



Его Божественная Милость
А.Ч. Бхактиведанта
Свāmī Прабхупāда

Совершенство йоги



Его Божественная Милость
А.Ч. Бхактиведанта Свāmй Прабхупāда
Основатель и Āчāрйя
Международного Общества Сознания Кршṇы



THE BHAKTIVEDANTA BOOK TRUST
New York · Los Angeles · London · Bombay

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. Йога как восстановление взаимоотношений с Кршṇой..... | 4 |
| 2. Йога как преданное служение | 9 |
| 3. Йога как медитация на Кршṇу | 12 |
| 4. Йога, отвергнутая Арджуной | 16 |
| 5. Йога как контроль тела и ума | 20 |
| 6. Йога как свобода от двойственности и отождествления | 31 |
| 7. Судьба неудачливого йога | 34 |
| 8. Совершенство йоги | 41 |
| Об авторе | 43 |
| Что важно знать о Международном обществе сознания Кршṇы | 45 |
| Руководство по чтению санскрита | 48 |
| Бхакти-йога для всех | 50 |

Йога как восстановление взаимоотношений с Кршṇой*

Нам уже ни раз приходилось слышать о системе *йоги*. В «Бхагавад-гите» *йога* признана авторитетным методом, однако система *йоги*, описанная в «Бхагавад-гите», предназначена главным образом для очищения. Она позволяет человеку достичь трех целей: взять под контроль чувства, очистить свою деятельность и восстановить свои взаимоотношения с Кршṇой.

Абсолютная Истина постигается в три этапа: сначала как безличный Брахман, затем как локализованная Парамātmā (Сверхдуша) и, наконец, как Бхагавāн, Верховная Личность Бога. Рассмотрев все аспекты, мы приходим к выводу, что Верховная Абсолютная Истина — это личность. Вместе с тем Она является вездесущей Сверхдушой, пребывающей в сердце каждого живого существа и в каждом атоме творения, а также Она — *брахмаджйоти*, сияние духовного света. Бхагавāн Шрī Кршṇа владеет всеми достояниями, являясь Верховной Личностью Бога, но в тоже время Он полностью отрешен от всего. В материальном мире человек, обладающий большим состоянием, весьма неохотно расстается с ним, но Кршṇа не таков. Он может отречься от чего угодно и оставаться при этом полным и совершенным.

Читая или изучая «Бхагавад-гиту» под руководством истинного духовного учителя, мы не должны думать, будто духовный учитель излагает нам свое собственное мнение. Он никогда не говорит от своего имени. Он всего лишь инструмент. На самом деле говорит Верховная Личность Бога, пребывающая как внутри, так и вне всего. В начале шестой главы «Бхагавад-гиты», приступая к описанию системы *йоги*, Шрī Кршṇа говорит:

анйīритаḥ карма-пхалам карйām карма кароти йаḥ
са саннйāsī ча йогī ча на нирагнир на чākрийаḥ

«Тот, кто не привязан к плодам своего труда и работает из чувства долга, тот ведет жизнь в отречении и является истинным мистиком, а не тот, кто не зажигает огня и не выполняет никакой работы» (Б.-г., 6.1).

* Слово «Кршṇа» читается как Кришна. (Примечание редактора.)

Все работают и ждут какого-то результата. Кто-то может спросить: «Какой смысл работать, не получая результата?» За свой труд рабочий всегда требует какое-либо вознаграждение или плату. Однако в данном стихе Кршṇа говорит, что можно трудиться только из чувства долга, не ожидая результатов своей деятельности. Тот, кто действует подобным образом, является истинным *саннийāсй*, то есть находится в отрешенном укладе жизни.

Согласно ведической культуре, существует четыре этапа жизни: *брахмачārй*, *грхастха*, *вāнапрастха* и *саннийāса*. *Брахмачārй* — это ученическая жизнь, посвященная постижению духовного знания. *Грхастха* — женатый человек, ведущий жизнь домохозяина. По достижении примерно пятидесяти лет такой человек может стать *вāнапрастхой*, то есть оставить дом и детей и вместе с женой отправиться в паломничество по святым местам. В конце концов он оставляет жену и детей, и, находясь в одиночестве, развивает в себе сознание Кршṇы; этот период жизни получил название *саннийāсы*, или жизни в отречении. Однако Кршṇа говорит, что настоящему *саннийāсй* недостаточно отречься от мира, он должен также исполнять определенные обязанности. В чем же заключается долг *саннийāсй*, отрекшегося от семейной жизни и сбросившего с плеч бремя материальных обязанностей? На *саннийāсй* возложена самая ответственная обязанность — трудиться для Кршṇы. Более того, в этом состоит истинный долг каждого человека, на какой бы ступени жизни он ни находился.

В жизни каждого человека есть две обязанности: одна - служить иллюзии, а другая - служить реальности. Когда человек служит реальности, он является истинным *саннийāсй*. А когда он служит иллюзии, *мāйā* вводит его в заблуждение. Однако необходимо понять, что при любых обстоятельствах каждый вынужден служить. Он служит или иллюзии, или реальности. По своему изначальному положению живое существо является слугой, а не господином. Даже если кто-то и считает себя господином, он на самом деле является слугой. Имея семью, человек может считать себя господином своей жены и детей, хозяином дома, владельцем фирмы и т.д., однако все это ложно. На самом деле он — слуга своей жены, детей и своего бизнеса. Президента могут считать хозяином страны, но фактически он слуга всех живущих в ней. Наша позиция — всегда быть слугой: либо слугой иллюзии, либо слугой Бога. Оставаясь слугами иллюзии, мы проживаем свою жизнь впустую. Конечно, каждый думает, что он не слуга, а работает только для себя. Несмотря на то, что плоды нашего труда переходящи и иллюзорны, они побуждают нас становиться слугами иллюзии, слугами собственных чувств. И только пробудив свои трансцендентные чувства и

1 Йога как восстановление взаимоотношений с Кршṇой

и находясь в знании, человек становится слугой реальности. Поднявшись на уровень знания, он понимает, что при всех обстоятельствах является слугой. Поскольку он не может быть господином, гораздо лучше для него быть слугой реальности, а не иллюзии. Когда человек осознает это, он достигает уровня истинного знания. К *саннийāсй*, или живущему в отреченном укладе жизни, мы относим тех, кто достиг этого уровня. *Саннийāса* — это вопрос осознанности, а не социального статуса.

Долг каждого — стать сознающим Кршṇу и служить миссии Кршṇы. Когда человек на самом деле осознает это, он становится *махātмой*, великой душой. В «Бхагавад-гите» Кршṇа говорит, что после множества рождений, когда человек приходит на уровень истинного знания, он «предается Мне». Почему? *Вāсудеваḥ сарвам ити*. Разумный человек осознает, что «Вāсудева [Кршṇа] суть всего». Однако Кршṇа говорит, что такая великая душа встречается редко. Почему? Если разумный человек приходит к пониманию, что конечной целью жизни является предание Кршṇе, почему он должен колебаться? Почему не предаться Кршṇе немедленно? Какой смысл ждать так много жизней? Когда человек приходит к такой точке предания, он становится настоящим *саннийāсй*. Кршṇа никого не принуждает предаваться Ему. Предание — это результат любви, трансцендентной любви. Там, где есть принуждение и нет свободы, не может быть любви. Никто не заставляет мать любить свое дитя, и она не требует никакой награды в обмен на свои чувства.

Точно так же мы можем любить Верховного Господа в различных отношениях: мы можем любить Его как господина, как друга, как своего ребенка или супруга. Существует пять основных *рас*, типов взаимоотношений, которыми мы вечно связаны с Господом. Только достигнув освобождения и обретя знание, мы сможем понять нашу *расу*, тип взаимоотношений с Господом. Этот уровень называют *сварūпа-сиддхи*, или истинное самоосознание. У каждого есть вечные взаимоотношения с Господом, такие как отношения господина и слуги, отношения друзей, отношения родителей и ребенка, супругов или влюбленных. Эти взаимоотношения являются вечными. Весь процесс духовного осознания сводится к постижению наших взаимоотношений с Господом, и именно в этом заключается совершенство *йоги*. В настоящее время наши отношения с Всевышним Господом извращенно отражаются в материальном мире. Отношения слуги и господина в материальном мире основаны на деньгах, принуждении или эксплуатации. Здесь не идет речь о служении, основанном на любви. Такие искаженные отношения сохраняются лишь до тех пор, пока хозяин платит

слуге жалование. А когда оплата прекращается, отношения сразу же прерываются. Аналогичным образом, в материальном мире существует некое подобие дружбы, которая длится до той поры, пока какая-нибудь нелепая ссора не превратит недавних друзей во врагов. Не сойдясь с родителями во взглядах на жизнь, сын покидает дом, разрывая семейные связи. То же самое происходит с супругами: малейшее расхождение во мнениях становится причиной развода.

Никакие взаимоотношения в этом материальном мире не являются подлинными или вечными. Мы всегда должны помнить, что эти временные отношения — это просто извращенное отражение тех вечных отношений, которые мы имеем с Верховной Личностью Бога. Всем известно, что предмет, отраженный в зеркале, нереален. Он только кажется реальным, но стоит нам протянуть руку, чтобы коснуться его, как мы обнаружим, что это всего лишь стекло. Необходимо понять, что материальные отношения, связывающие между собой родителей и детей, господина и слугу, мужа и жену, друзей или влюбленных — ни что иное, как отражение наших изначальных отношений с Богом. Осознав это, мы обретем совершенное знание, которое поможет нам понять, что мы являемся слугами Кршны и что у нас с Ним вечные любовные отношения.

В этих отношениях взаимной любви нет места вопросу о вознаграждении, и тем не менее Кршна всегда награждает предавшуюся Ему душу, и эта награда неизмеримо больше той, ради которой люди служат друг другу в материальном мире. Щедрость Шри Кршны не знает границ. В этой связи уместно вспомнить историю Бали Махārādжи, могущественного царя, покорившего немало планет. Когда Бали Махārādжа завоевал райское царство, его обитатели обратились к Верховному Господу, умоляя Его освободить их из-под власти царя-демона. Вняв их молитвам, Шри Кршна принял облик мальчика-карлика из сословия *брāхмаṇов* и, явившись к Бали Махārādже, обратился к нему с такими словами:

— Дорогой Мой царь, Я пришел к тебе с одной просьбой. Ты великий правитель и славись тем, что всегда раздаешь милостыню *брāхмаṇам*. Не мог бы ты пожертвовать что-нибудь и Мне?

Бали Махārādжа ответил:

— Я дам тебе все, что Ты пожелаешь.

— Я хотел бы получить столько земли, сколько смогу отмерить тремя шагами, — сказал мальчик.

— О, неужели это все? — удивился царь. — Что же Ты будешь делать с таким маленьким клочком земли?

1 Йога как восстановление взаимоотношений с Кршней

— Каким бы маленьким он ни был, Мне этого будет вполне достаточно, — улыбнулся мальчик.

Бали Махārādжа согласился. Сделав первые два шага, мальчик - карлик пересек всю вселенную. Затем он спросил Бали Махārādжу, куда Ему поставить ногу, чтобы сделать третий шаг, и Бали Махārādжа, понимая, что Верховный Господь явил ему Свою особую благосклонность, ответил:

— О Господь, я лишился всего, чем владел, но у меня осталась еще моя голова. Будь милостив, поставь Свои стопы мне на голову.

Господь Шрī Кршṇа остался очень доволен поступком Бали Махārādжи и спросил его:

— Что бы ты хотел получить от Меня в награду?

— Я и не думал о награде, — ответил Бали Махārādжа. — Но я вижу, что Ты хотел чего-то от меня, и я отдаю Тебе все, что у меня есть.

— Это так, — сказал Господь, — и все же Я желаю отблагодарить тебя. Я навсегда останусь при твоём дворе и буду служить тебе, исполняя твои приказы.

Так Господь стал привратником при дворе Бали Махārādжи, выразив ему таким образом Свою благодарность. Если мы что-нибудь предлагаем Господу, Он воздает в миллион раз больше, с тем лишь условием, что мы делаем это совершенно бескорыстно. Господь всегда рад отблагодарить Своего слугу. Тот, кто считает служение Господу своим истинным долгом, обладает совершенным знанием и уже достиг совершенства *йоги*.



Йога как преданное служение

Нам нередко приходится слышать об именах различных *йогов* и системах *йоги*, однако, как говорит Кршṇа в «Бхагавад-гите», истинным *йогом* является тот, кто «целиком вручил себя Мне». Кршṇа утверждает, что между практикой *йоги* и жизнью в отречении (*саннийāсой*) не существует никакой разницы.

*йам саннийāсам ити прāхур йогам там виддхи пāндава
на хй асаннийāста-санкалпо йогй бхавати каи́чана*

«То, что называют отречением, есть то же самое, что *йога* или воссоединение со Всевышним, ибо никто не может стать *йогом*, если он не отказывается от стремления к удовлетворению чувств» (Б.-г., 6.2).

В «Бхагавад-гите» описаны три основных вида *йоги*: *карма-йога*, *джйāна*-йога* и *бхакти-йога*. Различные системы *йоги* подобны ступеням лестницы. Кто-то может стоять на первой ступени, кто-то дошел до середины лестницы, а кто-то поднялся на самый верх. Человека, достигшего соответствующего уровня духовного развития, называют *карма-йогом*, *джйāна-йогом* и т.д. Все *йоги* служат Верховному Господу, разница между ними лишь в том, какого уровня они достигли. Таким образом, Шрй Кршṇа хочет показать Арджуне, что отречение от мирской деятельности (*саннийāса*), по сути дела, не отличается от практики *йоги*, так как, до тех пор пока человек не избавится от желаний и стремления к удовлетворению чувств, он не сможет стать ни *йогом*, ни *саннийāсй*.

Для некоторых так называемых *йогов* занятия *йогой* являются средством заработать деньги, однако с истинной *йогой* это не имеет ничего общего. Все должно быть использовано для служения Господу. Кем бы ни был человек — простым тружеником, *саннийāсй*, *йогом* или философом — он всегда должен действовать в сознании Кршṇы. Когда мы поглощены мыслями о служении Кршṇе и действуем в таком сознании, мы можем стать истинными *саннийāси* и истинными *йогами*.

Людям, делающим первый шаг по ступени лестницы *йоги*, надлежит трудиться. Не следует думать, что, начав заниматься *йогой*, человек должен прекратить всякую деятельность. В «Бхагавад-гите» Кршṇа убеждает Арджуну стать *йогом*, но при этом не призывает его отказаться от участия в битве. Совсем наоборот. Но неужели, спросит кто-

* Слово *джйāна* произносится как «гьяна». (Примечание редактора).

то, можно быть *йогом* и воином одновременно? В нашем представлении *йог* — это тот, кто сидит в позе лотоса, полузакрыв глаза, и, сосредоточив взгляд на кончике носа, медитирует в уединенном месте. Почему же тогда Крш́на просит Арджуну стать *йогом* и при этом участвовать в ужасной гражданской войне? Это великая тайна «Бхагавад-гиты» — оставаясь воином, человек в то же время может стать величайшим *йогом* и подняться на высшую ступень отречения. Как этого можно достичь? С помощью сознания Крш́ны. Нужно просто сражаться ради Крш́ны, работать ради Крш́ны, есть ради Крш́ны, спать ради Крш́ны — одним словом, посвятить Крш́не всю свою деятельность. Действуя таким образом, человек становится величайшим *йогом* и величайшим *саннийāсй*. В этом и заключается секрет успеха.

В шестой главе «Бхагавад-гиты» Шр́й Крш́на рассказал Арджуне о методе медитационной *йоги*, однако Арджуна отверг его, сочтя этот метод слишком сложным. Почему же тогда Арджуна считается великим *йогом*? Зная, что Арджуна не хочет заниматься медитационной *йогой*, Крш́на тем не менее провозгласил его величайшим *йогом*, поскольку «ты, Арджуна, всегда думаешь обо Мне». В памятовании о Крш́не заключается суть всех систем *йоги*, будь то *ха́тха-йога*, *карма-йога*, *джйāна-йога*, *бхакти-йога* или любой другой метод, а также суть всех жертвоприношений и любой благотворительной деятельности. Любая деятельность, рекомендованная для достижения духовного самоосознания, в конце концов приводит человека к сознанию Крш́ны, постоянному памятованию о Крш́не. Истинное совершенство человеческой жизни заключается в том, чтобы всегда, при любых обстоятельствах оставаться в сознании Крш́ны и постоянно помнить о Нем.

На предварительном этапе рекомендуется непрестанно трудиться для Крш́ны. Нужно быть постоянно занятым какой-то работой, поскольку опасно оставаться в бездействии даже одну секунду. Когда же, благодаря такой деятельности, человек достигнет более высокого уровня духовного развития, он сможет, даже не работая физически, постоянно размышлять о Крш́не. Неофитам, однако, рекомендуется постоянно занимать свои чувства служением Крш́не. Существует множество различных форм деятельности, которыми можно заниматься, служа Крш́не. Поэтому цель Международного общества сознания Крш́ны — дать каждому, кто хочет служить Господу, возможность осуществить это желание. Для тех, кто трудится в сознании Крш́ны, просто не хватает часов в сутках, чтобы служить Ему. В служении никогда не бывает недостатка, работать можно и днем, и ночью, и чем бы ни занимались участники движения сознания Крш́ны, они все делают с удовольствием. Это и есть подлинное счастье — постоянно служить Крш́не и распространять

сознание Кршны по всему миру. В материальном мире человек, который трудится день и ночь, быстро утомляется, однако преданный в сознании Кршны может воспевать *мантру* Харе Кршна и заниматься преданным служением круглые сутки и не чувствовать при этом ни малейшей усталости. Разговоры на мирские темы быстро надоедают человеку и утомляют его, однако духовная деятельность никого не может утомить. Духовный уровень абсолютен. В материальном мире каждый трудится ради удовлетворения собственных чувств, тратя весь свой заработок на чувственные удовольствия. Однако истинный *йог* не стремится к таким плодам. Он не желает ничего, кроме Кршны, и Кршна всегда находится рядом с ним.



Йога как медитация на Кршну

В Индии есть немало святых мест, куда устремляются *йоги* следуя предписаниям «Бхагавад-гиты», чтобы в одиночестве заниматься медитацией. Традиционно *йогой* нельзя заниматься в общественном месте, но что касается *кīртана* — *мантра-йоги*, или *йоги* воспевания мантры Харе Кршна: Харе Кршна, Харе Кршна, Кршна Кршна, Харе Харе / Харе Рāма, Харе Рāма, Рāма Рāма, Харе Харе — в этом случае, чем больше людей присутствует, тем лучше. Когда около пятисот лет назад в Индии Господь Чaitанья Махāпрабху проводил *кīртаны*, Он разбивал поющих на группы, в каждой из которых шестнадцать человек вели *кīртан*, а тысячи других воспевали с ними. В нынешний век участие в общественном *кīртане*, прославлении Бога и пении Его имен, доступно каждому и не требует больших усилий, тогда как медитационный процесс *йоги* для современного человека необычайно труден. В «Бхагавад-гите» конкретно указано, что заниматься медитационной *йогой* следует в уединении, в святом месте. Иными словами, человеку необходимо покинуть дом. В нынешний век, когда планета перенаселена, далеко не всегда можно найти такое уединенное место, но для занятий *бхакти-йогой* это совсем необязательно.

Система *бхакти-йоги* состоит из девяти процессов: слушание, воспевание, памятование, служение, поклонение Божествам в храме, вознесение молитв, выполнение приказов, служение Кршне в качестве Его друга и принесение Ему в жертву всего, чем мы владеем. Из всех этих видов деятельности наиболее важными считаются *īравaṇām kīртanam* — слушание и воспевание. Во время совместного *кīртана мантру* Харе Кршна, Харе Кршна, Кршна Кршна, Харе Харе / Харе Рāма, Харе Рāма, Рāма Рāма, Харе Харе сначала поет один человек, остальные же слушают; а когда ведущий допевает *мантру* до конца, все хором повторяют ее, — таким образом чередуется слушание и воспевание. Этим можно заниматься как дома, в кругу друзей, так и на улице, собрав большую группу людей. Можно пытаться практиковать медитационную *йогу* в большом городе, на групповых занятиях, однако необходимо понять, что подобные методы являются плодом нашей фантазии и не имеют ничего общего с методом, рекомендованным в «Бхагавад-гите».

Весь процесс *йоги* предназначен для самоочищения. Что же такое очищение? Очищение — это результат осознания человеком своей истинной сущности, осознания того, что он является чистым духом,

отличным от материи. Соприкасаясь с материей, мы отождествляем себя с ней и думаем: «Я есть тело». Но для того, чтобы заниматься истинной *йогой*, необходимо осознать свое изначальное положение, свое отличие от материи. Цель поиска уединенного места и выполнения медитативного процесса состоит в том, чтобы прийти к этому пониманию. Это невозможно, если человек неправильно следует процессу. В любом случае, Господь Чaitанья Махāпрабху утверждает:

харер нāма харер нāма харер нāмаива кевалам
калау нāстй эва нāстй эва нāстй эва гатир анийатхā

«В этот век вражды и раздоров [Кали-югу], нет иного пути к духовному самоосознанию, кроме повторения святых имен. Нет иного пути, нет иного пути, нет иного пути» («Брихан-Нарадия-пурана», 38.126).

Среди большинства людей, по крайней мере на Западе, бытует мнение, что занятия *йогой* представляют собой медитацию на пустоту. Но в ведической литературе не рекомендуется медитировать на любую пустоту. Напротив, Веды утверждают, что *йога* — это медитация на Вишну, о чем говорится также в «Бхагавад-гите». Во многих обществах *йоги* мы видим людей, сидящих в позе лотоса, затем они закрывают глаза для медитации и половина из них засыпает, потому что, когда мы закрываем глаза, не имея предмета для размышления, мы просто засыпаем. Конечно, это не рекомендовано Кршнōй в «Бхагавад-гите». Там сказано, что *йог* должен сидеть, держа корпус прямо, полукрыв глаза и устремив взгляд на кончик носа. Если же он не будет следовать этим указаниям, то во время такой медитации он просто уснет и больше ничего. Иногда, конечно, медитация продолжается, когда человек спит, но не этот процесс рекомендуется для выполнения *йоги*. Таким образом, чтобы не уснуть, Кршна рекомендует всегда держать взгляд на кончике носа. Кроме того, нужно всегда быть спокойным. Если человек занят активной деятельностью, или его ум возбужден, он не сможет сосредоточиться. В медитационной йоге следует также избегать страха. Когда человек встал на путь духовной жизни, не должно идти речи о страхе. Также следует соблюдать обет *брахмачāрий*, полного воздержания от половой жизни. И, наконец, человеку необходимо освободиться от всех желаний. Избавившись от желаний и правильно применяя этот метод, *йог* может подчинить себе ум. После того, как человек выполнил все необходимые условия для медитации,

3 Йога как медитация на Кршну

он должен сосредоточить все свои мысли на Крш́не или Виш́ну. Поэтому Крш́на говорит, что человек, погруженный в медитацию, «все-гда думает обо Мне».

Для того, кто занимается *йогой*, процесс очищения *ātмы* (ума, тела и души) неизбежно сопряжен со множеством трудностей, однако в нынешний век самым эффективным методом очищения является вос-певание Харе Крш́на, Харе Крш́на, Крш́на Крш́на, Харе Харе / Харе Рāма, Харе Рāма, Рāма Рāма, Харе Харе. Почему? Потому что эта трансцендентная звуковая вибрация неотлична от Самого Крш́ны. Когда мы повторяем имя Крш́ны с любовью и преданностью, Крш́на находится рядом с нами, а если Крш́на рядом, то как мы можем не очи-ститься? Таким образом, постоянно пребывая в сознании Крш́ны, по-вторяя имена Крш́ны и служа Ему, человек достигает всего, чего можно добиться практикой высшей формы *йоги*. Преимущество этого метода в том, что он освобождает человека от необходимости преодо-леть многочисленные трудности, связанные с медитацией. Этим и прекрасно сознание Крш́ны.

Занимаясь *йогой*, человек должен контролировать органы чувств, а затем занять ум размышлениями о Виш́ну. Таким образом, побеждая материальную жизнь, человек становится умиротворенным.

джитāтманаḥ прайāнтасйа парамāтмā самāхитаḥ
ийтош́на-сукха-дуḥкхешу татхā мāнāпамāнайох

«Тот, кто победил ум, уже достиг Сверхдуши, ибо он обрел уми-ротворение. Для такого человека нет разницы между счастьем и горем, жарой и холодом, почетом и бесчестьем» (Б.-г., 6.7). Материальный мир подобен лесу, охваченному пожаром. Как в лесу всегда суще-ствует возможность возникновения пожара, так и в материальном мире всегда бушует пожар страданий, несмотря на все наши попытки жить спокойно. В материальном мире нет такого места, где можно было бы жить мирно. Но для того, кто достиг трансцендентного уровня — либо с помощью медитативной *йоги*, либо с помощью эмпирической фило-софии или с помощью *бхакти-йоги* — обретение мира становится воз-можным. Все методы *йоги* предназначены для того, чтобы поднять че-ловека на уровень трансцендентного бытия; однако в нынешний век наиболее эффективным является метод воспевания *мантры* Харе Крш́на. Даже когда *кīртан* продолжается часами, его участники не ис-пытывают ни малейшей усталости, в то время как в позе лотоса чело-век не способен просидеть неподвижно даже несколько минут.

Но, если человеку, независимо от того, каким методом он пользуется, все-таки удастся потушить огонь материального существования, он не оказывается в так называемой безличной пустоте. Напротив, как говорит Кршṇа Арджуне, такой *йог* входит в Его высшую обитель.

*йуйѓджанн эвам садѓтмѓнаṃ йогѓ нийата-мѓнасах
ийѓнтим нирвѓѓа-парамѓ мат-самѓстхѓм адхигаччхати*

«Таким образом контролируя тело, ум и деятельность, мистик-трансценденталист достигает царства Бога [или обители Кршṇы], прекратив материальное существование» (Б.-г., 6.15). Обитель Кршṇы — это не пустота. Там, как в каком-нибудь крупном учреждении, все занято разнообразной деятельностью. *Йог*, достигший совершенства, возвращается в обитель Бога, где царит духовное разнообразие. Различные методы *йоги* — это всего лишь разные пути, ведущие в обитель Бога. На самом деле обитель Господа — наш дом, но, поскольку мы забыли об этом, нас поместили в материальный мир. Когда человек сходит с ума, его помещают в психиатрическую лечебницу. Так и мы, забыв о своей духовной сущности, лишились рассудка и оказались в материальном мире. Следовательно, материальный мир — это своего рода психиатрическая лечебница и нам нетрудно убедиться, что все происходящее здесь, лишено разумного основания. Поэтому наша главная задача — выбраться отсюда и достичь царства Бога. В «Бхагавад-гѓте» Кршṇа рассказывает Арджуне о Своей обители, а также о том, какое положение занимает Он, а какое — мы, то есть о том, кто такой Господь и кто такие мы. В «Бхагавад-гѓте» можно найти все необходимые нам сведения, и разумный человек воспользуется преимуществом этого знания.

Йога, отвергнутая Арджуной

На Западе, особенно в нынешний век, широко известны многие системы *йоги*, но ни одна из них не дает ясного представления о том, как достичь совершенства *йоги*. В «Бхагавад-гите» же Шри Кршна, Верховная Личность Бога, учит Арджуну именно тому, как достичь совершенства *йоги*. Если мы действительно хотим его достичь, то должны обратиться к «Бхагавад-гите», которая содержит авторитетные наставления Верховной Личности.

Следует особо отметить, что о совершенстве *йоги* было пове­дано посреди поля боя. Кршна рассказал о нем воину Арджуне, которому вскоре предстояло принять участие в братоубийственной войне. Охваченный жалостью к своим близким, Арджуна думал: «Зачем я должен сражаться против своих родственников?» Его нежелание сражаться было вызвано иллюзией, и, чтобы рассеять ее, Шри Кршна поведал Арджуне «Бхагавад-гиту». Трудно даже представить себе, за какое короткое время была рассказана «Бхагавад-гита». Воины выстроились по обеим сторонам поля боя, ожидая сражения, до начала которого оставалось немногим более часа. В течение этого часа Шри Кршна и рассказал своему другу Арджуне «Бха­гавад-гиту», объяснив ему, в чем заключается совершенство всех систем *йоги*. В конце этого великого диалога Арджуна отбросил свои сомнения и решительно вступил в бой.

В ходе этой беседы Арджуна узнал, что для занятий медита­ционной *йогой* следует удалиться в уединенное место, сесть, выпря­мив корпус, и, не отвлекаясь ни на что другое, сосредоточить взгляд на кончике носа. Выслушав это описание, он сказал:

*йо 'йам йогас твай̐ проктаḥ с̐м̐йена мадхус̐дана
этасй̐āхм̐ на пай̐й̐āми ча̐н̐чалатв̐āt стхитим̐ стхир̐ām*

«О Мадхус̐дана, система *йоги*, которую Ты сейчас описал, представляется непрактичной и непосильной для меня, ибо ум бес­покоен и неустойчив» (Б.-г., 6.33). Это очень важный момент. Мы всегда должны помнить, что находимся в материальных условиях, где наш ум постоянно пребывает в беспокойстве. Наше существование в материальном мире никак не назовешь безмятежным. Тем не менее нам всегда кажется, что, изменив каким-либо образом свою жизнь, мы избавимся от беспокойств, и наступит момент, когда

все наши тревоги и волнения рассеются. Однако природа материального мира такова, что мы не можем освободиться от волнений и беспокойств. Противоречивость ситуации в том, что мы вновь и вновь пытаемся решить свои проблемы, но это мироздание устроено так, что, несмотря на все наши старания, эти проблемы останутся неразрешенными.

Чуждый лицемерия, будучи откровенным и открытым, Арджуна признался Кршṇе, что система *йоги*, которую описал Господь, для него невыполнима. Примечательно, что в приведенном выше стихе Арджуна называет Кршṇу Мадхусуданой. Это имя означает «убийца демона Мадху». Следует отметить, что у Бога бесчисленное множество имен, которые соответствуют Его деяниям. Именам Господа нет числа, как нет числа и Его деяниям. Даже мы, крохотные частицы Бога, не в состоянии вспомнить всего, чем занимались на протяжении жизни с детства и до настоящего времени. Вечный Господь безграничен, и, поскольку Его деяниям нет числа, Он имеет бесчисленное множество имен, главным из которых является имя Кршṇа. Почему же тогда Арджуна, вместо того, чтобы, как полагает другу, назвать Господа Кршṇой, называет Его Мадхусуданой? Дело в том, что Арджуна сравнивает ум с великим демоном, подобным демону Мадху. Только если Кршṇе удастся убить демона по имени «Ум», Арджуна сможет достичь совершенства *йоги*. «Мой ум гораздо сильнее демона Мадху, — говорит Арджуна, — но если Ты одолеешь его, я смогу практиковать этот вид *йоги*». Даже такая великая личность, как Арджуна, признает, что его ум пребывает в постоянном беспокойстве:

*чайчалаṁ хи манаḥ кршṇа прамṛтхи балавад дрṁхам
тасйāхам ниграхам манйе вāйор ива судушкарām*

«Ум беспокоен, непокорен, упрям и очень силен, о Кршṇа, и подчинить его, на мой взгляд, труднее, чем управлять ветром» (Б.-г. 6.34).

Это факт, что ум всегда говорит нам — идти сюда, идти туда, делать это, делать то — он всегда говорит нам, куда идти и что делать. Поэтому смысл занятий *йогой* заключается в том, чтобы обуздать беспокойный ум. В процессе медитации *йог* подчиняет ум своей власти, сосредоточивая его на Сверхдуше, и так достигает цели *йоги*. Однако Арджуна говорит, что контролировать ум труднее, чем остановить ветер. Представьте себе человека, который,

раскинув руки, пытается остановить ураган. Означает ли это, что Арджуна просто не обладал качествами, необходимыми для того, чтобы овладеть своим умом? На самом деле мы не способны даже представить себе, какими замечательными качествами обладал Арджуна. Он был близким другом Верховной Личности Бога, а это очень высокое положение, достичь которого может только человек, наделенный поистине выдающимися качествами. К тому же Арджуна был прославленным воином и правителем. Он был таким умным, что смог постичь «Бхагавад-гиту» в течение часа, тогда как в наше время великие ученые не могут сделать это за всю жизнь. И все же Арджуна считал себя неспособным обуздать ум. Можем ли мы после этого считать, что для нас, живущих в век деградации, возможно то, что было не под силу Арджуне, который жил в куда более благоприятную для духовной практики эпоху? Мы не должны даже допускать мысли о том, что находимся на одном уровне с Арджуной. Мы в тысячи раз ниже его.

Более того, мы нигде не найдем упоминания о том, что Арджуна когда-либо практиковал систему *йоги*. И все же Кршṇа счел его единственным человеком, способным понять смысл «Бхагавад-гиты». В чем были его великие достоинства? Обращаясь к Арджуне, Шрī Кршṇа говорит: «Ты — Мой преданный и Мой самый дорогой друг». Несмотря на это, Арджуна отверг медитационную *йогу*, описанную Шрī Кршṇой. Какой же нам следует сделать вывод? Должны ли мы оставить всякую надежду на то, что нам когда-нибудь удастся обуздать свой ум? Нет, ум можно контролировать — для этого нужно воспользоваться методом сознания Кршṇы. Следует сосредоточить ум на Кршṇе, ибо постоянно размышляя о Кршṇе, человек достигает совершенства *йоги*.

Из беседы Шукáдевы Госвámй и Махāрджи Парйкшита, изложенной в Двенадцатой песни «Шрīмад-Бхāгаватам», мы узнаем, что в золотой век, Сатйа-югу, люди жили по сто тысяч лет. Благодаря такой продолжительности жизни высокоразвитые живые существа этой эпохи могли достичь результата медитационной *йоги*. Но то, чего в Сатйа-югу можно было достичь, занимаясь медитацией, в Третā-югу — совершая жертвоприношения, а в Двāпара-югу — поклоняясь Господу в храме, в нынешний век, Кали-югу, можно достичь с помощью *хари-кīртаны*, или воспевания имен Бога. По словам авторитетов, повторение Харе Кршṇа, Харе Кршṇа, Кршṇа Кршṇа, Харе Харе / Харе Рāма, Харе Рāма, Рāма Рāма, Харе Харе в нынешний век является воплощением совершенства *йоги*.

Сейчас нам трудно прожить пятьдесят или шестьдесят лет. Продолжительность жизни людей не более восьмидесяти или ста лет. Но даже эти короткие годы жизни полны тревог и проблем, причиной которых являются войны, эпидемии, голод и множество других бедствий. Мы также не очень умны и вдобавок неудачливы. Таковы отличительные признаки человека, живущего в Кали-югу, век деградации. Строго говоря, у нас нет никаких шансов достичь успеха в медитационной *йоге*, о которой Кршṇа рассказал Арджуне. Самое большее, на что мы способны, — это изобрести некое подобие данной системы, приспособленное к нашим нуждам, и с его помощью удовлетворять наши личные прихоти. Именно поэтому многие люди посещают платные курсы *йоги*, где их обучают различным гимнастическим и дыхательным упражнениям, и надежда на то, что они смогут на несколько лет продлить свою жизнь или получить больше удовольствия от секса, делает их счастливыми. Но мы должны понять, что все это не имеет никакого отношения к настоящей *йоге*. Сейчас практически никто не способен заниматься медитационной *йогой*. Однако, в нынешний век всего, чего человек добивается, практикуя медитационную *йогу*, можно достичь с помощью *бхакти-йоги* — возвышенного метода сознания Кршṇы, в основе которого лежит практика *мантра-йоги* — прославление Шри Кршṇы через повторение *мантры* Харе Кршṇа. Данный метод рекомендован в ведических писаниях, и его ввел в практику такой великий авторитет, как Чайтанья Махāпрабху. «Бхагавад-гита» также утверждает, что *махātмы*, великие души, постоянно поют славу Господу. Для того, чтобы заслужить право называться *махātмой* (каким его описывают Веды, «Бхагавад-гита» и великие авторитеты), необходимо обратиться к методу сознания Кршṇы и воспевать *мантру* Харе Кршṇа. Но те, кто предпочитает заниматься показной медитацией, демонстрируя свое умение сидеть в позе лотоса и имитируя погружение в транс, не имеют ничего общего с *махātмāми*. Следует понять, что подобные представления — лишь жалкая имитация, весьма далекая от истинного совершенства *йоги*. Никакие искусственные средства не помогут нам излечиться от болезни материализма. Мы должны получить настоящее лекарство непосредственно от Кршṇы.

Йога как контроль тела и ума

Рассказывая «Бхагавад-гиту», Кршṇа постоянно призывает Арджуну вступить в бой, так как Арджуна — воин, а долг воина — сражаться. Описывая в шестой главе медитационную *йогу*, Кршṇа не заостряет на ней внимания и не настаивает на том, чтобы Арджуна следовал именно этим путем. Кршṇа признает, что медитационный процесс очень труден:

īrī-bhagavān uvāca

*asaṁśayaṁ mahā-bāho mano durnigrahaṁ chalam
abhiyāsena tu kaunteya vairāgyeṇa ca gṛhiate*

«Благословенный Господь сказал: О могучерукий сын Кунти, обуздать беспокойный ум, несомненно, очень трудно, однако это возможно с помощью постоянной практики и отрешенности» (Б.-г., 6.35). Здесь Кршṇа особо подчеркивает важность практики и отречения как методов контроля ума. Но что это за отречение? Мы, те, кто живет в нынешний век, почти не в состоянии от чего-либо отказаться, поскольку сильно привязаны к материальным чувственным удовольствиям. Мы во всем потакаем своим бесконтрольным чувствам, и тем не менее посещаем курсы *йоги*, надеясь, что добьемся успеха. Существует так много правил и предписаний для правильного выполнения *йоги*, но большинство из нас не в силах отказаться даже от такой простой привычки, как курение. Описывая систему медитационной *йоги*, Кршṇа заявляет, что тот, кто ест слишком много или слишком мало, не может заниматься *йогой*. Длительное голодание отнюдь не способствуют занятиям *йогой*, равно как и переедание. Питание должно быть умеренным: следует есть ровно столько, сколько нужно, чтобы поддерживать жизнь в теле, а не есть ради того, чтобы доставить удовольствие своему языку. Когда нам предлагают аппетитные блюда, мы готовы съесть одну, две, три и больше порций. Наш язык никогда не бывает удовлетворен. Однако, в Индии нередко встречаются *йоги*, которые за день съедают только небольшую горстку риса и ничего более. Медитативной системой *йоги* не может заниматься и тот, кто спит слишком много или слишком мало. Кршṇа нигде не упоминает о таком явлении, как сон без сновидений. Как только мы засыпаем, нам начинают сниться сны, хотя, проснувшись, мы их, как правило,

не помним. В «Гйте» Кршṇа предупреждает, что тот, кто видит слишком много снов, не может правильно выполнять *йогу*. Нельзя спать больше шести часов в сутки. Человек, страдающий бессонницей, также не способен успешно выполнять *йогу*, поскольку тело *йога* должно быть бодрым. Таким образом, Кршṇа перечисляет целый ряд требований для того, чтобы дисциплинировать тело. Однако, все эти требования, по существу, сводятся к четырем основным правилам: избегать недозволенных половых связей, не употреблять одурманивающих средств, не есть мяса и не участвовать в азартных играх. Таковы минимальные требования для выполнения любой системы *йоги*. Найдется ли в наше время человек, способный воздержаться от такой деятельности? Оценив себя с этой точки зрения, мы получим ясное представление о своих шансах на успех в выполнении *йоги*.

йогй йунджита сататам атмāнаṃ рахаси стхитаḥ
экаки йата-читтātмā нариййр апариграхаḥ

«Трансценденталист должен всегда стараться концентрировать свой ум на Высшем Я; ему следует жить одному в уединенном месте и всегда тщательно контролировать свой ум. Он должен быть свободным от желаний и чувства собственности» (Б.-г., 6.10). Из данного стиха мы узнаем, что *йог* должен жить в уединении. Медитационной *йогой* невозможно заниматься в многолюдном месте, по крайней мере в соответствии с «Бхагавад-гитой». Тот, кто занимается медитационной *йогой*, может сосредоточить ум на Сверхдуше только в уединенном месте. В Индии до сих пор живет множество *йогов*, которых можно увидеть вместе только на празднике Кумбха-мела. Обычно они находятся в уединении и встречаются лишь по случаю какого-то особого события. Так, приблизительно раз в двенадцать лет, тысячи индийских *йогов* и мудрецов собираются в одном из святых мест (например, в Аллахабаде и т.п.), подобно тому, как в Америке бизнесмены собираются на свой очередной конгресс. Живя в уединении, *йог* должен также полностью избавиться от желаний и заниматься *йогой* не для того, чтобы обрести какие-либо материальные силы. К тому же, *йогу* запрещается принимать от кого бы то ни было дары и услуги. Настоящий *йог* всегда медитирует в уединении — в джунглях, в лесу или в горах — и избегает общества людей. Он должен всегда помнить, ради кого он стал *йогом*. Он не считает себя одиноким, потому что все время с ним находится Парамātма — Сверхдуша. Из всего этого следует, что в нынешнее время, действительно, очень трудно правильно

5 Йога как контроль тела и ума

заниматься медитационной формой *йоги*. В условиях современной цивилизации, в век Кали, невозможно жить в полном одиночестве и не иметь желаний и материальной собственности.

Далее Кршṇа во всех подробностях описывает Арджуне метод медитационной *йоги*:

йуучау деііе пратишṭхāṇйа стхирам āсанам āтманаḥ
нāтй-уччхритаṃ нāтинйчаṃ чаилāджина-куйоттарам

таттраикāграṃ манаḥ кртвā йата-читтендрія-криях
упавиййāсане йуñджйāд йогам āтма-виñуддхайе

«Для того, чтобы практиковать йогу, человек должен уйти в уединенное место, постелить на землю траву *куйа*, а затем покрыть ее оленьей шкурой и мягкой тканью. Сиденье не должно быть ни слишком высоким, ни слишком низким и должно быть расположено в священном месте. Затем *йог* должен сесть на него в очень устойчивой позе и практиковать *йогу* посредством контроля ума и чувств, очищая сердце и фиксируя ум в одной точке» (Б.-г., 6.11-12). Обычно *йоги* сидят на тигровых или оленьих шкурах, поскольку на такую подстилку не заползают различные пресмыкающиеся, которые могут потревожить *йога* во время медитации. В творении Бога у всего есть свое предназначение. Каждая травинка или растение служит определенной цели, о которой мы можем не знать. К примеру, в «Бхагавад-гите» Кршṇа рассказывает о том, как *йог* может избежать беспокойств, причиняемых змеями. Соорудив в уединенном месте удобное сиденье, *йог* приступает к процессу очищения *ātмы* — тела, ума и души. Он не должен думать: «Я постараюсь обрести замечательные способности». Иногда *йоги* обретают определенные *сиддхи* или мистические силы, но цель занятий *йогой* состоит не в этом, и истинный *йог* никогда не выставляет их напоказ. Он рассуждает так: «От соприкосновения с материальной природой я осквернился, поэтому теперь я должен очиститься».

Мы быстро убедимся в том, что управлять умом и телом совсем не просто: это не то же самое, что сходить в магазин за покупками. Однако Кршṇа указывает, что нам легко будет следовать всем этим правилам, если мы находимся в сознании Кршṇы.

Безусловно, всеми движут сексуальные желания, но половая жизнь не рекомендуется. Пока у нас есть это материальное тело, будет существовать и половое желание. Точно так же, пока у нас есть материальное тело, мы вынуждены питаться, чтобы поддерживать в нем

жизнь и спать, давая ему возможность отдохнуть. Полностью отказаться от еды, сна, половой жизни и т.д. невозможно, поэтому ведические писания объясняют нам, как регулировать эти потребности. Если мы хотим достичь успеха в *йоге*, то мы не должны позволять своим необузданным чувствам увлечь нас вниз, вслед за объектами чувств; поэтому даны конкретные указания. Господь Шрī Кршṇа рекомендует нам обуздать ум, следуя предписаниям. Если мы не регулируем нашу деятельность, то наш ум становится все более и более взбудораженным. Это не значит, что нужно прекратить деятельность вообще: ее нужно регулировать с помощью ума, всегда занятого сознанием Кршṇы. Постоянно занимаясь деятельностью, связанной с Кршṇой, человек достигает состояния истинного *самāдхи*. Это не значит, что находясь в состоянии *самāдхи*, человек не ест, не работает, не спит и не испытывает никаких удовольствий. Наоборот, *самāдхи* — это выполнение регулируемой деятельности в постоянном размышлении о Кршṇе.

*асамайātманā його душпṛāпа ити ме матих
вайийātманā ту йататā йāкйо 'вāптум упāйатах*

«Для тех, чей ум необуздан, — продолжает Кршṇа, — осознание истинного «я» — тяжкий труд» (Б.-г., 6.36). Всем известно, как опасен необъезженный конь. Он может понести седока в любом направлении, с любой скоростью, и тогда всадник, скорее всего, пострадает. Поскольку ум необуздан, Кршṇа соглашается с Арджуной, что занятия *йогой* — очень сложная работа. «Но тому, — добавляет Кршṇа, — чей ум под контролем, и кто прилагает усилия правильно, успех гарантирован. Таково Мое мнение» (Б.-г., 6.36). Что же значат слова: «прилагает усилия правильно»? Нужно стараться следовать четырем вышеуказанным основным регулирующим принципам и исполнять свои обязанности, будучи погруженным в сознание Кршṇы.

Если человек предпочитает заниматься *йогой* дома, он должен сделать своим правилом умеренность. Не следует целый день трудиться с целью заработать себе на жизнь. Человек должен очень умеренно трудиться, очень умеренно есть, очень умеренно удовлетворять свои чувства и избегать всевозможных беспокойств. Выполняемая таким образом практика *йоги* может принести успех. Каков же признак того, что мы достигли совершенства *йоги*? По мнению Кршṇы, совершенным *йогом* называют того, кто контролирует свое сознание.

5 Йога как контроль тела и ума

*йадā винийатам читтам атманй эвāватишрхате
нисрхаḥ сарва-кāмебхйо йукта ити учйате тадā*

«Когда *йог* с помощью практики *йоги* дисциплинирует свою умственную деятельность и достигает трансцендентного состояния, освободившись ото всех материальных желаний, говорят, что он достиг *йоги*» (Б.-г., 6.18). Человек, который достиг *йоги*, не зависит от прихотей ума; напротив, ум оказывается под его контролем. Обуздать ум во все не значит прекратить умственную деятельность, так как целью *йоги* является постоянное памятование о Господе Кршṇе, или Вишṇу. *Йог* не позволяет своему уму отвлекаться на что-либо другое. Это может показаться сложным, но для того, кто обладает сознанием Кршṇы, это возможно. Если человек постоянно занят в сознании Кршṇы (преданным служением Господу), может ли он забыть Кршṇу? В служении Кршṇе ум контролируется автоматически.

Йог также не должен испытывать желания к материальному удовлетворению чувств. Тот, кто находится в сознании Кршṇы, не желает ничего, кроме Кршṇы. Полностью освободиться от желаний невозможно. По мере очищения человек должен избавиться от желания удовлетворять чувства и развить в себе желание достичь Кршṇы. То есть, мы должны изменить объект желаний. Нет смысла подавлять в себе желания, ибо они являются постоянными спутниками каждого живого существа. Сознание Кршṇы — это процесс, посредством которого человек очищает свои желания; вместо того, чтобы желать так много вещей для наслаждения своих чувств, он просто хочет чего-то для служения Кршṇе. Например, мы можем захотеть вкусной еды, но вместо того, чтобы готовить ее для себя, мы можем приготовить ее для Кршṇы и предложить Ему. Действие остается прежним, перемена происходит только в нашем сознании: на смену мыслям об удовлетворении собственных чувств приходит желание удовлетворить Кршṇу. Мы можем приготовить для Кршṇы вкусные вегетарианские блюда из молока, овощей, зернобобовых, фруктов и предложить их Ему со следующей молитвой: «Это материальное тело — комок невежества, а чувства — тропинки, ведущие к смерти. Из всех чувств самым необузданным и ненасытным является язык. Очень трудно обуздать язык в этом мире; поэтому Шрī Кршṇа дал нам этот славный *prasāda*, духовную пищу, чтобы мы могли обуздать язык. Так давайте же вкушать этот *prasāda* до полного удовлетворения и прославлять Их Милости Шрī Шрī Рāдху-Кршṇу, с любовью взывая о помощи к Господу Чaitанье и Нитйāнанде Прабху!» Таким образом, когда мы думаем с самого начала о том, что

пища будет предложена Кршṇе, наша карма приносится в жертву. Готовя пищу, нужно избегать мыслей об удовлетворении собственных чувств. Кршṇа настолько милостив, что дает нам пищу, вкушая которую, мы удовлетворяем свои желания. Если человек построил свою жизнь так, что соединяет свои желания с желаниями Кршṇы, он достигает совершенства в *йоге*. Как утверждается в «Бхагавад-гите», просто глубоко дышать и делать некоторые упражнения — это не *йога*. Необходимо очищение сознания.

При выполнении *йоги* очень важно сохранять спокойствие ума.

йатхā дйпо нивāтастхо неṅгате сопамā смртā
йогино йата-читтасйа йуṅджато йогам āтманах

«Как пламя светильника не колеблется в безветренном месте, так и трансценденталист, чей ум находится под контролем, всегда остается устойчивым в своей медитации на трансцендентное Я» (Б.-г., 6.19). Пламя свечи, находящейся в безветренном месте, остается ровным и не колеблется. Ум, подобно пламени, восприимчив к многочисленным материальным желаниям, которые приводят его в движение. Небольшое движение ума способно изменить все сознание. Поэтому, тот, кто в Индии серьезно занимается *йогой*, остается *брахмачāрйī* (дает обет безбрачия). Существует два типа *брахмачāрйī*: те, кто навсегда отказывается от половой жизни, и *грхастха-брахмачāрйī*, которые, имея жену, строго регулируют половые отношения с ней и не общаются с другими женщинами. Таким образом, полное воздержание от половой жизни или ограниченная половая жизнь защищают ум от беспокойств. Но даже, когда кто-то дает обет безбрачия, его ум все еще может быть возбужден сексуальным влечением; поэтому в Индии тем, кто практикует традиционную *йогу*, дав строгий обет безбрачия, не позволено оставаться наедине даже с собственной матерью, сестрой или дочерью. Ум настолько неустойчив, что малейший намек на чувственное удовольствие может создать в нем хаос.

Йог должен научиться возвращать ум под свой контроль всякий раз, когда тот отвлечется от медитации на Вишṇу. Это требует постоянной практики. Необходимо понять, что истинное счастье можно найти лишь в удовлетворении своих трансцендентных, а не материальных чувств. Для этого не нужно прекращать деятельность чувств или полностью отказываться от желаний, поскольку в духовном мире существует и то, и другое. Истинное счастье трансцендентно материальному и чувственному опыту. Тот, кто не убежден в этом, не избежит беспокойств, которые приведут к падению. Поэтому нам необходимо

5 Йога как контроль тела и ума

понять, что счастье, которое мы пытаемся обрести с помощью материальных чувств, является нереальным.

Истинное наслаждение доступно только настоящим *йогам*. Что это за наслаждение? *Раманте йогино 'нанте* — их наслаждение беспредельно, и в этом безграничном наслаждении заключается подлинное счастье. Подобное счастье духовно, а не материально. Таково истинное значение слова «Рāма» (одного из имен Господа, входящего в Харе Кршṇа *мантру*). «Рāма» — это наслаждение духовной жизнью. Духовная жизнь исполнена блаженства, и Кршṇа — это все, что нужно. Мы не должны жертвовать удовольствиями, но необходимо наслаждаться должным образом. Больной человек не способен наслаждаться жизнью, его удовольствие ложно. Но когда он выздоравливает, к нему вновь возвращается способность наслаждаться. Аналогично этому, сохраняя материальные представления о жизни, мы, вместо того чтобы наслаждаться, все больше и больше запутываемся в сетях материальной природы. Если больному предписано голодание, то переедание может стать причиной его смерти. Подобно этому, чем больше мы испытываем материальных наслаждений, тем больше мы запутываемся в этом мире и тем труднее нам выбраться из ловушки материи. Все системы *йоги* предназначены для того, чтобы вызволить обусловленную душу из этой ловушки и, оторвав ее от иллюзорного наслаждения материальными вещами, дать ей возможность испытать истинное наслаждение в сознании Кршṇы. Шри Кршṇа говорит:

*йатропарамате читтам̐ нируддхам̐ йога-севайā
йатра чаивātманātмāнам̐ пайийанн āтмани тушйати*

*сукхам āтйантикам̐ йат тад̐ буддхи-грāхйам̐ атйндрийам̐
ветти йатра на чаивāйām̐ стхитайī чалати таттватах̐*

*йām̐ лабдхвā чāпарам̐ лāбхам̐ манйате нāдхикам̐ татах̐
йасмин стхито на духкхена гуруṇāпи вичāлйате*

*там̐ видйāд̐ духкх-самйога вийогам̐ йога-самджñитам̐
са нийīчайена йоктавйō його 'нирвиṇṇа-четасā*

«Стадия совершенства называется трансом, или *самāдхи*, когда ум человека полностью отстраняется от материальной мыслительной деятельности с помощью практики *йоги*. Эта стадия характеризуется способностью видеть истинное «я» чистым умом и черпать радость и удовольствие в нем. В этом радостном состоянии личность испытывает безграничное трансцендентное счастье и наслаждается с помощью трансцендентных чувств. Утвердившись таким образом, человек никогда не отклоняется от истины, и достигнув этого состояния, он считает, что нет большего приобретения. Находясь в таком положении, человек никогда не испытывает потрясений, даже посреди величайших трудностей. Это воистину настоящая свобода от всех страданий, возникающих из-за контакта с материей» (Б.-г., 6.20-23). Один вид *йоги* может быть труднее, чем другой, но в любом случае необходимо очистить свое существование, чтобы познать вкус наслаждения в сознании Кршны. Тогда человек будет счастлив.

*йадā хи нендрийāртхешу на кармасв анушаджджате
сарва-санкалпа-саннийāсй йогārӯдхас тадоchйате*

*уддхаред āтманāтмāнам нāтмāнам авасāдайет
āтмаива хй āтmano бандхур āтмаива рипур āтманах*

«Говорят, что личность достигла *йоги*, когда, отказавшись от всех материальных желаний, она не действует ради удовлетворения чувств и не занимается кармической деятельностью. Человек с помощью своего ума должен возвышаться, а не деградировать. Ум является как другом обусловленной души, так и ее врагом» (Б.-г., 6.4-5). Мы должны сами подняться до духовного уровня. В этом смысле я могу быть либо своим другом, либо врагом. Все зависит от нас. У Чāнакьи Пāндита есть замечательный стих: «У нас нет ни друзей, ни врагов. Мы делим людей на друзей и врагов, исходя только из того, как они относятся к нам». Никто не рождается ни нашим врагом, ни нашим другом. Эти роли определяются взаимным поведением. Как в повседневных делах мы вступаем в те или иные отношения с другими людьми, так каждый из нас имеет отношения с самим собой. Я могу действовать как собственный друг или как собственный враг. Как друг, я буду стараться осознать себя как духовную душу, которая оказалась в контакте с материальной природой, и сделаю все, чтобы освободиться от материальных пут. Однако, если я не воспользуюсь такой возможностью, то окажусь своим злейшим врагом.

5 Йога как контроль тела и ума

*бандхур ātmāтманас тасйа йенāтмаивāтманā джитах
анāтманас ту ūатрутве вартетāтмаива ūатруват*

«Для того, кто победил ум, он является лучшим из друзей, но для того, кто не смог сделать этого, тот же самый ум станет величайшим врагом» (Б.-г., 6.6). Как же можно стать собственным другом? Об этом мы узнаем из данного стиха. Слово *ātmā* может означать «ум», «тело» и «душа». Тот, кто отождествляет себя с телом, словом *ātmā* называет материальное тело. Для того, кто избавился от такого отождествления и достиг уровня ума, слово *ātmā* означает ум. А когда человек пребывает на духовном уровне, тогда под словом *ātmā* он подразумевает душу. В действительности, мы — чистый дух. Таким образом, значение слова *ātmā* зависит от уровня духовного развития человека. Согласно ведическому словарю «Нирукти», это слово может означать тело, ум и душу. Однако в данном стихе «Бхагавад-гиты» оно относится к уму.

Обучив с помощью *йоги* свой ум, мы обретаем в нем настоящего друга. Но если ум остается необученным, то успешная жизнь невозможна. Для человека, не имеющего понятия о духовной жизни, ум является врагом. Тому, кто думает, что он — тело, ум никогда не принесет пользы; он будет направлен на удовлетворение потребностей материального тела и заманит живое существо в ловушку материальной природы. Однако для того, кто осознал, что он — духовная душа, отличная от тела, ум может стать помощником на пути к освобождению. Сам по себе ум ничего не делает, он просто ожидает должного обучения, которым является благотворное общение. Желания — это функция ума, они определяются кругом общения человека; поэтому, чтобы ум стал другом, необходимо правильное общение

Наиболее благотворным является общение с *садху*, личностью, обладающей сознанием Кршны или стремящейся к духовному осознанию. Некоторые люди стремятся к временным вещам (*асат*). Материя и тело бренны, поэтому тот, кто действует только ради удовольствий тела, обусловлен временными вещами. Но следуя путем осознания своего «я», мы занимаемся вечной деятельностью (*сат*). Разумный человек, без сомнения, будет общаться с теми, кто, практикуя тот или иной вид *йоги*, пытается достичь духовного самоосознания. В процессе такого общения *садху*, осознавшие себя личности, смогут разорвать его привязанность к материальному общению. В этом великое преимущество благотворного общения. Например, Кршна рассказал Арджуне «Бхагавад-гиту» с единственной целью — разрубить узел его матери-

альных привязанностей. Поскольку Арджуна был привязан к тому, что мешало ему исполнять свой истинный долг, Кршṇа разорвал эти привязанности. Для того, чтобы разрубить что-либо, необходимо острое оружие; чтобы разрубить узел привязанностей в уме зачастую нужны резкие слова. Поэтому, чтобы избавить ученика от материальных привязанностей, *садху*, духовный учитель, не щадит его и использует резкие слова. Бескомпромиссно говоря одну лишь правду, он освобождает ученика от рабства. Так, в самом начале «Бхагавад-гиты», Кршṇа упрекает Арджуну, говоря, что, хотя тот и рассуждает как ученый человек, на самом деле он является последним из глупцов. Если мы действительно хотим избавиться от привязанностей к материальному миру, то должны быть готовы принять от своего духовного учителя самые резкие слова. Компромиссы и лесть совершенно бесполезны там, где нужны сильные слова.

Материальное представление о жизни осуждается во многих стихах «Бхагавад-гиты». Люди, которые поклоняются своей родине, или, посещая святые места, не обращают никакого внимания на живущих там *садху*, сравниваются с ослами. Подобно тому, как враг все время пытается навредить, так и необученный ум все глубже затягивает своего хозяина в трясину материальной жизни. Обусловленные души постоянно ведут тяжелую борьбу с умом и остальными чувствами. Поскольку ум управляет другими чувствами, крайне важно сделать его своим другом.

джитātманаḥ прайīнтасйа парамātmā самāхитаḥ
īyitoṣṇа-сукха-дуḥкхешу татхā мānāпамāнайох

«Тот, кто победил ум, уже достиг Сверхдуши, ибо он обрел умиротворение. Для такого человека нет разницы между счастьем и горем, жарой и холодом, почетом и бесчестьем»» (Б.-г., 6.7). Обучая ум, человек обретает спокойствие, потому что ум постоянно тянет нас к непостоянным вещам, подобно бешеной лошади, которая мчится к пропасти, увлекая за собой колесницу. Мы, вечные и неизменные, так или иначе, привлеклись преходящим. Но ум можно легко обучить, просто сосредоточив его на Кршṇе. Крепость в безопасности, если ее защищает великий полководец. Подобно этому, если в крепости нашего ума будет находиться Кршṇа, враг не сможет проникнуть туда. Ни материальное образование, ни богатство, ни власть не помогут нам контролировать ум. Великий преданный молится: «Когда же я смогу постоянно думать о Тебе? Мой ум всегда тянет меня за собой и становится ясным

5 Йога как контроль тела и ума

только тогда, когда я могу сосредоточиться на лотосных стопах Кршны». Медитировать на Сверхдушу можно, когда ум чист. Парамātmā, Сверхдуша, всегда находится в сердце рядом с индивидуальной душой. Система *йоги* включает в себя сосредоточение ума на Парамāтме, Сверхдуше, находящейся в сердце. Согласно приведенному выше стиху из «Бхагавад-гīты», тот, кто покорил ум и победил все привязанности к непостоянным вещам, сможет быть поглощен мыслями о Парамāтме. Такой человек окончательно освобождается от двойственности и ложных обозначений.



Йога как свобода от двойственности и отождествления

Материальный мир — это мир двойственности, где изнуряющий летний зной сменяется зимней стужей, за счастьем следует горе, а на смену славе приходит бесчестье. В материальном мире двойственности любой объект познается в сравнении с его противоположностью. Понять, что такое слава, можно только испытав позор бесчестия. Аналогичным образом, я не смогу понять, что такое страдание, если я не испытывал счастья. И лишь изведав вкус страданий, я смогу оценить то, что называется счастьем. Мы должны подняться над подобными проявлениями двойственности, но пока у нас есть это тело, мы все время будем сталкиваться с ними. Человек, который стремится избавиться от отождествления себя с телом — не от тела, а от отождествления с телом, — должен научиться терпеливо переносить подобные проявления двойственности. Во второй главе «Бхагавад-гиты» Кршṇа говорит Арджуне, что такие проявления двойственности, как счастье и несчастье, обусловлены лишь пребыванием в теле. Их можно сравнить с кожным заболеванием или зудом. Несмотря на сильный зуд, мы не должны злиться и расчесывать больное место. Точно так же не следует выходить из себя и прекращать работу только потому, что нас кусают комары. Человеку очень часто приходится испытывать на себе влияние двойственности, но если его ум постоянно пребывает в сознании Кршṇы, то все это будет казаться ему незначительным.

Как же преодолеть двойственность?

*джйāна-виджйāна-трптāтмā кṛтastho виджитендрийāх
йукта ити учйате йогī сама-лоштйāма-кйāчапах*

«Человек считается утвердившимся в самоосознании и называется *йогом* [или мистиком], когда он полностью удовлетворен благодаря приобретенному знанию и пониманию. Такой человек достиг трансцендентного уровня и полностью владеет собой. Он не видит различия между галькой, камнем и золотом» (Б.-г., 6.8). *Джйāна* — это теоретическое знание, а *виджйāна* — знание практическое. К примеру, будущему ученому помимо изучения теоретических дисциплин необходимо освоить и прикладные науки. Одного теоретического

знания еще недостаточно, нужно также уметь применять его на практике. То же самое и в *йоге*, — человек должен получить не только теоретическое, но и практическое знание. Если человек знает, что не является телом и вместе с тем продолжает заниматься бессмысленной деятельностью, от его знания нет никакого проку. Существует много различных обществ, члены которых серьезно изучают философию «Ведāнты» и при этом курят, употребляют спиртное и предаются чувственным наслаждениям. Поэтому одного лишь теоретического знания не достаточно. Эти знания должны быть применены в жизни. Тот, кто действительно осознал, что не является этим телом, сведет потребности тела к минимуму. Если же человек думает: «Я не есть это тело», но потворствует все возрастающим его запросам — много ли толку от его знания? Истинное удовлетворение мы можем получить, лишь соединив *джйāну* с *виджйāной*.

Когда человек находится на практическом уровне духовной реализации, следует считать его находящимся в *йоге*. Это не означает, что мы продолжаем посещать занятия *йогой*, но при этом остаемся такими же как были; должны происходить практические изменения. И каков признак того, кто достиг осознания? Его ум становится спокойным и умиротворенным, и его не беспокоят соблазны материального мира. Такой человек контролирует себя; он не привлекается блеском материального мира и не видит различия между галькой, камнем и золотом. Ради удовлетворения чувств материальной цивилизацией производится так много вещей. Они являются символом материального прогресса. Для человека, находящегося в *йоге* подобные вещи — всего лишь мусор, валяющийся на улице. Более того:

сухрн-матрāй-удасīна- мадхйастха-двешйа-бандхушу
сāдхушв апи ча пāпешу сама-буддхир вишйишйате

«Человек считается еще более продвинутым, когда он одинаково относится ко всем — искреннему доброжелателю, друзьям и врагам, завистникам, праведникам, грешникам, а также к равнодушным и к беспристрастным» (Б.-г., 6.9). Существуют разные типы друзей. Того, кто по природе своей является доброжелателем и всегда печется о благополучии других, называют *сухрт*. *Митра* — обычный друг, а *удасīна* — тот, кто находится с нами в нейтральных отношениях. В материальном мире кто-то может быть нашим доброжелателем, другом или же относиться к нам нейтрально, не являясь ни нашим дру-

гом, ни врагом. Кто-то может стать посредником между нами и нашими недругами, и такого человека в данном стихе называют *мадхьястха*. В соответствии со своими представлениями о грехе и добродетели, мы можем считать кого-то благочестивым, а кого-то — грешником. Но для человека, достигшего трансцендентного уровня, не существует более ни друзей, ни врагов. Обретя истинное знание, он перестает видеть разницу между врагом и другом, поскольку на самом деле «никто не является нашим другом, врагом, отцом, матерью и т.д.». Мы всего лишь живые существа, выходящие на сцену в костюмах отца, матери, детей, друзей, врагов, грешников, святых и т.п. Это похоже на большую драму, в которой многие персонажи играют отведенную им роль. На сцене актер может выступать в роли чьего-то врага, однако за кулисами все актеры — друзья. Аналогично этому в костюмах этих тел, мы играем на сцене материальной природы, прикрепляя друг другу множество обозначений. Я могу думать: «Это — мой сын», хотя на самом деле не могу произвести на свет ни одного сына. Это невозможно. Самое большее, на что я способен, — это породить тело. Человек не в силах зачать живое существо. Его нельзя зачать во время полового акта. Оно должно быть помещено в эмульсию мужского и женского секретов. Таково заключение «Шрймад-Бхāгаватам». Таким образом, все многообразие отношений между телами — игра актеров на сцене. Тот, кто действительно осознал себя и достиг *йоги*, больше не видит этих телесных различий.



Судьба неудачливого йога

«Бхагавад-гита» отнюдь не отрицает метод медитационной *йоги*; она признает его авторитетным, однако отмечает, что для нынешнего века этот метод неприемлем. Поэтому в шестой главе «Бхагавад-гиты» Шрй Кршṇа и Арджуна быстро оставили обсуждение медитационной *йоги*, и далее Арджуна задает Кршṇе следующий вопрос:

*айатиḥ ūраддхайопето йогāч чалита-мāнасах
апṛāṭīа йога-самсиддхим кām гатим кршṇа гаччхати*

«Что ожидает человека, имеющего веру, который не проявляет упорства и сначала обращается к процессу осознания истинного «я», но позже прекращает его из-за мирских наклонностей, в итоге не достигая совершенства в мистицизме?» (Б.-г., 6.37). Иными словами, Арджуна спрашивает: «Что будет с неудачливым *йогом*, или человеком, который, начав заниматься *йогой*, почему-то прекращает занятия и не достигает успеха?» Это подобно тому, как студент, который бросив учебу, не получает диплома. В одном из стихов «Гиты» Шрй Кршṇа указывает Арджуне на то, что из множества людей лишь небольшое число стремится к совершенству, а из тех, кто стремится к совершенству, только немногие достигают успеха. Таким образом, Арджуну интересует, что же происходит со всеми теми, кого постигла неудача. Даже если человек обладает верой и стремится к совершенству в системе *йоги*, «мирские наклонности» могут помешать достичь его.

*каччин нобхайа-вибхраитāй чхиннāбхрам ива наийāti
апратиштṭхо махā-бāхо вимūḍхо бṛāхманаḥ патхи*

«О, могучерукий Кршṇа, — продолжает Арджуна, — разве такой человек, отклонившись от трансцендентного пути, не исчезает, подобно разорванному облаку, нигде не найдя прибежища?» (Б.-г., 6.38). Облако, разорванное ветром, уже не соединить вновь.

*этан ме самййайам криңа чхеттум архасй айешатах
твад-анйах самййайасййсай чхеттй на хй упападйате*

«Это мое сомнение, О Криңа, и я прошу Тебя полностью рассеять его. Кроме Тебя нет никого, кто может это сделать» (Б.-г., 6.39). Арджуна спрашивает Криңу об участии неудачливого *йога*, чтобы развеять опасения тех, кто в будущем решит следовать этим путем. Под словом *йог* Арджуна подразумевает *хатха-йогов*, *джййана-йогов* и *бхакти-йогов*, поскольку медитация — далеко не единственный метод *йоги*. *Йогом* можно назвать и медитирующего, и философа, и преданного. Арджуна задает вопросы на благо тех, кто пытается стать успешным трансценденталистом. Что же отвечает ему Криңа?

*ййрй-бхагавйн увйча
пйртха наивеха нймутра винйййас тасйа видййате
на хи калййййа-крт каййчид дургатйй тйта гаччхати*

Здесь, как и во многих других стихах «Бхагавад-гйты», Шйрй Криңу называют Бхагавйном. Это еще одно из бесчисленных имен Господа. Криңу называют Бхагавйном, поскольку Он обладает шестью достояниями: Он владеет всей красотой, всем богатством, всей силой, всей славой, всем знанием и всей отрешенностью. Живые существа тоже наделены этими качествами, но в очень незначительной степени. Кто-то из нас может быть знаменит среди членов своей семьи, в пределах своего города, страны или всей планеты, однако нет никого, кроме Шйрй Криңы, кто был бы известен во всем творении. В наше время лидеры общества не способны удержаться на вершине славы дольше нескольких лет; однако Господу Шйрй Криңе, который приходил на землю пять тысяч лет назад, поклоняются и по сей день. Таким образом, Богом является тот, кто в полной мере обладает всеми шестью достояниями. В «Бхагавад-гйте» Криңа говорит с Арджуной как Верховная Личность Бога, и это означает, что Криңа обладает совершенным знанием. Когда-то Криңа поведал «Бхагавад-гйту» богу Солнца, а затем рассказал ее Арджуне, однако нигде не упоминается о том, что «Бхагавад-гйта» была рассказана Криңе. Почему? Потому что совершенное знание — это знание обо всем, что можно познать. Таким знанием может обладать только Господь. Понимая это, Арджуна просит Криңу рассказать ему об участии неудачливого *йога*. У Арджуны нет возможности заниматься поисками истины. Он просто должен обратиться за знанием к полному источнику. На этом прин-

ципе основана ученическая преемственность. Кршṇа совершенен, поэтому знание, которое Он дает, тоже является совершенным. Если Арджуна получил совершенное знание, а мы получаем его от Арджуны в неизменном виде, то мы также обретаем совершенное знание. В чем же состоит это знание? «Благословенный Господь сказал: Сын Пṛтхи, трансценденталист, занятый благоприятной деятельностью, не встречает гибели ни в этом мире, ни в духовном; зло никогда не одолеет того, Мой друг, кто делает добро» (Б.-г., 6.40). Здесь Кршṇа указывает на то, что стремление к совершенству *йоги* — это очень благоприятная попытка. Тот, кто пытается сделать что-то настолько благоприятное, никогда не деградирует.

На самом деле, Арджуна задает весьма уместный и разумный вопрос. Нередко случается, что человек падает с уровня преданного служения. Иногда преданный-неофит не соблюдает правила и предписания. Порой он может употреблять одурманивающие средства или попадает в ловушку женской привлекательности. Это — препятствия на пути к совершенству *йоги*. Но Шṛī Кршṇа обнадеживает Арджуну и отвечает, что, если искренне практикующему человеку удастся приобрести хотя бы один процент духовных знаний, он уже никогда не попадет в материальный водоворот. Все зависит лишь от искренности его усилий. Мы должны всегда понимать свою слабость и огромную силу материальной энергии. Принять духовную жизнь — значит объявить войну материальной энергии. Она пытается как можно сильнее запутать обусловленную душу, и когда обусловленная душа пытается, обретя духовное знание, вырваться из ее когтей, материальная природа становится все более суровой и энергично прилагает усилия, чтобы проверить, насколько устремления трансценденталиста искренни. Материальная энергия, *māyā*, в этом случае предлагает еще больше соблазнов.

Примером тому является история великого царя-*кишатрия*, Виśhvāmित्रы Муни, который отрекся от своего царства и принял процесс *йоги*, чтобы стать более духовно развитым. В то время заниматься медитационной *йогой* было возможно. Виśhvāmित्रа Муни занимался медитацией так сосредоточенно, что привлек к себе внимание Индры, царя небес, который подумал: «Этот человек стремится занять мой пост». Райские планеты относятся к числу материальных планет, поэтому на них также царит дух соперничества — конкуренты хотят превзойти друг друга. Опасаясь, что Виśhvāmित्रа Муни и в самом деле займет его трон, Индра подослал к нему небесную куртизанку по имени Менакā, которая должна была соблазнить Виśhvā-

митру. Наделенная необыкновенной красотой, Менакā пустила в ход свои чары, стремясь прервать медитацию *муни*. Услышав перезвон ее ножных колокольчиков, мудрец прервал медитацию и, взглянув на Менаку, был покорен ее красотой. В результате их связи у них родилась красавица-дочь Шакунталā. Когда она родилась, Вишвāмитра, опомнившись, стал сетовать: «О, я просто стремился развивать духовное знание, но снова попал в ловушку». Он уже собирался бежать, когда появилась Менакā, держащая на руках их прекрасную дочь, и стала укорять его. Однако, несмотря на ее мольбы, Вишвāмитра остался тверд в своем решении покинуть их.

Таким образом, у *йога* есть все шансы потерпеть неудачу; даже великий мудрец, подобный Вишвāмитре Муни, может пасть, поддавшись материальному соблазну. Хотя Муни временно пал, он снова решил продолжить процесс *йоги*, и мы должны последовать его примеру. Кршṇа говорит, что подобные неудачи не должны быть поводом для отчаяния. Известная пословица гласит: «Трудности — основа успеха». Особенно в духовной жизни неудача не должна обескураживать нас. Кршṇа очень ясно утверждает, что, даже если *йогу* и случается потерпеть неудачу, он ничего не теряет ни в этой жизни, ни в следующей. Тот, кто принимает этот благоприятный путь духовной культуры, ничего не теряет ни в этом мире, ни в другом.

Но что же все-таки происходит с неудачливым *йогом*? Шрī Кршṇа конкретно объясняет:

*prāṇīya puṇya-kṛtām lokān uśiṣtvā śīṣāvatiḥ samāḥ
śūcīnām śrīmatām gexe yōga-bhraiṣṭo 'bhidjayāte*

*atkhavā yoginām eva kuḷe bhavati dhīmatām
etaḍdhi durlabhatarām loke dжанма йад йдриām*

«Неудачливый *йог* после многих, многих лет наслаждений на планетах, где живут благочестивые живые существа, рождается в семье праведников или в семье богатых аристократов. Либо он принимает рождение в семье трансценденталистов, которые несомненно обладают великой мудростью. Воистину, такое рождение является редким в этом мире» (Б.-г., 6.41-42). Во вселенной есть множество планет, и на высших планетах условия жизни во много раз лучше, продолжительность жизни дольше, а их жители более религиозны и благочестивы. Говорится, что один день на райских планетах равен шести земным месяцам, и неудачливый *йог* остается на этих высших

планетах в течение многих, многих лет. В ведических писаниях говорится, что продолжительность жизни на высших планетах достигает 10 000 лет. Таким образом, даже потерпев неудачу, *йог* получает возможность подняться на высшие планеты. Однако он не сможет оставаться там вечно. Искерпав результаты своей благочестивой деятельности, он должен вернуться на Землю. Но даже вернувшись на эту планету, неудачливый *йог* оказывается в благоприятных условиях, так как получает возможность родиться в семье богатых или благочестивых людей.

Обычно, согласно закону *кармы*, человек, совершающий благочестивые поступки, в награду за это в следующей жизни рождается в аристократической или очень богатой семье; он также может стать великим ученым или родиться очень красивым. В любом случае, тот, кто с искренним желанием вступает на путь духовной практики, в следующей жизни непременно получит не только человеческое тело, но родится в семье благочестивых или состоятельных людей. Следовательно, человек, которому выпала такая удача, должен понимать, что это результат его прошлых благочестивых поступков и милость Господа. Такая возможность даруется Богом, который всегда готов дать нам средства, чтобы достичь Его. Кршṇа просто хочет видеть, что мы искренни. В «Шримад-Бхāгаватам» говорится, что у каждого человека есть свой долг в этой жизни, независимо от того, какое положение он занимает и в каком обществе живет. Однако, если он отказывается от исполнения долга и в порыве чувств, под влиянием окружения, безумия или по какой-то другой причине находит прибежище у Кршṇы, но из-за неопытности допускает ошибку и сходит с пути преданного служения, он ничего не теряет. С другой стороны, если кто-то совершенным образом исполняет предписанные ему обязанности, но при этом не приближается к Богу, то многого ли он достигнет? Несомненно, его жизнь лишена всякой пользы. Но тот, кто обратился к Кршṇе, находится в лучшем положении, хотя он и может упасть с платформы *йоги*.

Далее Кршṇа указывает, что из всех семей, в которых может родиться неудачливый *йог*, будь то семья богатых торговцев, философов или *йогов*, наиболее благоприятным для духовного развития является рождение в семье *йогов*. Тот, кто рождается в очень богатой семье может быть введен в заблуждение. Попытаться использовать богатство для наслаждения — это нормально для человека, которому дано значительное состояние; поэтому дети богатых людей часто становятся пьяницами или охотниками за проститутками. Аналогичным

образом, многие из тех, кто рождается в благочестивых или брахманических семьях, надменно и гордо думают: «Я — *брѣхман*, я — благочестивый человек». Существует возможность деградации как в богатых, так и в благочестивых семьях; но тот, кто рождается в семье *йогов* или преданных, имеет гораздо больше шансов возобновить прерванную в прошлом духовную жизнь. Поэтому Кршṇа говорит Арджуне:

*татра там буддхи-самйогам лабхате наурва-дехикам
йатате ча тато бхўйах самсиддхау куру-нандана*

«Получив такое рождение, он снова пробуждает божественное сознание своей предыдущей жизни и пытается продвигаться дальше, чтобы достичь полного успеха, о сын Куру» (Б.-г., 6.43).

Родившись в семье тех, кто занимается *йогой*, или преданным служением, человек вспоминает о своей духовной деятельности, выполненной в прошлой жизни. Любой, кто принимает сознание Кршṇы серьезно, — не является обычным человеком, скорее всего он следовал этому процессу в предыдущей жизни. Почему это так?

*пўрвѣбхйѣсена тенаива хрийате хй авайѣо 'ни сах
джиджѣйѣсур апи йогасйа ѣабда-брахмѣтивартате*

«Благодаря божественному сознанию своей предыдущей жизни он автоматически привлекается принципами йоги — даже если не ищет их. Такой любознательный трансценденталист, стремящийся к йоге, находится всегда выше ритуальных принципов писаний» (Б.-г., 6.44). Опыт жизни в материальном мире доказывает, что, меняя тело, человек не забирает с собой имущество. На моем банковском счету могут лежать миллионы долларов, но как только телу приходит конец, вместе с ним я теряю и свой счет в банке. Деньги не идут со мной, они так и останутся лежать в банке, пока ими не воспользуется кто-то другой. Это не относится к духовной культуре. Даже если человек совсем немного продвигается на духовном пути, он переносит накопленный им опыт в следующую жизнь, возобновляя свою духовную деятельность с того же уровня.

Тот, кто возродил в себе некогда утраченное им знание, должен знать о том, что необходимо пройти остаток пути и завершить процесс *йоги*. Он не должен рисковать и откладывать завершение процесса на следующую жизнь, — надо решительно стремиться к нему в этой жизни. Мы должны принять такое решение: «Так уж случилось,

что в прошлой жизни мне не удалось завершить свое духовное совершенствование. Но теперь Кршṇа дал мне еще одну возможность закончить его в этой жизни». Тогда, оставив тело, человек уже не родится вновь в материальном мире, где рождение, старость, болезни и смерть вездесущи, а возвратится к Кршṇе. Те, кто укрылся под сенью лотосных стоп Кршṇы, видят материальный мир как опасное место. Для того, кто принимает духовную культуру, этот мир действительно непригоден. Шри́ла Бхактисиддхāнта Сарасватī обычно говорил: «Это место не подходит для джентльмена». Когда человек обращается к Кршṇе и пытается добиться духовного прогресса, Кршṇа, находящийся в его сердце, начинает давать наставления. В «Гīте» Шри́ Кршṇа говорит, что того, кто желает помнить о Нем, Он наделяет памятью, а тому, кто хочет забыть о Нем, позволяет забыть.



Совершенство йоги

Это факт, что в продвижении живого существа к совершенству *йоги*, рождение в семье *йогов* или преданных — великое благо. Такое рождение дает особый импульс.

прайатнāд йатамāнас ту йогй самйуддха-килбишах
анека-джанма-самсиддхас тато йāti парām гатим

«Когда *йог* искренне прилагает усилия для дальнейшего продвижения, очистившись от всей скверны, тогда в конце концов, после многих, многих жизней практики, он достигает высшей цели» (Б.-г., 6.45). Когда человек наконец освободится от всей скверны, он достигает высшего совершенства системы *йоги* — сознания Кршны. Погруженность в Кршну является совершенной стадией, и это подтверждает Сам Кршна:

бахунām джанманām анте джйāнавāн мām прападйате
вāsудевах сарвам ити са махātмā судурлабхах

«После множества рождений и смертей тот, кто поистине обладает знанием, предается Мне, зная Меня как причину всех причин и как все сущее. Такая великая душа встречается очень редко» (Б.-г., 7.19). Таким образом, если человек на протяжении многих жизней занимается благочестивой деятельностью, он очищается от всех загрязнений, порожденных иллюзорной двойственностью и привлекается трансцендентальным служением Господу. Подводя итог обсуждению этого вопроса, Шри Кршна говорит:

йогинām апи сарवेशām мад-гатенāнтарātманā
йраддхāvāн бхаджате йо мām са ме йуктатамо матах

«Тот, кто с великой верой всегда пребывает во Мне, поклоняясь Мне в трансцендентальном любовном служении, связан со Мной в *йоге* самыми тесными узами и является величайшим из всех *йогов*» (Б.-г., 6.47).

Отсюда следует, что вершиной всех систем *йоги* является *бхакти-йога*, преданное служение Кршне. В сущности, подобным вы-

водом заканчиваются описания всех систем *йоги*, приведенные в «Бхагавад-гите», ибо конечной целью каждой из этих систем является Кршṇа. От *карма-йоги* и до *бхакти-йоги* очень долгий путь к постижению своего «я». Началом этого пути является *карма-йога*, или отказ от плодов. Когда, занимаясь *карма-йогой*, человек обретает знание и отречение, он поднимается на ступень *джйāна-йоги*, *йоги* знания. Совершенствуясь в *джйāна-йоге* и выполняя различные физические процессы, человек начинает медитировать на Сверхдушу и сосредоточивает на Ней свой ум; данный процесс получил название *аштāнга-йоги*. Но тот, кто поднявшись над уровнем *аштāнга-йоги*, начинает поклоняться Верховной Личности Бога, Кршṇе, достигает вершины всех систем *йоги* — *бхакти-йоги*. На самом деле, *бхакти-йога* является высшей целью, но для того, чтобы проанализировать этот процесс детально, следует понять все остальные методы. Поэтому, прогрессивный *йог*, который стремится к высшей цели, стоит на верном пути, ведущем к вечному счастью. Того, кто останавливается на определенном этапе и не пытается продвигаться дальше, называют соответственно *карма-йогом*, *джйāна-йогом*, *дхйана-йогом*, *рāджā-йогом*, *хатха-йогом* и т.д. Однако, если человек был достаточно удачлив и поднялся на уровень *бхакти-йоги*, сознания Кршṇы, это значит, что он уже превзошел все остальные системы *йоги*.

Сознание Кршṇы — последнее звено в цепи различных систем *йоги*, звено, связывающее нас с Верховной Личностью, Господом Шрī Кршṇой. Без этого последнего звена вся цепь практически бесполезна. Тот, кто действительно стремится достичь совершенства *йоги*, должен не раздумывая принять сознание Кршṇы: начать воспевать *мантру* Харе Кршṇа, изучать «Бхагавад-гиту» и служить Кршṇе в одном из центров общества сознания Кршṇы; поднявшись таким образом над всеми остальными системами *йоги*, он достигнет конечной цели всех методов *йоги* — любви к Кршṇе.

КОНЕЦ

ОБ АВТОРЕ

Его Божественная Милость Абхай Чаранāравинда Бхактиведанта Свāmī Прабхупāда явился в этот мир в 1896 г. в Калькутте (Индия). Впервые он встретился со своим духовным учителем, Шрīлой Бхактисиддхāнтой Сарасватī Госвāmī, в Калькутте в 1922 г. Бхактисиддхāнте Сарасватī, выдающемуся ученому в области религии и основателю шестидесяти четырёх Гаудийя-матхов (ведических институтов), понравился образованный молодой человек, и он убедил Абхай Чарана Де в том, что ему следует посвятить свою жизнь распространению ведического знания. Шрīла Прабхупāда стал его учеником, и одиннадцать лет спустя (1933 г.) в Аллахабаде он формально принял инициацию.

При первой их встрече Шрīла Бхактисиддхāнта Сарасватī Тхākур попросил Шрīлу Прабхупāду распространять ведическое знание на английском языке. В последующие годы Шрīла Прабхупāда много помогал в работе Гаудийи-матха, написал комментарий к «Бхагавад-гīте» и в 1944 г. без посторонней помощи начал издание журнала «Бэк ту Годхед» на английском языке. Журнал выходил один раз в две недели; Шрīла Прабхупāда сам редактировал его, печатал рукописи и проверял гранки. Он даже распространял отдельные экземпляры бесплатно и изо всех сил пытался поддерживать издание. Издание журнала и сейчас продолжается его учениками на Западе. В 1947 г. Общество Гаудийя-вайшнавов присвоило Шрīле Прабхупāде титул «Бхактиведанта» признав, таким образом его познания в философии и преданность Богу. В 1950 г., в возрасте пятидесяти четырёх лет, Шрīла Прабхупāда отказался от семейной жизни, приняв *вāнапрастху*, чтобы посвятить всё своё время научным занятиям и написанию книг. Он поселился в святом городе Врндāване, где жил в очень скромной обстановке в историческом средневековом храме Рāдхи-Дāмодары. В течение нескольких лет он был полностью поглощен научными и литературными занятиями. В 1959 году Его Божественная Милость принял обет отречения от мира (*саннийāсу*). Там же, в храме Рāдхи-Дāмодары, Шрīла Прабхупāда начал работу над своим шедевром — многотомным переводом и комментариями к «Шрīмад-Бхāгаватам» («Бхāгавата пурāне»), состоящему из 18 000 стихов. Тогда же он написал небольшую книгу «Легкое путешествие на другие планеты».

В 1965 г., опубликовав первые три тома «Шрīмад-Бхāгаватам», Шрīла Прабхупāда отправился в США, чтобы исполнить миссию своего духовного учителя. С того времени, его Божественная Милость написал более шестидесяти томов авторитетных переводов, комментариев и обзорных очерков философской и религиозной классики Индии.

В 1965 г., когда Шри́ла Прабхупа́да впервые прибыл на грузовом судне в Нью-Йорк, он был практически без гроша в кармане. Почти через год жизни в США, преодолев немало трудностей, в июле 1966 года он основал Международное Общество Сознания Крш́ны (ИСК-КОН). Под его тщательным руководством за десятилетие Общество выросло во Всемирную Конфедерацию, насчитывающую почти сто *шри́рамов*, школ, храмов, институтов и фермерских общин.

В 1968 году Шри́ла Прабхупа́да создал Нью Врндáван, экспериментальную ведическую общину на холмах Западной Вирджинии. Вдохновленные успехом Нью Врндавáна, процветающей фермерской общиной площадью более тысячи гектаров, его ученики с тех пор основали несколько подобных общин в Соединенных Штатах и в других странах.

В 1972 году Его Божественная Милость ввел ведическую систему начального и среднего образования на Западе, основав в Далласе гурукулу. Сначала, в 1972 году, в школе было 3 ребенка, а к началу 1975 года число учащихся достигло 150.

Шри́ла Прабхупа́да также был вдохновителем строительства крупного Международного центра в Шри́дхáме Ма́йяпуре (Западная Бенгалия, Индия), который также является местом для планируемого Института Изучения Вед. Похожий проект — великолепный храм Крш́ны-Балара́мы и Международная гостиница во Врндáване (Индия). Это центры, где западные люди могут жить, чтобы получить опыт ведической культуры из первых рук.

Однако самый значительный труд Шри́лы Прабхупа́ды — это его книги. Высоко оцененные учеными за их авторитетность, глубину и ясность, они используются в качестве стандартных учебников во многих колледжах. Его труды были переведены более чем на сорок языков мира. Книжный Фонд Бхактиведанты, созданный в 1972 году исключительно для публикации произведений Его Божественной милости стал крупнейшим в мире издателем книг в области индийской религии и философии. Его последним проектом является публикация работы Шри́лы Прабхупа́ды: перевод семнадцати томов религиозной классики — «Шри́ Чaitaнйá Чаритáмрты» с бенгали на английский всего за 18 месяцев.

В последние двенадцать лет своей жизни, несмотря на преклонный возраст, Шри́ла Прабхупа́да облетел земной шар четырнадцать раз, читая лекции на шести континентах. Несмотря на такой плотный график, Его Божественная Милость никогда не прекращал писать. Его труды составляют подлинную библиотеку ведической философии, религии, литературы и культуры.

Что важно знать о Международном обществе сознания Кршны

Основатель и Āchārya Международного общества сознания Кршны (ИСККОН) Его Божественная Милость А.Ч. Бхактиведанта Свāmй Прабхупāда оставил этот мир в 1977 году, длительное время находясь в тяжелом состоянии. Он до последней минуты был занят переводом и комментированием «Īrīmad Bhāgavatam», тем самым указывая нам истинный путь к Богу. В последние месяцы он оставил юридически оформленные наставления о том, каким образом должно осуществляться управление ИСККОН после его ухода.

Созданный в 1970 году Шрилой Прабхупāдой Уполномоченный Руководящий Совет GBC (Governing Body Commission), Джи-Би-Си, является только исполнительным органом. Члены совета могут лишь исполнять наставления, которые Шрīла Прабхупāда уже дал, а не выдумывать свои собственные. Еще при жизни Āchāryи члены Джи-Би-Си пытались нарушить указания Шрīлы Прабхупāды, и тогда Он вынужден был приостановить их деятельность в этом статусе. Но после ухода Основателя и Āchāryи Шрīлы Прабхупāды Джи-Би-Си узурпировали власть в ИСККОН.

Практически сразу после ухода Āchāryи ученики, которых он уполномочил управлять ИСККОН и давать духовные инициации членам ИСККОН от имени Шрīлы Прабхупāды, вопреки всем указаниям духовного учителя объявили себя духовными учителями и провозгласили зональную систему гуру.

Также важно знать, что наряду с ИСККОН был создан Бхактиведанта Бук Траст (ББТ), одним из попечителей которого был Шрīла Прабхупāда. Именно он составил Устав ББТ, в котором строго оговаривалось, что данный Траст выполняет роль накопительного фонда (бенефициантом является ИСККОН), распределяя все поступления следующим образом: 50% средств расходуется на печать книг, 50% — на покупку новых храмов и реставрацию действующих.

Спустя незначительное время в книги Шрīлы Прабхупāды, созданию которых он посвятил последние 12 лет своей жизни, стали вноситься изменения, несмотря на то, что Āchāryа строго и однозначно высказывался по этому поводу: — «Никаких изменений!» Известно, как трепетно Шрīла Прабхупāда относился к тем книгам, которые были изданы под Его руководством. Он читал их: и форма, и качество и содержание этих книг полностью устраивали Его. Но завистливые и самопровозглашенные «гуру» пренебрегли важными наставлениями

Шрилы Прабхупады. Одновременно с этим искажением книг была создана корпорация под названием ББТИ, ничего общего не имеющая с ББТ Шрилы Прабхупады. Негодяями из лже-ИСККОН был даже возбужден судебный процесс, целью которого было лишение Шрилы Прабхупады авторских прав на все книги! Эта корпорация до сих пор (вот уже 40 лет) издает измененные книги и извлекает из этой незаконной деятельности исключительно коммерческую выгоду, т.к. нет ни одного свидетельства о том, что на доходы от издания книг был бы построен или отреставрирован хоть один храм, принадлежащий ИСККОН. Это при том, что с 1978 года было распространено 200 млн. искаженных книг.

В 1977 году Шрила Прабхупада, видя, что его ученики, которым он дал третью инициацию, титул санньяси, не могут следовать отреченному укладу жизни, объявил, что далее этот статус санньяси не будет даваться никому. В Своих наставлениях по поводу инициаций в ИСККОН санньяса-инициация не упоминалась вообще! Но самозванные «гуру» начали давать санньяса инициации друг другу. В настоящий момент известно, что 45 из 137 так называемых «санньяси» и «гуру» признаны официально не соответствующими данному статусу, т.е. совершили падение, а также есть свидетельства о том, что многие из тех, кто находятся в статусе гуру и санньяси, не следуют тем обетам, которые предполагает пребывание в отреченном укладе жизни. Вот что говорит Сам Шрила Прабхупада о таких «гуру»: «Демонстрируя фальшивые религиозные чувства, они напоказ занимаются преданным служением и в то же время, совершают различные греховные поступки. Таким образом, их принимают за духовных учителей и преданных Бога. [...] Они вводят в заблуждение и называют себя ācāryāmi [...] Эти негодяи — самые опасные элементы в человеческом обществе. [...] Однако им не удастся избежать суда Всевышнего, который провозглашает в «Бхāгавад-гите» (Б.-г., 16, 19-20), что завистливые демоны, рядящиеся в одежды религиозных проповедников, будут низвергнуты в темнейшие области ада. [...] Эти так называемые «духовные лидеры» попадают на самые отвратительные планеты вселенной.» («Шри Ишопанишад», Мантра 12, комментарий).

Вышеприведенные факты являются серьезным духовным оскорблением — неповиновением указаниям духовного учителя; именно это стало причиной целой череды преступлений, махинаций, судебных процессов. Здесь нет необходимости перечислять их: это тема отдельной большой книги.

Ключ к решению этих и других проблем ИСККОН — возвращение к указаниям и стандартам, данным Шрилой Прабхупадой, начиная с реального признания его положения в центре ИСККОН в качестве не только наставляющего, но и иницирующего гуру для всего ИСККОН.

Это важнейшая предпосылка для развития духовной жизни (адау-гурвашрайам, как сказано в «Бхакти-расамрита-синдху») и более тщательного изучения и следования наставлениям основателя и ācārйи ИСККОН по всем вопросам философии и практики. В своем очерке «Истина и красота» Шрйла Прабхупāда отмечает, что «настоящая истина, то есть Абсолютная истина, всегда прекрасна». Негативная история ИСККОН, в частности ситуация с массовым падением гуру ИСККОН, — ситуация в некотором смысле отдельная от ИСККОН Шрйлы Прабхупāды и не является следствием якобы неправильных наставлений Шрйлы Прабхупāды; а именно назначения им зональных ācārйев и т. п. Настоящая истина прекрасна: Шрйла Прабхупāда не перестает быть действующим звеном парампары для всего своего Общества. Он по-прежнему одаривает своей милостью тех, кто принимает прибежище у его лотосных стоп, и готов помочь нам вернуться домой, обратно к Богу.

Эта статья обращена к разумным людям, искателям духовной истины. Все необходимые указания для духовного прогресса Шрйла Прабхупāда оставил в своих книгах, лекциях, интервью, письмах и беседах. Нигде Он не описывает, что придет такое время, когда чудесным образом появятся сотни квалифицированных духовных учителей, дйкшā-гуру, способных привести своих учеников в духовный мир. Напротив, Шрйла Прабхупāда однозначно заявляет: 23 мая 1977 г. Протокол: «Ваша любовь ко мне проверится тем, как после моего ухода вы будете сохранять эту организацию. У нас есть блеск, и люди чувствуют наш вес. Надо это сохранить, чтобы не получилось, как в Гаудййа-матхе, после ухода Гуру Махāраджа столько ācārйев выискалось». («Дневник» Тамал Кршṇа Госвāmй, стр. 46).

Поэтому нам нет никакой необходимости принимать ценности, пропагандируемые в нынешнем лже-ИСККОН, в котором остаются те, кто желает быть обманутыми ради возможности потом стать обманщиками. Не становитесь на ложный путь. Пожалуйста, ПРИМИТЕ ПРИБЕЖИЩЕ В НАСТАВЛЕНИЯХ ЕДИНСТВЕННОГО ИСТИННОГО ДЙКШĀ-ГУРУ — ШРЙЛЫ ПРАБХУПĀДЫ!!!

Руководство по чтению санскрита

В разные исторические периоды для записи санскрита применялись разные алфавиты, однако наиболее часто используемым алфавитом был и остается *деванāгарī*. Слово *деванāгарī* означает письменность, используемую в "городах полубогов". Алфавит *деванāгарī* состоит из сорока восьми букв: тринадцати гласных и тридцати пяти согласных. Грамматисты древности организовали этот алфавит в соответствии с практическими нуждами языка, и данная структура признана всеми западными учеными.

Система транслитерации, используемая в данной книге, создана по образцу системы латинской транслитерации *деванāгарī* Юдит Тибберг. При этом латинские буквы заменены на соответствующие им буквы кириллицы с сохранением системы диакритических знаков. Передача некоторых санскритских звуков при этом вынужденно отличается от традиционно принятой в русском языке. Например, сочетания «йа» и «йу» передают звуки, для которых в русском языке обычно применяются буквы «я» и «ю», а если они следуют после согласной, то «ья», «йу» соответственно. (Так, в книге пишется «Вйāсадева», а не «Вьясадева», «Чайтанйа», а не «Чайтанья»). Следует иметь в виду, что используемая система является системой *транслитерации* (а не транскрипции) санскритских слов, и потому легкость произнесения принесена в жертву более точному написанию, передающему особенности алфавита *деванāгарī*.

Транслитерированные санскритские слова и цитаты выделены курсивом. Все слова, склоняемые в тексте, - имена, географические названия, названия книг и философских систем, а также термины - даются в транскрипции, как это принято в русской индологической традиции.

Фонетика

Так же как в случае с латынью и другими древними языками, при устном воспроизведении санскрита допускается ряд фонетических условностей, приближающих произношение санскритских звуков к звукам родного языка читателя.

Гласные произносятся следующим образом:

а — как в слове «пар»

ā — вдвое более долгий

и — как в слове «пир»

ī — вдвое более долгий

у — как в слове «гул»

ū — вдвое более долгий

В большинстве индийских школ санскрита **р**, **ṛ**, **ḷ** принято читать как **ри**, **рī**, **лри** соответственно.

р — слогообразующее **р** как в слове «бодрствуй»

ṛ — вдвое более долгий

е(э) — как в слове «это»

аи — как в слове «май»

о — как в слове «дом»

ау — как в слове «аудитория»

Согласные произносятся следующим образом:

Заднеязычные

(произносятся горлом)

к — как в слове «кит»

г — как в слове «гирия»

ṅ — как в слове «Конго»

Губные

п — как в слове «пир»

б — как в слове «бор»

м — как в слове «мама»

Зубные

(произносятся как церебральные, но с кончиком языка, прижатым к основанию зубов)

т — как в слове «тир»

д — как в слове «дом»

н — как в слове «ночь»

Палатальные

(произносятся с прижатием средней части языка к небу)

ч — как в слове «речь»

дж — как в слове «джон»

ñ — как в слове «конь»

Церебральные (ṭ, ṭх, ḍ, ḍх, ṇ) произносятся с кончиком языка, нижней стороной прижатым к переднему небу. По звучанию напоминают соответствующие английские альвеолярные звуки.

Придыхательные (кх, гх, чх, джх, ṭх, ḍх, тх, дх, пх, бх) отличаются от соответствующих непридыхательных тем, что основной элемент сопровождается слабым призвуком типа английского **h**, звонкого или глухого в зависимости от основного элемента.

Полугласные

й — как в слове «иена»

р — церебральное **р**

л — зубное английское **l**

в — как русское **в**, а после согласной как английское **w**

Шумные

ш — как мягкое **ш** в слове «общность»

ш — русское **ш**

с — русское **с**

Висарга

Анусвāра

ṣ — глухой звук, в конце строфы произносится с призвуком предшествующего гласного: **aṣ** произносится как **аха**, **iṣ** — как **ихи**

ṁ — носовой призвук после гласной, как во французском **bon**

Гортанная

h как звонкое английское **h**

В санскрите не существует фиксированного тонического ударения. В стихотворных текстах ударными считаются слоги, стоящие в сильных местах стихотворных стоп. В словах слоги различаются по долготе. Долгими являются слоги с долгими гласными (**ā**, **ai**, **au**, **e**, **ī**, **o**, **ṛ**, **ū**) или слоги с краткими гласными, стоящими перед более чем одной согласной (включая **ṣ** и **ṁ**).

БХАКТИ-ЙОГА ДЛЯ ВСЕХ

Мантра-медитация

Медитация означает «мысленное созерцание», но ведь у созерцания должен быть объект. И чтобы избавиться от повседневных тревог, занимающих ум, человек должен подняться над материальным уровнем и попытаться утвердиться на трансцендентном, духовном уровне. Сделать это можно, если постоянно воспевать имена Господа, таким образом общаясь с Ним.

Как утверждается в различных писаниях, у Господа много имен: Кришна, Рāма, Йегова, Аллах, Будда и др. Повторение имен Господа, *мантра-медитация*, оказывает очищающее воздействие и позволяет человеку подняться с материального уровня на духовный. В Индии на протяжении тысячелетий люди повторяют имена Господа в виде мантр. На санскрите *ман* означает «ум», а *трайа* — «освобождение». Таким образом, *мантра* — это комбинация трансцендентных звуков, освобождающая наш ум от материальных желаний.

В ведических писаниях приводится мантра, которую называют *Махā-мантрой*, т.е. великой мантрой. В «Шрймад –Бхāгаватам» неоднократно говорится, что шестнадцать слов, составляющих ее — *Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна Кришна, Харе Харе / Харе Рāма, Харе Рāма, Рāма Рāма, Харе Харе*, — особенно рекомендуется воспевать в Кали-йугу, нынешний век раздоров, тревог и лицемерия.

Вот что говорил о воспевании Махā-мантры Шри́ла Прабхупāда в Нью-Йорке в 1966 году: «...Звуки мантры — *Харе Кṛшṇа, Харе Кṛшṇа, Кṛшṇа Кṛшṇа, Харе Харе / Харе Rāma, Харе Rāma, Rāma Rāma, Харе Харе* духовны по своей природе, и потому звуковая вибрация, возникающая при воспевании мантры, трансцендентна ко всем низшим уровням сознания — ума, интеллекта и чувств. Поэтому нет необходимости понимать смысл Махā-мантры, предаваться умозрительным рассуждениям или прилагать какие-либо интеллектуальные усилия. Она нисходит непосредственно с духовного уровня, и потому любой человек без всякой предварительной подготовки может начать воспевать эту мантру и ощутить экстаз, который она приносит.

Даже ребенок может участвовать в пении мантры, и даже собака может принять участие в нем. Разумеется, тому, кто слишком запутался в сетях материальной жизни, понадобится немного больше времени, чтобы достичь этого уровня, но даже поглощенный материальной деятельностью человек очень быстро может подняться на духовный уровень. Самое сильное воздействие на слушателей мантра оказывает тогда, когда она сходит с уст чистого преданного Господа, поэтому, чтобы мгновенно ощутить эффект мантры, нужно слушать, как ее поет чистый преданный Господа. Насколько это возможно, необходимо избегать слушать мантру, когда ее поет и повторяет непреданный. Молоко, которого коснулась своим языком змея, становится ядовитым.

Харā — это форма обращения к энергии Господа, а Кṛшṇа и Rāma — формы обращения к Самому Господу. Слова Кṛшṇа и Rāma означают "высочайшее наслаждение", а Харā — это верховная энергия наслаждения Господа (в звательном падеже Харā изменяется на Харе), которая помогает нам достичь Господа.

Материальная энергия, называемая майей, также одна из многочисленных энергий Господа. И мы, живые существа, тоже представляем собой энергию Господа, которая называется пограничной. Пограничная энергия, то есть живые существа, выше материальной энергии. Когда высшая энергия соприкасается с низшей, возникает неестественная ситуация, но когда высшая пограничная энергия вступает в соприкосновение с высшей энергией, Харой, живое существо возвращается в своё естественное счастливое состояние.

Эти три слова — Харе, Кṛшṇа и Rāma — трансцендентные семена маха-мантры, которая является духовным зовом обусловленной души, молящей Господа и Его внутреннюю энергию Хару о защите. Воспевание Махā-мантры подобно непритворному плачу ребенка, зовущего мать. Мать Харā помогает преданному снискать милость Верховного Отца — Хари, или Кṛшṇы, и Господь открывает Себя

преданному искренне воспевающему эту мантру.

Таким образом, в нашу эпоху самым действенным методом духовного самоосознания является воспевание Махā-мантры: **Харе Кршṇа, Харе Кршṇа, Кршṇа Кршṇа, Харе Харе / Харе Рāма, Харе Рāма, Рāма Рāма, Харе Харе "**

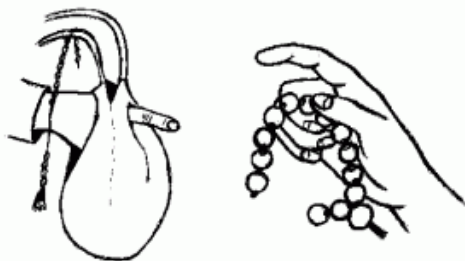
Существует два вида мантра-медитации: индивидуальная, при которой человек повторяет мантру на четках (это называется *джапой*), и когда он поет ее вслед за кем-то (это называется *кйртаном*). Кйртан обычно сопровождается игрой на музыкальных инструментах и хлопанием в ладоши. Рекомендуется и та и другая форма мантра-медитации, так как обе они благотворно влияют на человека.

Джапа медитация

Для этого вида мантра-медитации нужны лишь круговые четки. Их можно купить в магазине.

Начиная мантра-медитацию, зажмите бусину, следующую за бусиной Кршṇы (эта бусина самая большая и имеет «кисточку»), между большим и средним пальцами правой руки и произнесите всю Махā-мантру: **Харе Кршṇа, Харе Кршṇа, Кршṇа Кршṇа, Харе Харе / Харе Рāма, Харе Рāма, Рāма Рāма, Харе Харе**. Затем точно так же зажмите в пальцах следующую бусину и снова произнесите Махā-мантру, затем следующую. . . и так пока не повторите мантру на каждой бусине четок и не дойдете до бусины Кршṇы.

Вы прочитали один «круг» джапы. Чтение одного круга должно отнимать у вас около восьми минут, хотя вначале на это может уйти и десять минут, и больше. Не читая мантру на бусине Кршṇы, нужно повернуть четки и двигаться по кругу в обратном направлении. Четки очень важны для джапы (мантра-медитации), они помогают лучше сосредоточиться на звуках мантры, вовлекая в медитационный процесс осязание.



Вы можете воспевать мантру в помещении или на свежем воздухе, это можно делать так громко или так тихо, как вам нравится, но достаточно громко, чтобы было слышно вам самим. Самое главное — произносите каждое слово четко и ясно. Ваш ум, возможно, захочет переключиться на какие-нибудь посторонние мысли, поскольку он беспокоен, неустойчив и всегда хочет думать о чем-нибудь. Попробуйте сосредоточить все свое внимание на воспевании Харе Кршṇа Махā-мантры и вслушивайтесь в каждое слово.

Существует время, наиболее благоприятное для духовной практики. Это ранние утренние часы. Хорошо, если вы отведете для чтения мантры определенное время дня, всегда одно и то же. Начните с чтения одного или двух кругов в день и постепенно увеличьте их число до шестнадцати; это — рекомендованный минимум для того, кто относится к джапа-медитации серьезно и хочет стать преданным Господа Кршṇы.

Хранить четки необходимо в чистоте, лучше всего, в специальном мешочке, не вынимая без острой необходимости, не кладя на землю и не посещая с ними туалет.

Прасад – духовная пища

В «Бхагавад-гīте» Господь, заключая описание метода бхакти-йоги, йоги преданности, говорит: «Что бы ты ни делал, что бы ты ни жертвовал или отдавал, какие бы аскезы ни совершал — делай это, о сын Кунти, как подношение Мне». (Б.-г. 9.27) Там же Он говорит, что человеку следует есть только то, что было сначала предложено Ему.

Итак, предложение пищи Кршṇе представляет собой неотъемлемую часть системы бхакти-йоги. Господь также описывает виды подношений, которые Он принимает. «Предложи Мне с любовью и преданностью листок, цветок, плод или немного воды, и Я приму их». (Б.-г. 9.26) Кршṇа намеренно не включает в этот перечень мясо, рыбу или яйца, поэтому преданный Кршṇы не предлагает Ему подобную пищу. Из любви к Кршṇе преданный предлагает Ему только самую лучшую, самую чистую пищу. Само собой разумеется, что гниющая плоть забитых на бойне животных или зародышей курицы к ней не относится.

В сознании Кршṇы преданный предлагает Господу пищу, выражая тем свою любовь к Нему. Даже в обычной жизни человек готовит еду для другого в знак любви и привязанности, и тот ценит не только саму пищу, но и любовь, с которой она приготовлена. Так же и с предложением пищи Кршṇе — этот процесс предназначен для того, чтобы помочь нам развить свою любовь к Нему и преданность

Ему.

Конечно, трудно любить того, кого мы никогда не видели, но уникальные ведические писания подробно описывают личностные черты Бога. Кршṇа вечно юн. Кроме того, Он обладает необычайными качествами, привлекающими сердца и умы даже освобожденных душ. Он удивительно красноречив и безгранично мудр, весел нравом и отрешен. Кроме того, Он являет неповторимые трансцендентные игры со Своими вечными спутниками. Бесконечны описания привлекательных черт Верховной Личности Бога, содержащиеся в Ведах. Поэтому Его называют «Кршṇа», или «всепривлекающий». Когда мы постигнем личность Бога, нам будет значительно легче сосредотачивать на Нем свои мысли, особенно предлагая Ему еду.

Поскольку Кршṇа обладает наивысшим могуществом и абсолютно духовен, все, что приходит в соприкосновение с Ним, также становится абсолютно чистым и духовным. Посредством Своих трансцендентных энергий Кршṇа может на самом деле превратить материю в дух. Если мы поместим в огонь железный прут, вскоре он раскалится докрасна и приобретет все основные качества огня. Так же и пища — материальная субстанция, — будучи предложена Кршṇе, становится полностью духовной. Такая пища превращается в *прасад*, что на санскрите означает «милость Господа».

Прасад в бхакти-йоге имеет очень большое значение. В других формах йоги человек должен искусственно сдерживать свои чувства, тогда как в бхакти-йоге он может занимать их разнообразной, приносящей удовлетворение духовной деятельностью. Благодаря такой деятельности чувства постепенно одухотворяются, и их начинают привлекать духовные наслаждения, далеко превосходящие те, что доступны нам в материальной жизни.

В ведической литературе содержится множество описаний прасада и его воздействия на человека. Господь Чайтанья, воплощение Верховного Господа, явившийся в Индии пятьсот лет тому назад, так говорил о прасаде: «Каждому доводилось прежде пробовать эти материальные блюда, однако сейчас они приобрели необыкновенный вкус и удивительный аромат, даже их аромат, не говоря уж о вкусе, прельщает ум и заставляет человека забывать о всех прочих лакомствах; это свидетельствует о том, что духовный нектар губ Кршṇы коснулся этой обычной пищи, и ей передались все Его духовные качества».

Как готовить пищу для поднесения Господу

Понимание высшей цели вегетарианства определяет прежде

всего выбор продуктов, которые мы собираемся предложить Кршңе. В «Бхагавад-гйте» Господь говорит, что пищу можно подразделить на три категории, в зависимости от гун материальной природы — благодати, страсти и невежества — к которым она относится. Молочные продукты, злаки, сахар, овощи, фрукты и орехи — это пища, относящаяся к гуне благодати, и ее можно предлагать Кршңе. Как правило, пищу, относящуюся к гунам страсти и невежества, не предлагают Кршңе, который Сам говорит в «Бхагавад-гйте» (17.9-10), что такая пища «вызывает страдания, несчастья и болезни», и что она «безвкусная, разложившаяся и дурно пахнущая». Как нетрудно догадаться, мясо, рыба и яйца — это пища, относящаяся к низшим гунам материальной природы. Их не следует предлагать Кршңе. Кофе и чай, содержащие кофеин, представляют собой наркотические средства, и их также нельзя предлагать Кршңе. Взамен можно собирать или покупать травы и заваривать из них чай.

Покупая продукты, следует помнить, что мясо, рыба и яйца могут входить в состав других продуктов, поэтому необходимо внимательно изучать этикетки и в сомнительных случаях спрашивать продавца или обращаться на фабрику. Например, некоторые сорта кисломолочных продуктов и сметаны содержат желатин, который делается из рогов, копыт и костей убитых на бойне животных. Необходимо также убедиться, что сыр, который вы покупаете, не содержит сычуга, представляющего собой фермент, извлекаемый из тканей телячьего желудка.

Следует также избегать пищи (в особенности злаковой), которую приготовили люди, не являющиеся преданными Господа Кршңы. Тонкие законы природы таковы, что сознание повара воздействует на пищу не только на физическом уровне, но и на тонком. Такая пища становится проводником неуловимого воздействия на наше сознание. Другой пример, иллюстрирующий этот принцип, — картина, которая является не просто набором мазков на холсте, а выражает также настроение художника, передающееся разглядывающему ее человеку. Подобно этому, если мы едим пищу, приготовленную людьми, не имеющими духовного сознания, (например, работниками какой-либо фабрики), мы, безусловно, поглощаем определенную дозу их материалистического сознания. Кроме того, насколько это возможно, мы должны употреблять только свежие натуральные продукты.

При приготовлении пищи необычайно важно соблюдать чистоту, поскольку чистоплотность и праведность — родные сестры. Кршңе нельзя предлагать ничего нечистого, так что старайтесь содержать кухню в чистоте. Прежде чем начать готовить, обязательно

вымойте руки. Посуда, в которой вы готовите не должна использоваться еще кем-нибудь, для Кршны должна быть отдельная посуда. Готовя пищу, не пробуйте ее. Приготовление — это часть медитативного процесса, ведь вы готовите пищу не просто для себя, но для того, чтобы доставить удовольствие Кршне, который должен быть первым, кто попробует ее и насладится ею. Если вы готовите по испытанным рецептам, ошибки не будет. Закончив приготовление еды, вы можете предлагать ее Кршне.

Как предлагать еду Господу Кршне

Хорошо иметь тарелку и прочие столовые принадлежности, предназначенные исключительно для Кршны. В идеале, этот столовый прибор должен быть новым, и никто другой никогда не должен им пользоваться. Когда еда готова, можно положить на эту особую тарелку понемножку от каждого блюда. Самый простой способ предложения — просто сказать: «Мой дорогой Господь Кршна, пожалуйста, прими эту пищу». Нужно помнить, что истинная цель этого — выразить нашу преданность и благодарность Господу, поэтому старайтесь вложить в приготовление пищи для Кршны вашу любовь к Нему, и Он примет ваше подношение. Бог самодостаточен. Ему ничего не нужно, так что это подношение — способ выражения нашей любви к Нему и благодарности. Предложив Кршне еду, следует в течение нескольких минут повторять мантру *Харе Кршна, Харе Кршна, Кршна Кршна, Харе Харе / Харе Рāма, Харе Рāма, Рāма Рāма, Харе Харе*. Затем прасад можно подавать на стол. Вся приготовленная пища считается теперь предложенной Кршне, но та, что непосредственно находилась на тарелке Кршны, особенно почитается и называется *махā-прасад*. Каждый должен кроме всего остального получить хотя бы чуть-чуть махā-прасада. Попытайтесь оценить духовные качества прасада, думая о том, как он освобождает нас от воздействия кармы, но прежде всего — наслаждайтесь им!

Со временем вы, возможно, захотите предлагать Господу еду по всем правилам. Для этого вам необходимо устроить простой алтарь с изображениями Господа Кршны, Господа Чайтаньи и Шрīлы Прабхупāды, духовного учителя движения Харе Кршна. Разница между упрощенным ритуалом предложения пищи и полным ритуалом еще и в произносимых при этом молитвах. При предложении по всем правилам три раза произносятся приведенные ниже молитвы, причем предлагающий склоняется перед алтарем, на который он поставил тарелку с едой для Кршны.

*нама ом̐ вишнӯ-пāдāйā кри̣шṇа-прешṭхāйā бхӯ-тале
й̣р̣й̣мате бхактиведāнта-свāмин ити нāмине*

«Я выражаю свое почтение Шри Шримад А.Ч. Бхактиведанте
Свāми Прабхупāде, который очень дорог Господу Кри̣шṇе, ибо нашел
прибежище у Его лотосных стоп».

*намас те с̣расвате деве гаура-вāñй̣-прачāриṇе
нирви̣н̣еша-й̣й̣н̣й̣авāди-пāй̣ичāтйā-дейā-тāриṇе*

«Почтительные поклоны Вам, о духовный учитель, слуга Са-
расватй Госвāмй̣. Ты милостиво проповедуете учение Господа Чай-
танйадевы и несете освобождение странам Запада, зараженным им-
персонализмом и философией пустоты».

*намо махā-вадāнй̣āйā кри̣шṇа-према прадāйā те
кри̣шṇāйā кри̣шṇа-чаитанйā-нāмне гаура твише намах*

О самое милостивое воплощение Господа! Ты — Сам Господь
Кри̣шṇа, явившийся как Шри Чайтанйа Махāпрабху. Кожа Твоя —
золотистого цвета, как у Шримати Радхāрāнй̣, и Ты щедро раздаешь
чистую любовь к Кри̣шṇе. Я выражаю Тебе свое почтение".

*намо брахмāнйā-девāйā го-брāхмаṇа-хитāйā ча
джагад-дхитāйā кри̣шṇāйā говиндāйā намо намах*

«Я выражаю свое почтение Господу Кри̣шṇе, которому поклоня-
ются все брахманы, благодетелю коров и брахманов, вечному бла-
годетелю всего мира. Я снова и снова выражаю свое почтение Лич-
ности Бога, которого называют Кри̣шṇой и Говиндой».

После того, как молитвы произнесены, еда должна оставаться на
алтаре десять-пятнадцать минут, пока Господь вкушает. Это время
преданный может посвятить кйртану.

Стадия совершенства называется трансом, или *самādхи*, когда ум практикующего *йогу*, полностью отстранен от материальной деятельности. В таком радостном состоянии, человек обретает бесконечное трансцендентное счастье и наслаждается посредством одухотворенных чувств.

Утвердившись таким образом, человек никогда не отступает от истины, и, после обретения этого состояния, он считает, что нет большего блага.

(Бхагавад-гītā 6.20-23)

