое тело, свою речь и свои мысли;
- любя свою собственную жизнь;
- В буддизме — состояния, омрачающие сознание. — Прим. перев.

