

# Бхакти Тиртха Свами

## Духовный воин — 4

### ПОБЕДА НАД ВРАГАМИ УМА

Переводчик Гру И.Б. (Ишвара Пури д.)

#### Содержание

Посвящение.  
Благодарность.  
Предисловие .  
Предисловие редактора.  
Предисловие автора.  
**Глава первая: ИЗБЕГАЙТЕ ЧРЕЗМЕРНЫХ БЕСПОКОЙСТВ.**  
Не бойтесь .  
Беспокойство умаляет положение Господа  
как Верховного Повелителя.  
Самоанализ .  
Что такое беспокойство? .  
Как избежать беспокойств .  
Заглянем в писания .  
Выдающиеся личности.  
Служение Богу .  
Вопросы и ответы.  
**Глава вторая: ЛЮБОВЬ ВМЕСТО СТРАХА .**  
Страх и общество.  
Страдания, причиняемые материальной природой.  
Три вида страха.  
Надежда и страх .  
Дальнейший анализ разновидностей страха.  
Посттравматический стресс в духовных общинах.  
Последствия страха .  
Внутренние изменения, а не внешние реформы .  
Любовь против страха.  
Злая собака и добрая собака.  
Культура страха .  
Вопросы и ответы.  
**Глава третья: УКРОЩЕНИЕ ГНЕВА.**  
Всепроникающий гнев .  
Поле битвы .  
Откуда берется гнев.  
Мифы относительно природы гнева.  
«Спусковой крючок» гнева.  
Стадии развития гнева .  
Последствия гнева .  
Умение справляться с гневом .  
Понимание сути.  
Лужицы гнева.  
Здоровый гнев.  
Глупый гнев .  
Материального гнева не существует .  
Развитие подлинной любви и бескорыстия.  
Вопросы и ответы.  
**Глава четвертая: ПОЛЕЗНАЯ СКОРБЬ .**  
Причины скорби.  
Стадии скорби.  
Признаки скорби .  
Почему люди избегают скорби.  
Методы работы со скорбью.  
Акцентирование внимания на росте и исцелении .

Трансцендентная скорбь.  
Вопросы и ответы .  
**Глава пятая: КАК СПРАВИТЬСЯ С ДЕПРЕССИЕЙ .**  
Век Кали .  
Рост числа психических заболеваний .  
Кто обращается к преданному служению .  
Типы депрессии .  
Причины депрессии.  
Советы по преодолению депрессии.  
Тридцать два способа справиться с депрессией.  
Шесть шагов, предотвращающих приступы паники.  
Как помочь детям избавиться от тревоги и приступов паники.  
Вопросы и ответы.  
**Глава шестая: ЗАВИСИМОСТЬ И ПРОЦЕСС ИСЦЕЛЕНИЯ .**  
Духовный кризис.  
В поисках экстаза .  
Процесс исцеления.  
Двенадцать Шагов .  
Жить одним днем.  
Духовное опьянение и экстаз .  
Вопросы и ответы.  
**Глава седьмая: О ПОЛЬЗЕ СМЕХА ДЛЯ ТЕЛА И ДУШИ .**  
Смех как противоядие.  
Радуйтесь!.  
Смех как лекарство .  
Физические и психологические блага, приносимые смехом .  
Смеяться над иллюзией .  
Смех сглаживает кажущиеся непреодолимыми проблемы .  
Рассматривать трудности как возможности .  
Автобиографические заметки .  
Путь преданности .  
Взгляд через призму писаний .  
Смотреть с юмором на повседневную жизнь  
**Эпилог.**  
**Глоссарий.**

## Посвящение

Я посвящаю эту книгу миллионам людей по всему миру, сражающихся с хронической депрессией. Пусть эта книга поможет им одержать скорую победу над этим недугом.

## Благодарность

Я хочу выразить искреннюю благодарность Лаурен Коссис за первую редакцию данной книги. Мне хотелось бы также поблагодарить Джейсона Дурину за редактирование санскрита, а также Джейсона Герики и Лизу Вебб за корректуру. Я хочу поблагодарить всех своих учеников, транскрибировавших аудио-кассеты, а также Адама Кении, Кристу Хелер и Стюарта Кеннона за создание макета книги, окончательную редакцию и всю остальную предпечатную подготовку. Кроме того, я благодарю своих учеников в Великобритании за помощь в финансировании 4-го и 5-го томов «Духовного воина». Все они — замечательные духовные воины, жаждущие помочь людям одержать победу над врагами ума и сделать ум своим лучшим другом.

## Предисловие

Хотя полки библиотек и книжных магазинов украшает множество книг на подобную тематику, я с большой радостью встретил выход в свет четвертого тома «Духовного воина». Почему? Просто потому, что в ней содержатся уникальные

методы преодоления депрессии, беспокойства, гнева и скорби. Приятно отметить, что автор не принижает значения биологических аспектов этих заболеваний, а также предлагает ряд альтернативных методов лечения тем, кто уже обращался или намерен обратиться к биологической терапии. Как станет ясно из авторского предисловия, четвертый и пятый тома «Духовного воина» предложат читателю разнообразные духовные методики для достижения поставленной цели.

В этой прекрасно написанной книге предлагается подход, включающий в себя не только материальную, но также и духовную парадигму и позволяющий справляться со всеми возможными трудностями, которые может преподнести нам жизнь. В то же время Б.Т. Свами делает это, не принуждая нас встать на тот духовный путь, который избрал он сам. Однако он не утаивает своей принадлежности к вайшнавской традиции, в отличие от других авторов подобных книг, старающихся скрыть свою религиозную принадлежность.

Теперь давайте поговорим о содержании каждой из глав. В первой главе («Избегайте чрезмерного беспокойства») автор предлагает нам стать более интроспективными, что играет огромную роль в биологической психиатрии. Человек, который стремится избавиться от беспокойства, но не пытается заглянуть вглубь себя, никогда не добьется успеха. Б.Т. Свами дает определение тому, что такое беспокойство, и предлагает метод избавления от его разрушительного воздействия. Он также цитирует писания: «Всевышний Господь всегда исполняет Свои обещания». В доказательство он приводит множество высказываний выдающихся представителей ведической традиции.

Вторая глава призывает нас выбирать любовь, а не страх. Б.Т. Свами «трубит в рог духовной войны» и утверждает, что «до тех пор, пока люди со всей искренностью не примут прибежище духовной культуры», в их жизни будет преобладать страх. «А любовь не может развиваться в присутствии страха», — справедливо добавляет он. Описав различные виды страха, он анализирует их с духовной точки зрения. Свами убеждает нас не становиться жертвами «культуры страха», ибо иначе «мы будем заниматься только едой, сном, совокуплением и страхом». Он призывает «духовных воинов» распознавать эмоционально подавленных людей и помочь им обрести трансцендентную жизнь.

В следующей главе речь идет о том, как преодолевать гнев. В начале главы автор пишет, что, если человек, ставший на путь духовных поисков, не будет постоянно заглядывать внутрь себя, он может снова стать жертвой своих прошлых дурных привычек. Он говорит духовным воинам: «Нужно понять, что наше сознание — это поле битвы, а наше оружие — это подлинное знание, целостность, сострадание и любовь». Далее исследуется природа гнева, его причины, а также связанные с ним мифы. Б.Т. Свами указывает на «спусковые крючки» гнева, формулируя пять категорий «должны» и четыре категории «виноваты» — готовое руководство для читателя. Он не оставляет нас в неведении и дает «девять позитивных путей обращения с «виноваты» и «должны»». Вместе с профессиональными психологами автор напоминает нам, что существует как здоровый, так и нездоровый гнев.

Рассмотрев здоровый гнев, автор переходит к описанию здоровой скорби. Чтобы сформировать у нас правильное понимание скорби, он разбивает ее на восемь ступеней: отречение, гнев, чувство вины, страх, боль, печаль и, наконец, возвращение к поискам любви. Б.Т. Свами говорит, что полезная скорбь означает, что мы должны «распознать ее, встретиться с ней лицом к лицу, испытать ее и избавиться от нее», если хотим действительно освободиться от скорби и приобрести ценный опыт. И, наконец, он раскрывает нам истинную причину скорби — разлуку со Всевышним Господом.

Далее автор переходит к обсуждению проблемы депрессии, одной из разновидностей которой является «темная ночь души». Эта глава отличается особенной глубиной. Автор анализирует причины депрессии, ее разновидности и

предлагает методы, помогающие справиться с этим недугом. Для достижения этой цели он предлагает нам постоянно благодарить Всевышнего, в какой бы ситуации мы ни оказались и дает некоторые рекомендации, как развить в себе такую способность. В книге предлагается подробное руководство, как справляться с депрессией и приступами паники, а также как помочь детям, ставшим жертвой этих недугов.

Глава «Зависимость и процесс выздоровления» напоминает нам о том, что духовный кризис зачастую путают с психическими нарушениями. Б.Т. Свами описывает Двенадцать Шагов, которые должен сделать человек на пути избавления от зависимости. Автор сравнивает человека, только вставшего на духовный путь, с выздоравливающим наркоманом, поскольку и тот, и другой по-прежнему находятся в рабстве многочисленных привязанностей и подвергаются многим искушениям. Последняя глава книги приносит желанное облегчение, — смех полезен для тела и для души. Б. Т. Свами призывает нас генерировать радость. Он рассматривает терапевтический эффект смеха как в физическом, так и в психологическом аспектах. Примеры из жизни самого автора и цитаты из священных писаний, подтверждающие изложенные им взгляды, обогащают и оживляют содержание главы. В заключение подводится замечательное резюме о причинах психологических расстройств, убеждающее нас в том, что «мы сами создали их. Мы приютили их и теперь можем со смехом отвергнуть их существование. Все это — искаженные отражения истинных эмоций, связанных с Богом».

Давайте же поприветствуем появление этой уникальной книги в арсенале методов психического здоровья и воспользуемся возможностью учиться у *ачарьи* (т.е. того, кто учит своим собственным примером). Наконец, я уверен, что те читатели, которые еще не стали духовными воинами, несомненно, присоединятся к Б.Т. Свами и станут ими.

*Рави П. Сингх,  
магистр дипломатии, почетный член Парламента,  
член Американского совета по психиатрии и неврологии*

## **Предисловие редактора**

Серия «Духовный воин» основана на выступлениях по радио и телевидению Его Святейшества Бхакти Тиртхи Свами (Свами Кришнапады), в которых он обращался к самым разным аудиториям по всему миру на протяжении ряда последних лет. И поскольку текст книги транскрибировался с устной речи, он носит характер неформальной беседы. В ходе редактирования мы старались придать тексту форму, более подходящую для чтения, сохранив при этом дух оригинала и определенные речевые нюансы. Наша цель состояла в создании атмосферы, способной сделать читателя частью аудитории, чтобы он смог ощутить живое присутствие лектора, делящегося с ним духовной пищей.

Нам хотелось бы упомянуть еще о некоторых стилистических нюансах. В ходе своих бесед Б.Т. Свами затрагивает многочисленные религиозные учения. Но поскольку его аудитория, как правило, состоит из людей, принадлежащих к христианской и ведической традициям, он ссылается главным образом на эти писания. Время от времени он обращается к санскритской терминологии Вед — обширных древних писаний, ведущих свое происхождение из той области мира, которая сегодня называется Индией. Мы старались сохранять в тексте большую часть этих терминов и объяснять их по ходу повествования. В случае, если читателю потребуется дополнительная информация, мы рекомендуем обратиться к глоссарию. И все же некоторые из терминов мы хотели бы прояснить с самого начала.

Говоря о едином Боге, Его Святейшество Б.Т. Свами использует целый ряд различных терминов: «Всевышний Господь», «Верховная Личность Бога»,

«Кришна». Он также часто использует слово «преданные», относящееся не только к тем, кто связан с ведической культурой, но и ко всем тем, кто идет по духовному пути. Термин «девятиступенчатый путь» относится к различным методам преданного служения Богу: слушанию и беседам о Господе, беседам о Нем, памятованию о Нем, вознесению молитв, служению Господу, полному преданию себя Богу и т.д.

Каждая глава завершается обменом вопросами и ответами, происходившим во время лекций, которые легли в основу данной книги. Мы надеемся, что таким образом вы получите ответы на некоторые из вопросов, возникших у вас в ходе чтения. Кроме того, это поможет вам по-новому взглянуть на обсуждаемые вопросы.

Данная книга представляет собой четвертый том серии «Духовный воин». Первые три тома: «Духовный воин - 1: Духовные истины в психических явлениях», «Духовный воин - 2: Обращая вожделение в любовь» и «Духовный воин - 3: Утешение сердца в трудные времена» — уже вышли в свет и переведены на ряд языков (в том числе на русский — *прим, перев.*) наряду с другими работами Его Святейшества. Информация, представленная на страницах этой книги, сокровенна, и мы надеемся, что вы серьезно отнесетесь к этим наставлениям — тогда ваша жизнь превратится в увлекательное и возвышенное путешествие.

## Предисловие автора

Книги «Духовный воин - 4: Победа над врагами ума» и «Духовный воин - 5: Как сделать ум вашим лучшим другом» писались одновременно. Это две разные книги, однако если читать их вместе, они будут взаимно дополнять друг друга, причем в гораздо большей степени, чем предыдущие книги этой серии.

Около пятидесяти пяти процентов моего служения связано с вайшнавскими общинами и организациями по всему миру, поклоняющимися личностному Богу в традиции, которую многие называют индуизмом. Оставшиеся сорок пять процентов моей деятельности связаны с обучением руководителей международных коммерческих, медицинских и духовных организаций. Областью моего особого интереса является помощь руководителям этих организаций в развитии подлинных качеств лидера. Я также стремлюсь помочь последователям различных духовных направлений избежать инертности и препятствий, чтобы они смогли по-настоящему помочь себе и своим организациям.

В своем недавнем турне по сорока странам мира я обсуждал многое из того, о чем пойдет речь в четвертом и пятом томах «Духовного воина». По окончании тура у меня возникло желание издать часть этого материала в печатной форме, чтобы помочь людям преодолевать инертность, помехи и препятствия в своей жизни. Я видел, что во всех сообществах люди страдают от бездеятельности и зачастую испытывают сильный психологический дискомфорт. И поскольку я молился о том, чтобы помочь избавиться от страданий как можно большему количеству людей, идея издания четвертого и пятого томов «Духовного воина» стала результатом этого желания.

На санскрите названия главных врагов ума звучат так: *бхайя* (гнев), *кома* (похоть), *кродха* (гнев), *лобха* (жадность), *матсарья* (зависть), *мода* (безумие) и *моха* (иллюзия). Их сообщниками являются скорбь, депрессия, хроническое беспокойство, приступы паники, одержимость, посттравматический стресс и всевозможные фобии. В 4-м и 5-м томах «Духовного воина» я выявляю этих врагов и указываю пути избавления от их влияния. Все они порождены ложным эго, и это означает, что подлинным решением проблемы является преобразование ложного эго в истинное. Четвертый и пятый тома «Духовного воина» предложат читателю ряд методов для достижения этой цели. Итак, духовные воины, в вашем распоряжении дополнительная духовная амуниция в борьбе за мир и любовь.

# Глава первая

## ИЗБЕГАЙТЕ ЧРЕЗМЕРНЫХ БЕСПОКОЙСТВ

*аханкара-критам бандхам  
атмано 'ртха-випарйайам  
видван нирвидйа самсара-  
чинтам турйе стхитас тйаджет  
«Шримад-Бхагаватам», 11.13.29*

**«Ложное эго живого существа ввергает его в рабство и награждает прямо противоположным тому, что оно желает. Поэтому разумный человек должен беспокоиться не о том, как наслаждаться материальной жизнью, а о том, чтобы постоянно пребывать в Господе, находящемся вне сферы действия материального сознания».**

### Не бойтесь

В древнем ведическом писании, которое называется «Бхагавад-гита», Господь говорит Арджуне:

*сарва-дхарман паритйаджйа мам экам ширинам враджа ахам твам сарва-  
папехйо мокшайишйама ма шучах*

«Оставь все религиозные обязанности и просто предайся Мне. Я избавлю тебя от всех последствий твоих грехов. Не бойся ничего.» («Бхагавад-гита», 18.66)

В конце беседы с Арджунной Господь призывает Своего слугу отбросить страх и беспокойство, и это наставление важно для всех нас. Почему Господь призывает Арджуну бесстрашно отбросить все религиозные обязанности и просто предаться Ему? Описав *карма-йогу, хатха-йогу, гьяга-йогу и аштанга-йогу*, Господь говорит, что все это — лишь подготовительные ступени, что нужно принять суть и отказаться от поверхностных, второстепенных соображений. Признание Господа нашим истинным благожелателем, лучшим другом и высшим покровителем основывается на глубоком знании и составляет суть духовной жизни. Если мы сможем осознать эти истины, для беспокойств не будет оснований.

В «Шримад-Бхагаватам», самом возвышенном ведическом тексте, говорится, что из четырех видов деятельности (еды, сна, совокупления и страха) страх — самый труднопреодолимый, поскольку он присутствует и в трех остальных. Беспокойство препятствует развитию любви и преданности, ибо беспокойство и страх несовместимы с любовью и преданностью. Любовь и страх плохо сочетаются. Любая деятельность попадает в одну из двух категорий: *кома* (вожделение) или *према* (любовь). Поэтому идущий по пути любви и преданности должен освободиться от страха и сомнений. Как же преданному удастся этого добиться и что этому мешает? Мы надеемся получить ответ на все эти вопросы, рассмотрев беспокойство с психологической, социальной и духовной точек зрения. Настоящий духовный воин никогда не оказывается во власти чрезмерных беспокойств, ибо он постоянно поглощен тем, что отдает или получает любовь.

### Беспокойство умаляет положение Господа как Верховного Повелителя

ЕСЛИ внимательно изучить жизнь великих *ачарьев* — духовных учителей и

пророков — мы обнаружим, что они никогда не отдавались во власть чрезмерных беспокойств, препятствующих развитию ростка преданности в сердце и мешающих человеку полностью предаться Богу. Чрезмерное беспокойство подразумевает потерю контроля над деятельностью ума. Это означает, что мы не способны в полной мере воспринять милость Бога и осознать Его как всеведущую Верховную Личность Бога, управляющую всем, - *кришнас ту бхагаван сваям*.

Другими словами, беспокойство — это неспособность понять положение Бога как того, кто во всей полноте обладает шестью достоинствами (красотой, силой, знанием, славой, богатством и отречением). Охваченный беспокойством человек слишком поглощен мыслями о своей судьбе и считает Господа недостаточно милосердным. Он начинает считать себя ответственным за все происходящее и не верит в то, что Господь пребывает в его сердце. Из поколения в поколение, из века в век беспокойство затрудняет нам доступ к милости Господа. Оно закрывает нам доступ к могуществу Бога, которое проявляется в Его *аватарах*, воплощениях, нисходящих в этот мир ради уничтожения негодяев, защиты Своих преданных и утверждения чистого преданного служения.

Господь призывает нас отбросить всякое беспокойство и занять ум позитивной деятельностью:

*ман-мана бхава мад-бхакто*

*мад-йаджи мам намаскуру мам эваишйаси йуктваивам*

*атманам мат-парайанах*

«Всегда думай обо Мне, стань Моим преданным, падай передо Мной ниц и поклоняйся Мне. Полностью сосредоточившись на Мне, ты непременно придешь ко Мне.»

(«*Бхагавад-гита*», 9.34)

Господь призывает нас не беспокоиться о результатах нашей деятельности. Это утверждение можно сопоставить с процитированным выше стихом 18.66, в котором Господь призывает Арджуну отбросить сомнения и страх. Вместо того, чтобы беспокоиться, он должен просто предаться, и Господь поможет ему соответственно степени его преданности. В следующий раз, когда вы будете охвачены беспокойством, примите во внимание эти соображения и подумайте о том, что ваша тревога в действительности умаляет положение Бога как Верховного Повелителя и нашего блажелателя и занимает в вашей душе место любви и преданности.

## Самоанализ

Мы должны пользоваться любой возможностью, чтобы взглянуть на свой ум со стороны и еще больше утвердить его в служении Господу. Первым делом необходимо определить, до какой степени беспокойство проникло в нашу жизнь. Это поможет нам определить уровень нашей веры. *Садху*, святой, должен быть *дридхавратой*, т.е. обладать твердой верой и решимостью, а также *дхирой*, очень серьезным и сосредоточенным. Таков ли наш образ мыслей?

Глубоко проанализировав свое поведение, многие люди осознают, что тревоги и беспокойства пронизывают все их существование. Эти беспокойства чаще всего связаны со здоровьем или экономическими проблемами, но порой бывают совершенно бессмысленными. Например, люди думают, что надеть, куда отправиться на выходные, чем там заниматься, или о том, что о них думают другие. Все эти беспокойства целиком основаны на телесных представлениях, на представлении о себе как о центре вселенной. Слишком большая обеспокоенность приводит к чрезмерному акценту на теле, на материи. Преданный не должен так мыслить. Всевышний Господь настоятельно рекомендует нам отбросить колебания, страх и тревоги, несмотря на постоянные нападки материальной энергии.

Предложим четыре различных аспекта, чтобы углубить и расширить наш анализ. Дадим определение беспокойству, предложим практические методы решения проблемы, разберем ряд цитат из священных писаний, связанных с данной темой, и, наконец, расскажем о выдающихся личностях, упомянутых в писаниях, которые избегали состояния чрезмерного беспокойства.

## Что такое беспокойство?

Мы можем дать беспокойству следующие определения:

1. Беспокойство — это наш выбор, зачастую продиктованный желанием избежать перемен. Порой мы находим прибежище в беспокойстве, поскольку оно создает у нас чувство занятости и дает возможность оправдать отсутствие конкретных действий. Вместо того, чтобы предпринять необходимые шаги, мы живем в иллюзорной деятельности, порожденной беспокойством.

2. Беспокойство — это неадекватная замена подлинной любви. Это искусственная деятельность, которой мы прикрываемся, чтобы не заниматься тем, что правильно и благотворно. Результатом являются одни лишь беспокойства. И поскольку мы столько времени тратим на беспокойства, у нас остается мало времени для прославления Господа. Если же мы потратим на беспокойства всю свою умственную и физическую энергию, у нас вообще не останется сил на служение Богу.

3. По сути дела чрезмерное беспокойство всегда связано с ощущением беспомощности. *Садху*, или святой, не должен быть надменным или эгоцентричным; он должен быть очень смиренным. Осознавая собственную беспомощность, он в то же время понимает, что для Господа нет ничего неосуществимого. Поэтому *садху* обретает огромное могущество, представляя возможность *шакти* (энергии) Господа действовать через него. Чрезмерное беспокойство лишает нас силы, а также мешает энергии Бога действовать через нас.

4. Беспокойство — это способ отрететировать плохой исход. Другими словами, оно порождает такие же эмоции, как и сам негативный результат. Если тщательно проанализировать последствия беспокойства, то окажется, что оно приводит как раз к тому, чего мы больше всего стремимся избежать. Поскольку человек фактически живет в состоянии психологической травмы или несчастья, он может получить соответствующий результат. Если вы будете продолжать медитировать на эту «мантру», то можете воплотить свои страхи не только в своем уме, но и в физической реальности.

5. Перестать беспокоиться (*ма шучах*) не означает перестать планировать. Не следует проявлять безразличия, видя неправильные действия; напротив, необходимо строить планы, мыслить масштабно и делать то, что необходимо. Что вы станете делать, если увидите, что в вашем доме пожар? Вы немедленно выбежите оттуда. Вы не будете просто сидеть на диване и беспокоиться. Ясно, что возникла проблема, и нужно незамедлительно предпринять практические действия.

## Как избежать беспокойств

Как же разрушить в себе привычку к постоянной обеспокоенности? Почему даже люди, обретшие высшее прибежище, все еще охвачены беспокойством? Мы можем без конца волноваться и считать, что зависим от милости обстоятельств, но ведь нам известно, как действует карма: каждое действие вызывает определенные последствия, привязывая нас к этому миру. Мы также знаем, что всем управляют высшие силы — полубоги (ангелы) и Всевышний Господь. Насколько искренне мы предаемся Кришне, настолько Он и защищает нас.

Итак, откуда же происходит беспокойство? Может быть, проблема в том, что мы считаем Господа лжецом или обманщиком? Может быть, мы считаем, что Он



хочет держать нас в постоянном страхе и эксплуатировать нас? Может быть, мы считаем Бога надзирателем, цель которого — держать нас в тюрьме материального мира? Если мы будем помнить о блаженстве Божественной Четы и о том, что Господь следит за каждым нашим действием и мыслью, уровень нашего беспокойства никогда не повысится настолько, чтобы мы перестали чувствовать божественное покровительство, занимаясь праведной деятельностью. Мы никогда не должны считать, что Бог лишил нас поддержки и бросил одних, не оставив ни малейшей возможности выбраться из *майи* или разрешить свои проблемы.

Мы должны найти пути, которые помогут разрушить привычку беспокоиться, пока она не разрушила нас. Если нам не удастся этого сделать, наши страхи могут полностью завладеть нами и привести к хронической депрессии, фобиям, приступам паники, одержимости и даже самоубийству. Все мы встречали людей, которые беспокоятся по любым мелочам. Если вы представите на их суд какую-нибудь идею, они сразу же попытаются доказать вам ее несостоятельность. Они страдают комплексом незащищенности. Они терпят неудачу еще до того, как начали что-то делать. Они могут даже использовать воспоминания о прошлых неудачах как подтверждение своего образа мыслей, но никогда не станут полагаться на Бога. И поскольку они не умеют рисковать, их жизнь исполнена скуки, разочарований и посредственности, что подразумевает отсутствие *ручи*, духовного вкуса. Нам не хотелось бы стать жертвой такого деструктивного образа мыслей, поэтому давайте рассмотрим ряд методик, помогающих защитить сознание от подобного негативного умонастроения.

## **Не бойтесь будущего**

Нужно стараться избегать любых беспокойств, связанных со страхом будущего. **Каждый день мы должны делать все, что от нас зависит сегодня, предоставляя будущему самому позаботиться о себе.** Если мы слишком беспокоимся о будущем, то нам зачастую не удастся предпринять необходимых действий, чтобы сделать его благоприятным. Будущее во многих отношениях является продолжением настоящего плюс последствия — прошлого. К несчастью, иногда мы превращаемся в своего собственного злейшего врага. Наш ум способен создать как раз ту ситуацию, которой мы хотим избежать, а нездоровая культура мышления блокирует действие божественной силы внутри нас. Тревожась о будущем, мы не уделяем должного внимания настоящему.

## **Готовиться к худшему, но надеяться на лучшее**

Когда вас одолевают беспокойства, спросите себя: «Какой исход событий является наихудшим?» Иногда говорят: «Готовьтесь к худшему, а надейтесь на лучшее». Если мы научимся мыслить таким образом, неудача не сможет сильно вывести нас из равновесия, поскольку мы заранее подготовили себя к ней. Таким образом, у нас будет возможность мыслить позитивно, признавая в то же время, что в конечном итоге все зависит от Бога. Подготовив себя к худшему, мы можем спокойно действовать даже в, казалось бы, совсем скверной ситуации, поскольку мысленно согласились с любым исходом.

## **Помните о последствиях**

Мы должны всегда напоминать себе об отрицательном воздействии чрезмерной обеспокоенности на тело и психику. Вот некоторые из последствий такой обеспокоенности: плохие взаимоотношения, повышенное давление, депрессия, физические недомогания, скука, низкая продуктивность и недостаток творческого мышления. Этот список можно продолжить. Если прямо взглянуть на эту

сторону беспокойства, на те потери, к которым оно приводит, у нас может появиться решимость перестать быть его жертвой.

## Сначала соберите факты, а затем действуйте

Необходимо собрать все факты. Часто люди пытаются принять решение, не обладая достаточной информацией о вопросе или проблеме. Недостаток знаний, несомненно, станет причиной беспокойства. Мы должны иметь целостное видение проблемы, прежде чем строить планы. Не нужно избегать проблем. Напротив, осознавая необходимость их разрешения, мы должны работать над ними, что позволит нам ускорить процесс осознания Бога. Если вы замечаете, что охвачены тревогой, нужно поразмышлять над факторами, влияющими на ситуацию, поскольку это поможет вам обрести более четкое видение и найти более позитивные пути реагирования на ситуацию. По крайней мере, вы должны ясно понять причину своего беспокойства.

Бывает, что человек испытывает трудности в своей духовной жизни, даже не понимая, в чем состоит проблема. Если вы спросите его: «В чем проблема?», он ответит: «Я не испытываю счастья. Я встревожен и обеспокоен». Тогда вы можете спросить: «И что же ты собираешься предпринять? В чем причина?» Скорее всего, он скажет: «Не знаю. Я только знаю, что не хочу выполнять это служение, но чего я хочу, я не знаю». Такой человек, по-видимому, недостаточно изучил свое сознание, чтобы понять причину своей неудовлетворенности. Чтобы внести ясность в свою жизнь, нам нужно пересмотреть свои долгосрочные и краткосрочные цели. Такой самоанализ поможет нам осознать свою ответственность за то положение, в котором мы находимся, а также увидеть руку Господа в нашей судьбе и распознать посылаемые Им испытания. Тщательно взвесив все факты, мы сможем принять более рациональное решение. И хотя, несмотря на все это, мы все равно можем ошибиться, ясное видение поможет нам исправить ошибку. Но если наше видение затуманено беспокойством, то этот туман будет все больше усиливаться, пока совсем не окутает и не задушит нас.

Если же мы приняли взвешенное решение, нужно действовать и молить Господа о милости и руководстве. И действовать нужно без излишней привязанности к результату. В духовной жизни всегда присутствует элемент риска, поэтому Кришна говорит Арджуне:

*ити те джнанам акхиатам  
гухйа гухйатарам майа  
вимришйаитад ашешена  
йатхеччхаси татха куру*

«Итак, Я открыл тебе знание сокровеннее сокровенного. Обдумай все как следует, а затем поступай как знаешь.»

(«Бхагавад-гита», 18.63)

Выслушав наставления Господа, Арджуна должен был поступить ответственно. Такова природа свободной воли. Однако наши действия не должны быть основаны на глупых сентиментах или бездумной напористости. Следует поступать, опираясь на *сиддханту*, высшую цель. Мы должны действовать в соответствии с мнением *садху* (святых), *шастр* (писаний) и *гуру* (духовного учителя). Проанализировав ситуацию и опираясь на эти источники, нужно принять решение. Зачастую причиной беспокойств может стать нехватка решимости. Правильно оценив ситуацию, мы сможем либо принять решение, либо, по крайней мере, принять на себя ответственность за свои действия.

Когда вы чувствуете, что начинаете беспокоиться о чем-то, в первую очередь ответьте на следующие вопросы:

- В чем состоит проблема?

- В чем причина проблемы?
- Каковы возможные решения?
- Какое решение является наилучшим?

Эти вопросы помогут нам понять причину беспокойства, поглотившего наше сознание. Вместо того, чтобы позволять беспокойствам одолевать нас, мы можем локализовать проблему и попытаться выяснить ее причину. После того, как проблема обозначена и выработаны варианты решений, Господь в сердце зачастую помогает нам принять решение, если, конечно, мы прислушаемся к Его голосу. Предприняв сознательные усилия, мы сможем также получить необходимое руководство от Господа или от других людей.

## **Следить за тем, чтобы ум был занят**

Всегда занимать ум — очень ценный метод. Интенсивная деятельность является одним из лучших терапевтических средств для беспокойного ума. Зачастую причиной наших беспокойств является то, что ум и тело не заняты продуктивной деятельностью. А невостробованной энергии нужен какой-то выход. Поэтому самое простое — следить за тем, как мы используем время. Если мы заняты чем-то полезным, у нас не будет больших беспокойств.

## **Не тревожьтесь по пустякам**

Мы должны всеми силами избегать того, чтобы беспокоиться из-за мелочей, поскольку это может разрушить наше счастье, веру в Бога, духовного учителя и святых. Иногда нужно быть практичным и постараться оценить вероятность того, что наши худшие опасения станут реальностью. Какова вероятность того, что я упаду или сломаю себе ногу? Несомненно, такое иногда случается, однако какова вероятность этого?

## **Помогайте людям и служите им**

Еще лучшим способом избежать беспокойств являются размышления о том, как помочь другому человеку. Мы можем вложить огромное количество энергии в то, чтобы найти пути помогать и служить другим. Всегда существуют люди, чьи проблемы значительно превосходят наши. Если мы можем пожертвовать некоторой долей своего эгоизма ради помощи другим, мы не станем тратить свои силы на создание проблемы, которой стремимся избежать. Думая о других, мы естественным образом забываем о своих заботах и нуждах, и это делает нас сильнее.

Если же мы слишком сосредоточены на себе, это делает нас беспомощными, ибо мы не даем Богу действовать через нас. Чем более эгоистичными мы становимся, тем больше слабеет наша духовная жизнь, потому что это мешает *шакти* Бога, духовной силе, проявиться в нашей жизни. Мы не даем свершиться чудесам, которые происходят лишь тогда, когда мы отбрасываем свои умственные и физические беспокойства и обращаемся к божественному.

## **Понимание воздействия кармы**

Пытаясь преодолеть привычку беспокоиться, мы иногда понимаем, что не можем изменить ситуацию и должны смириться с ней. Некоторые проблемы могут быть просто частью нашей кармы. Некоторым людям карма не позволяет заработать в этой жизни много денег, а другие, наоборот, получают огромные прибыли, вложив совсем немного. Кто-то может постоянно соблюдать диету и ежедневно делать зарядку, но при этом его здоровье, казалось бы, совершенно не улучшается. Если по

карме человеку положено умереть в определенное время, он может поскользнуться на коже банана и разбиться, несмотря на все попытки улучшить свое здоровье. Итак, принимая во внимание фактор кармы, мы можем попытаться изменить ситуацию, но, если ничего не получается, нужно смириться с обстоятельствами и перестать беспокоиться.

Выделите время для беспокойств

И, наконец, чтобы избежать чрезмерного беспокойства, мы должны установить для него определенные границы. Возможно, нам понадобится выделить для этого определенное время, чтобы тревоге, ставшей нашей неотъемлемой частью, было уделено должное внимание. Можно выделить один час на решение проблем и по истечении этого срока заняться чем-то другим. Таким образом, проблемы не будут занимать все наше время, а лишь то, что отведено для них. Кроме того, глядя в будущее, мы должны учиться на уроках прошлого. Иногда причиной нашего беспокойства является какая-то ситуация из нашего прошлого, но это не значит, что мы намерены постоянно оставаться в прошлом.

## **Заглянем в писания**

### **Жгучий огонь тревоги**

Следующие цитаты из писаний могут помочь нам глубже понять вопрос. В «Путешествии вглубь себя» так описывается огонь тревоги в сердце:

«У каждого из нас сердце сгорает в огне — жгучем огне тревоги. Такова природа материального мира. Каждый из нас пребывает в беспокойстве — нет никого, кто не испытывал бы его. Даже маленькая птичка не свободна от этого чувства. Если вы дадите ей несколько зернышек, она будет клевать их и при этом все время оглядываться по сторонам: «Не собирается ли кто-нибудь меня убить?» Такова жизнь в материальном мире. Даже президент Никсон, не говоря уже о других, постоянно пребывает в тревоге. А в нашей стране даже Ганди не знал покоя. Все политики живут в непрестанном беспокойстве. Они могут занимать очень высокие посты, но и там беспокойство — болезнь материального бытия — не покидает их.

**Если вы хотите избавиться от всех тревог, то должны принять покровительство гуру, духовного учителя. Если его наставления помогут вам избавиться от беспокойства, это и будет лучшим доказательством того, что он имеет право называться гуру.** Вот истинный критерий. Не ищите гуру, который пользуется дешевой популярностью. Не идите на поводу у моды. У некоторых есть такая слабость — заводить себе собак модной породы. Если вы ищите учителя, только чтобы следовать моде, чтобы с гордостью заявлять: «У меня есть гуру», — это вам не поможет. **Вы должны выбрать себе такого гуру, который погасит в вашем сердце пламя тревоги. Это первый признак настоящего гуру».**

Некоторые люди хотят иметь гуру, который принесет им покой и санкционирует их собственные идеи. И хотя они могут добиться временного успеха, подавляя беспокойство, оно все равно рано или поздно проявится. Но если человек следует наставлениям истинного гуру, беспокойства постепенно уйдут. Это не означает, что обязательно исчезнут сами проблемы — в некоторых случаях их может стать даже больше, — но у нас, по крайней мере, будет план действий и вера в Бога.

## **Беспокоясь о благе других**

В «Шримад-Бхагаватам» (7.9.43) великий *вайшнав* Махараджа Прахлада возносит Господу молитву, проявляя заботу обо всем человечестве:

«О величайший из великих, я не страшусь материального существования, ибо,

где бы я ни находился, мой ум всегда поглощен размышлениями о Твоей славе и деяниях. Единственное, что меня беспокоит, — это мысль о тех глупцах и негодях, которые строят всевозможные планы в погоне за мирским счастьем и благополучием для своей семьи, общества и страны. Движимый любовью к ним, я беспокоюсь об их благе».

Махараджа Прахлада проявляет заботу о людях. Единственное, о чем должен беспокоиться преданный, так это о благе других. Если мы не сочувствуем страданиям других живых существ или не хотим распространять сознание Кришны, значит, наши тревоги надуманны и необоснованы.

Нам приходится беспокоиться о своем здоровье, деньгах, детях или супруге, но при этом мы должны постоянно стремиться улучшить качество нашего служения. В противном случае наши беспокойства будут порождать все больше и больше нежелательного. Хотя преданному, слуге Бога, не следует вовсе игнорировать проблемы, его беспокойства не должны вращаться только вокруг его собственной персоны. Преданный всегда думает о том, как содействовать распространению сознания Бога. Махараджа Прахлада демонстрирует совершенное применение беспокойства, тревожась о высшем благе людей. Поразмышляйте о своих тревогах и проблемах. Достаточно ли четко они определены? Есть ли у вас план действий? Не сконцентрированы ли ваши тревоги главным образом на теле? Не умаляете ли вы положение Бога как высшего покровителя? Если да, то вы уменьшаете и милость Бога, уже дарованную вам, и не сможете понять, что Господь поместил вас в данную ситуацию с конкретной целью.

## **В духовном мире нет беспокойств**

В комментарии к стиху 7.74 Ади-лилы «Чайтанья-чаритам-риты» сказано: «Духовный мир называется Вайкунтхой, потому что там нет беспокойств. Материальный мир полон тревог (*кунтха*), но в духовном мире, на Вайкунтхе, везде царит мир и гармония».

В книге «Высшая система йоги» об истинном умиротворении сказано следующее: «Чайтанья Махапрабху говорит, что **по-настоящему умиротворены те, кто пребывает в сознании Кришны, ибо они свободны от эгоистических желаний.** Люди, которые ищут чувственных удовольствий, стремятся к спасению или пытаются с помощью йоги приобрести мистические способности, постоянно охвачены беспокойством. **А пока человек охвачен беспокойством, можно не сомневаться, что он все еще находится во власти материальной природы.** Освобождение мы обретаем лишь тогда, когда избавляемся от беспокойств. Все наши тревоги и страхи возникают от того, что мы не знаем, кто всем управляет, не знаем Кришну, Верховного Господа. Мы придерживаемся каких-то других представлений и из-за этого постоянно охвачены беспокойством».

## **Материальная болезнь**

«Все живые существа — будь то люди, звери или птицы — постоянно чем-то обеспокоены, и в этом заключается поразившая их болезнь материализма. Если человек всегда охвачен беспокойством, разве может он обрести умиротворение? Хозяева роскошных особняков вешают на ограде табличку: «Осторожно, злая собака!» или «Посторонним вход воспрещен». И хотя эти люди живут в комфорте, они опасаются, что кто-нибудь придет и потревожит их. Любой служащий, получающий высокое жалованье, беспокоится о том, как бы не потерять свое место. Америка — очень богатая страна, но чтобы охранять свои богатства, ей приходится содержать огромную армию. Итак, кто может утверждать, что свободен от беспокойств? Если мы хотим избавиться от беспокойств и стать умиротворенными, то должны принять сознание Кришны. Иного пути нет».

Беспокойство — главный признак материальной болезни. Если мы отрицаем существование Бога или то, что Он является верховным повелителем, значит, мы отодвигаем Бога в сторону, а вместе с Ним и Его любовь и могущество. Мы даже блокируем поток благословений, исходящий от предшествующих *ачарьев*.

## Святой никому не причиняет беспокойств

«Здесь перечислены еще несколько качеств преданных. Преданный никогда не ставит другого человека в трудное положение и никогда не становится источником тревог, страха или неудовлетворенности для других. Желая добра каждому живому существу, преданный никогда не станет причинять другим беспокойств. Спокойствию в любых, даже самых трудных ситуациях он научился по милости Господа. Вместе с тем, когда его самого пытаются потревожить, он остается невозмутимым. Поскольку преданный всегда погружен в сознание Кришны и занят преданным служением, внешние материальные обстоятельства не могут вывести его из равновесия» («Бхагавад-гита», 12.15, комментарий).

Всегда помните, что преданный не должен беспокоиться о собственных проблемах, но его должно беспокоить благополучие других людей. Кроме того, преданный не должен причинять беспокойство другим людям. Если мы замечаем, что наши действия доставляют беспокойство другим и наносят ущерб их духовной жизни, нужно проанализировать свое поведение и попытаться сделать так, чтобы свести к минимуму негативное воздействие на других. Такое поведение означает, что мы заботимся о людях, и будет способствовать созданию здоровой атмосферы.

Поразмышляйте над своей жизнью и оцените количество беспокойств, пронизывающих ваше существование. Каков уровень беспокойства в вашей жизни? Как вы планируете бороться со своими тревогами? Есть ли у вас краткосрочные цели, которые помогут вам достичь высшей цели — полностью предаться Богу? Если мы не строим своих планов, то за нас это сделает *майя*. Однако если мы строим планы без веры в Бога, *майя* будет снова и снова обманывать нас.

## Преданность Богу избавляет от всех беспокойств

«Освобождение (*мукти*) — это избавление от постоянных тревог. Оно становится возможным лишь в том случае, когда эти тревоги заменяются преданным служением Господу. «Шри-мад-Бхагаватам» дает нам возможность заменить материальные тревоги на духовные»

(«Шримад-Бхагаватам», 1.12.28, комментарий).

«*Шантайа*: Он не ведает тревог. Тот, кто повсюду ищет наслаждений, не знает покоя. *Карми*, *гьяни* и *йоги* вечно мечутся в поисках чего-то, тогда как преданный ни в чем не испытывает нужды; он просто занят служением Господу, который является средоточием блаженства»

(«Шримад-Бхагаватам», 6.16.18-19, комментарий).

«Так называемая религиозная деятельность, совершаемая в рамках телесных представлений о жизни, всегда сопровождается страхом и беспокойством о конечном результате. Однако чистое преданное служение Верховной Личности Бога освобождает человека от страха и беспокойств, ибо совершается на уровне Вайкунтхи — места, где нет ни страха, ни тревог. Согласно Шриле Дживе Госвами, метод *бхикти-йоги* настолько могуществен, что даже на ступени *садхана-бхакти*, когда человек практикует преданное служение посредством правил и ограничений, по милости Господа он может понять, что такое бесстрашие. Когда же его преданное служение становится зрелым, Господь раскрывает Себя преданному, и страх навсегда покидает его» («Шримад-Бхагаватам», 11.2.33, комментарий).



«До тех пор, пока живое существо не обретет покровительства Всевышнего Господа, оно будет исполнено беспокойств. Такая исполненная беспокойств жизнь называется материальным существованием. Чтобы быть совершенно удовлетворенным и свободным от беспокойств, нужно достичь уровня вечного служения Всевышнему Господу»

(«Чайтанья-чаритамрита», Мадхья-лила, 1.206).

«Разница между человеком, который обладает сознанием Кришны, и человеком с материальным сознанием заключается в том, что один привязан к Кришне, а другой — к плодам своего труда. Человек, который привязан к Кришне и трудится исключительно ради Него, безусловно, является освобожденной душой, и он не тревожится о том, какими будут результаты его деятельности. Как сказано в «Бхагаватам», человек беспокоится о результатах своего труда только тогда, когда находится во власти двойственности, то есть не обладает знанием об Абсолютной Истине»

(«Бхагавад-гита», 5.12, комментарий).

«Когда человек предается Верховному Господу и служит Ему, Господь берет на Себя заботы о его теле, чтобы преданный мог не беспокоиться об удовлетворении своих телесных потребностей. Во второй главе Второй песни «Шримад-Бхагаватам» сказано, что человек, безраздельно предавшийся Господу, перестает беспокоиться о своем теле. Верховный Господь обеспечивает всем необходимым бесконечное множество живых существ в самых разнообразных телах, поэтому человеку, который полностью поглощен сужением Господу, не нужно бояться, что он будет обойден Его вниманием» .

(«Шримад-Бхагаватам», 3.33.29, комментарий).

## Выдающиеся личности

О необходимости полностью положиться на Господа говорится не только в «Шримад-Бхагаватам». Многие выдающиеся личности также подтверждают эту мысль. Махараджа Парикшит, чистый преданный, правивший царством в древние времена, был проклят и должен был умереть от укуса змеи. У него были все основания для страха, ибо вскоре его жизнь должна была оборваться, однако он не испытывал беспокойства. Он просто хотел знать, что ему следует делать в такой ситуации, и потому с неотрывным вниманием стал слушать наставления Шукадевы Госвами, юного, но чрезвычайно возвышенного духовного наставника.

У Драупади, героини древнего эпоса «Махабхарата», также было много оснований для беспокойства. В зале собраний в присутствии ее мужей, могущественных *кшатриев* (воинов), ее пытался раздеть Духшасана, что было невыносимым позором для целомудренной женщины. И она приняла единственно правильное решение — обратилась за помощью к Богу, который тут же пришел на помощь, одев ее в бесконечное *сары*. Еще один случай — когда Дурваса Муни, йог-мистик, пришел вместе с многочисленными учениками в лесную обитель Пандавов и попросил накормить их. И снова у Драупади были все основания впасть в панику, поскольку она не знала, как накормить такое количество людей, и боялась гнева мудреца. Она вновь обратилась к Кришне, и все ее беспокойства были устранены. Великий *ачарья-вайшнав* Его Божественная Милость А.Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада также является примером такого образа мыслей. Он приехал в Америку в 1965 году, будучи стариком, без денег и никого там не зная. Однако он положился на Бога, и Господь предоставил ему замечательные условия для проповеди сознания Бога и дал возможность достичь столь многого.

Судам Випра, смиренный святой, о котором рассказывается в «Шримад-Бхагаватам», был очень беден, но это его нисколько не беспокоило. И когда жена предложила ему пойти к Кришне и попросить у Него помощи, Судам согласился только потому, что хотел встретиться с Господом. Прибыв во дворец Господа в Двараке, Судам не стал просить ни о каких материальных благах, просто наслаждаясь общением с Господом. Когда же он вернулся домой, то обнаружил там неслыханные богатства. И он восславил дружбу Верховной Личности Бога. В «Шри Чайтанья-чаритамрите» повествуется о Кхолавече Шридхаре, торговце, который жил в чрезвычайной бедности. Он едва сводил концы с концами, продавая банановые листья, но его единственной заботой было исполнение долга перед Богом. Он был счастлив служить Господу Чайтанье, который в гаудия-вайшнавизме считается воплощением Всевышнего Господа. И Сам Господь обнимал и благословлял его.

## Служение Богу

Читая эти истории, мы видим, что великие преданные всегда выбирают тот образ действий, который доставит наибольшее удовольствие Господу. Они не поддаются ненужным

беспокойствам, не сомневаются в присутствии Бога и не пытаются избежать решения проблемы. Преданный думает о том, каким образом добиться наилучшего результата и доставить при этом удовольствие гуру и Кришне. Преданный ищет наилучший способ освобождения от материальной энергии, *кунтхи*, благодаря которому он сможет войти в атмосферу Вайкунтхи. Чрезмерное беспокойство означает, что мы слишком погружены в двойственность и пытаемся изгнать Бога из своей жизни. Поглощенность беспокойствами - показатель слабой веры в личное присутствие Бога в жизни каждого из нас. А ведь Он наблюдает за нами и заботится о нас. Чрезмерное беспокойство является также признаком трусости, потому что вместо правильных действий мы выбираем тревогу.

Недавно моему телу потребовалась хирургическая операция. За время, предшествовавшее операции, я получил множество писем и звонков от преданных со всего мира, обеспокоенных ее результатом. Но зачем так беспокоиться? Тело есть тело. Что, если случится самое худшее? Нужно подготовиться к этому. Почему мы не стараемся больше служить и содействовать более эффективному распространению сознания Бога? Почему люди не пытаются освободиться от всех видов невежества, связывающего нас с двойственностью? Нам нужно беспокоиться о том, чтобы милость Бога проявилась в нашей жизни. Нам нужно беспокоиться о том, чтобы повысить уровень нашего служения и лучше использовать свой потенциал. Мы должны беспокоиться о том, чтобы строить планы, а не предаваться лени, печали или депрессии. Если эти негативные эмоции все больше заполняют наше существование, это фактически означает, что мы заявляем Кришне: «Ты совершил ошибку». Но мы должны сказать: «Ты все устроил совершенно; все это — Твоя милость. И я хочу ухватить эту милость». Такой вид жадности следует развивать. Слишком большое количество беспокойств указывает на недостаточную жадность в приобретении высшего, в результате чего мы слишком погрязаем в низшем.

Составляя краткосрочные и долгосрочные планы, мы можем обращаться к этим техникам и к цитатам из писаний, чтобы избежать ловушек беспокойства. Если вы попытаетесь освободиться от сомнений и страха, стать серьезными и исполненными веры, то обретете удивительный опыт. Мы не хотим оказаться в беспомощном положении, позволив негативной культуре мышления атаковать и преследовать нас. Мы хотим позволить Всевышнему действовать в нашей жизни, мы хотим развивать в себе благодарность и думать больше о других, чем о себе.

## Вопросы и ответы



**Вопрос:** Спасибо за полезные методики. А если мы используем время, предназначенное для беспокойств, для размышлений о том, как помочь другим, является ли это беспокойством?

**Ответ:** Это хорошее использование времени. У нас должна быть стратегия. Миссия Чайтаньи Махапрабху — это стратегическая миссия; всякий раз, когда Верховный Господь нисходит в этот мир, Он использует определенную стратегию. Каждое Его воплощение преследует определенную цель. Часть Его стратегии — помочь обусловленным душам и уничтожить демонов. Как представитель Господа преданный должен действовать согласно Его воле, проповедовать в соответствии с Его стратегией, не забывая и о других важных сторонах жизни. Мы должны рассуждать так: «Если бы у меня было достаточно денег, я мог бы сделать больше. Если мне удастся этого добиться, моя семья сможет больше внимания уделять сознанию Бога». Наша медитация должна всегда быть связана со служением Богу. Если все ваши беспокойства вращаются вокруг вашего собственного тела и ваших собственных проблем, вы, несомненно, с меньшим энтузиазмом будете заниматься преданным служением. Это, в свою очередь, станет препятствием для благословений Кришны, поскольку Он помогает нам только тогда, когда мы правильно используем то, что у нас уже есть. Беспокоясь, мы фактически говорим Богу: «Ты дал это другим людям, а мне не дал. Ты проявил сострадание к этому человеку, но мной пренебрег. Хотя Ты повелеваешь всем, меня Ты бросил на произвол Ямараджи, владыки смерти». Такие мысли по сути дела отрицают присутствие Бога в нашей жизни. Предположим, у вас есть друг, который всегда вам помогает. Он или она может приносить вам пищу или книги, помогать вам убирать в доме и т.п., но вы только и делаете, что жалуетесь на него. Эти жалобы, по существу, означают, что вы не цените его усилий и рассматриваете его как часть ваших проблем. Точно так же и Господь постоянно помогает нам, но мы только и делаем, что жалуемся. Откуда же в нашей жизни возьмется успех и изобилие, если мы постоянно медитируем на наши тревоги? Если мы только и делаем, что беспокоимся о том, чего у нас нет, мы просто будем чувствовать себя несчастными. Откуда взяться энтузиазму и духовному подъему, если вы постоянно убеждаете себя в том, что Всевышний совершает ошибки? Если вы постоянно убеждаете себя в том, что вы — неудачник и ваша жизнь не представляет никакой ценности, как же вы сможете развить хорошие качества?

**Вопрос:** Одну из категорий беспокойства вы называли трусостью. Мне кажется, что я иногда попадаю в эту категорию. Временами я понимаю, что должен просто осознавать Бога и меньше медитировать на тело, поскольку мы должны помнить высшую Цель и служить примером для других. И хотя я это понимаю, порой все же остаюсь трусом.

**Ответ:** Нет ничего плохого в заботе о теле, если это связано с Богом. Если наше беспокойство о теле связано со служением Господу, мы получим руководство изнутри, что необходимо предпринять для избавления от физических недугов. Но если мы просто беспокоимся о теле вне связи с Господом, такие мысли не поднимаются над телесным уровнем. Беспокоясь о телесном здоровье, мы должны думать о его необходимости для нашего служения, пребывая в настроении истинной преданности. Если мы искренни, к нам придет и решение возникшей проблемы, и способность продолжать действовать, несмотря на физические недомогания. Например, если ломается ваша машина, вы стремитесь починить ее, чтобы можно было ездить за продуктами или использовать ее для чего-то другого. Это здоровое беспокойство. Если поломка вас вообще не волнует, проблема останется нерешенной. Но, берясь за решение проблемы, мы должны действовать на основе правильного с духовной точки зрения плана. Будучи персоналистами, мы должны тщательно продумывать свои действия, поскольку хотим обрести благословения в своем служении и возвысить сознание. Все эти факторы очень важны.

Господь Чайтанья беспокоится об обусловленных душах, и мы тоже должны быть причастны к этому беспокойству, чтобы научиться лучше служить. Просто нужно постоянно анализировать, что лежит в основе нашего беспокойства. Вызвано ли оно нашей неспособностью наслаждаться и удовлетворять свои чувства или же тем, что мы хотим лучше служить Богу? Наши трудности и тревоги могут быть обоснованными, но мы никогда не окажемся в ситуации, в которой у нас не будет возможности служить, хотя бы мысленно.

**Вопрос:** Вы сказали, что преданный не должен доставлять беспокойства другим людям. Когда другой преданный доставляет мне беспокойство, мне кажется, что мое собственное ложное эго причиняет мне гораздо больше беспокойств, чем физические действия этого человека. Как понять, насколько адекватно мы воспринимаем действия другого преданного?

**Ответ:** Как мы недавно упоминали, в «Бхагавад-гите» говорится, что преданный сам не испытывает беспокойств и никого не беспокоит. Конечно, несмотря на самые лучшие намерения, маловероятно, чтобы своими действиями вы никогда никого не побеспокоили. Тем не менее, мы должны стараться всегда действовать и поступать очень тактично. И все же, несмотря на то, что преданный принимает во внимание чувства других людей, он всегда говорит и действует согласно *шастрам*, писаниям. Мы не должны впадать в крайности и думать: «Я не буду говорить правду, потому что, если я буду опираться на *шастры*, это может доставить кому-то беспокойство». Что мы можем поделать? Конечно, нужно всегда поступать тактично, чтобы свести к минимуму беспокойства, однако мы не можем изменять своим принципам. Например, если кого-либо беспокоит то, что мы — вегетарианцы, мы не начинаем есть мясо, чтобы никого не беспокоить. Просто мы стараемся действовать так, чтобы свести к минимуму недопонимание и оскорбления.

Таким образом, мы можем попытаться выяснить причину своего беспокойства. Является ли причиной нашего беспокойства ложное эго или мы искренне озабочены тем, что кто-то неправильно понял наши старания действовать как верный слуга Господа? Но даже такого рода беспокойство является нездоровым, поскольку мы постоянно должны искать способы улучшить свое служение. Иначе это может привести нас к тому, что мы станем играть роль обиженного или вовсе перестанем интересоваться чувствами других людей. Если мы действуем ради блага других, но они не ценят наши усилия, нам необходимо найти другие пути достижения своей цели. Не нужно впадать в депрессию или в отчаяние, если никто не оценивает наших усилий, поскольку это указывает на то, что мы ищем признания, а не возможности искренне служить.

**Вопрос:** У меня есть вопрос, связанный с молитвами Махараджи Прахлады. Я всегда считал, что беспокойство о людях, не идущих духовным путем, является признаком слабой веры. Например, если мы слишком сильно волнуемся за членов своей семьи, не обладающих духовным сознанием, не указывает ли это на недостаток веры в Бога? Ведь мы пытаемся взять ситуацию в свои руки, хотя в конечном счете обо всех заботится Господь.

**Ответ:** Мы считаем, что каждый следует путем Господа, а преданный первого класса вообще не проводит никаких различий между людьми. Тем не менее, проповедь состоит в том, чтобы как можно быстрее убедить людей в существовании Бога. Проповедник хочет ускорить этот процесс, вдохновляя людей работать над тем, что необходимо для этого прогресса. Такого рода беспокойство является здоровым, при условии, что у вас есть достаточно хорошо разработанный план, как это сделать; в противном случае это нездоровое беспокойство. Бывает, что единственное, чем мы можем помочь человеку, — это хорошим примером и добротой, но даже в этом случае необходима определенная стратегия.

**Вопрос:** Бывает, что наша нерешительность, страх или тревога коренятся не во внешнем уровне сознания, а в подсознании. Такие беспокойства лишают нас сна,

и мы чувствуем себя недостаточно отдохнувшими. Как бороться с беспокойством такого рода?

**Ответ:** Некоторые виды беспокойства связаны с подсознательным умом, реагирующим на раздражения внешней среды. Если мы будем более внимательны в своей *садхане*, духовной практике, и к повседневной деятельности, это повлияет и на деятельность подсознания. Мы должны более внимательно слушать записи лекций, молиться с большей погруженностью и с большим удовольствием заниматься служением. Такая осознанная деятельность будет все глубже и глубже поникать в подсознание. Если вы испытываете сильное волнение и не можете обуздать ум, молитесь Господу о том, чтобы Он помог взглянуть на ситуацию иначе. Бывает, что ситуация продолжает тревожить нас, и тогда мы должны просто молиться Кришне, Богу, чтобы Он устранил все препятствия в нашем служении.

**Вопрос:** Я хотел бы предложить еще одну технику, которая помогала мне последние двадцать лет. Когда я ловлю себя на том, что слишком обеспокоен, я просто молюсь и прошу Господа побеспокоиться вместо меня.

**Ответ:** Таким образом вы делаете Господа вашим слугой. Пока это помогает вам, но вы не должны к этому привязываться. Преданный готов и побеспокоиться, если это доставляет удовольствие Господу. А вы пытаетесь перенести беспокойство на Господа. Лучше просить Его помочь вам правильно планировать свои действия. Кроме того, вам нужно благодарить Его. Порой мы должны просто благодарить Господа за то, что Он послал нам эти тревоги, а не что-нибудь похуже. Прося Бога побеспокоиться вместо нас, мы лишаемся чувства благодарности.

## Глава вторая

*камо манйур мадо лобхах  
шока-моха-бхайадаях  
карма-бандхаш ча йан-мулах  
свикурйат ко ну тад будхах*

**«Именно ум является корнем вождения, гнева, гордости, жадности, скорби, иллюзии и страха - оков, что удерживают душу в рабстве кармической деятельности. Так разве станет мудрый человек доверять уму?»**

*«Шримад-Бхагаватам», 5.6.5*

## ЛЮБОВЬ ВМЕСТО СТРАХА

### Страх и общество

В настоящее время культура страха приобрела огромную силу и захлестнула всю планету. Страх — важнейшая составляющая материальной энергии. Согласно ведической парадигме, страх является одним из главных факторов, на которых зиждется материальный мир и его иллюзии. Мы уже упоминали о четырех основных занятиях живых существ, заменяющих им самоосознание, — еде, сне, совокуплении и страхе, или самозащите. Все должны есть и спать, чтобы восстанавливать силы и омолаживать тело. Совокупление — также естественная функция, необходимая для существования различных форм жизни. Однако, занимаясь этими видами деятельности, живое существо постоянно боится того, что эта деятельность прекратится или же ухудшится ее качество. Таким образом, живое существо постоянно боится будущего. В ведических писаниях разбираются различные виды страданий, или страхов, которым подвержены все живые существа, независимо от расы, национальности, пола или места жительства. Эти страдания носят названия *адхьятмика*, *адхидайвика* и *адхибхаутика*. *Адхьятмика* относится к страданиям или страхам, порожденным нашим собственным умом. Страх перед полубогами или стихийными бедствиями — смерчами, торнадо, землетрясениями, засухами или наводнениями — носит название *адхидайвика*. Иногда эти бедствия обрушиваются на нас настолько внезапно и сила их так велика, что они уносят множество жизней. Из-за негативного опыта в прошлом у нас сохраняется чувство страха в настоящем, и затем оно переносится в будущее. Последний вид страха, *адхибхаутика*, происходит от взаимодействия с другими людьми, а также из всевозможных разочарований и беспокойств, с которыми мы сталкиваемся в процессе общения.

Если люди со всей серьезностью не примут прибежища в духовной культуре и не будут постоянно подпитывать себя духовно, эти страхи останутся составной частью их жизни. Более того, с прогрессом Кали-юги, эпохи ссор и лицемерия, влияние страха будет постоянно возрастать. Мы являемся производными этой культуры страха, и наши дети и внуки тоже будут вынуждены расти в этой атмосфере, которой мы по-своему способствуем. Если мы не встанем на путь любви, то будем автоматически создавать и поддерживать культуру страха. Еда, сон, совокупление и страх в сочетании с тремя видами страданий — составные части этой иллюзорной культуры.

Террористический акт 11 сентября 2001 года еще больше увеличил страхи и тревоги людей, поскольку вместе с небоскребами рухнули некоторые из их иллюзий. То, что казалось надежным и вечным, больше уже не было таковым. И хотя некоторые люди считают, что эти события изменили мир, три вида страданий — *адхьятмика*, *адхидайвика* и *адхибхаутика* — преследовали мир всегда. Люди всегда думали в основном о еде, сне, совокуплении и страхе, однако в некоторых

частях мира косметический фасад скрывал истинное положение вещей.

По мере вступления в двадцать первый век мы, несомненно, станем свидетелями все возрастающей опасности. Мы слышим о врачах-преступниках, о коровьем бешенстве, о Пчелах-убийцах, серийных убийцах, террористах, об угрозе ядерной и химической войны. Рак, СПИД и сердечные заболевания уносят множество жизней; в некоторых местах люди страдают от засух, циклонов и смерчей. Растет также число всевозможных психических расстройств. Огромными темпами возрастает насилие и враждебность. Еще одним источником страха становятся террористы, особенно после взрыва Всемирного торгового центра, унесшего множество жизней. Книга Гевина де Беккера «Без страха» дает нам некоторое представление о масштабах насилия в Соединенных Штатах:

«Только за последние два года от огнестрельных ранений погибло больше американцев, чем за всю вьетнамскую войну, и в десять раз больше, чем погибло во Всемирном торговом центре... Например, в Нью-Йорке за одни выходные убивают из огнестрельного оружия столько же молодых людей, сколько во всей Японии за целый год...

Когда четыре реактивных самолета обрушились на Америку 11 сентября, все мы были глубоко потрясены, но представьте себе, что самолеты, полные пассажиров, падают каждый месяц, снова и снова. Но даже такое количество погибших меньше, чем число женщин, которых убивают мужья или любовники каждый год».

Живя в атмосфере враждебности и насилия, люди постоянно испытывают вполне обоснованный страх. Следовательно, нам необходима тотальная внутренняя революция на всей планете. По всему миру идут всевозможные войны как между индивидуумами, так и между странами. Поэтому нам нужны духовные воины, которые смогут противостоять этим негативным силам, и именно с этой целью мы выпускаем серию книг под названием «Духовный воин». Людям нужно осознать, что негативная культура влияет на их семьи и окружение, постепенно все глубже проникая в человеческое сознание, и что в конце концов это приведет, буквально, к появлению новых форм жизни. Даже сегодня негативная пропаганда, которую мы постоянно видим и слышим, меняет нашу жизнь, поскольку она меняет наши приоритеты и пробуждает наши скрытые желания. Чтобы победить в этой борьбе, нам необходима стратегия. Недостаточно просто отстраниться — у нас должна быть стратегия, как защитить себя, как возвысить свое сознание, чтобы не поддаться воздействию охватившего весь мир страха. Мы призываем к духовному сражению.

## **Страдания, причиняемые материальной природой**

Когда в 2002 году я был на Маврикии, маленьком острове в Индийском океане, над ним неожиданно пронесся циклон. Ведические писания утверждают, что циклоны, смерчи и торнадо — это живые существа, и я на собственном опыте смог в этом убедиться. Циклон обладает огромной силой, и его шум похож на вопли и свист человека. Дома, деревья и автомобили просто валялись повсюду, были и человеческие жертвы. Действие циклона можно сравнить с человеком, сначала обрушивающим на вас свой гнев, а затем успокаивающимся. В какой-то момент циклон ушел, но затем вернулся, чтобы нанести еще больший ущерб.

Поскольку предыдущие циклоны несли с собой опустошение, люди были перепуганы, понимая, что и с этим циклоном также будут связаны большие разрушения. В страхе они гадали, чьи дома, автомобили или тела станут жертвой очередного бедствия. На протяжении почти четырех дней на острове не было воды и электричества, а большинство дорог было завалено обломками или затоплено.

Улетая с Маврикия, я прочитал в самолете о катастрофе в Нигерии. На одной из военных баз взорвались несколько бомб, в результате чего погибли мирные нигерийцы. Бомбы сносили с лица земли дома и людей, и на протяжении нескольких часов люди

думали, что наступил конец света. За короткое время там погибло несколько тысяч человек.

Во время одного из своих визитов в Боснию и Хорватию я беседовал с некоторыми из своих здешних учеников о том, что происходило во время войны. Они рассказали мне, что на их глазах от взрыва бомбы в центре города погибло двадцать или тридцать человек. Одна из бомб разрушила половину дома одной преданной, находившейся там в это время. Они рассказывали, сколько женщин было изнасиловано и сколько отцов, сыновей и братьев было убито.

Представляете, какую травму получает человеческая психика во время такой войны? Представляете, какой страх испытывают люди, живя в подобной атмосфере? Представляете, что эти люди передадут своим детям и внукам? Сегодня нам известно, что родители-алкоголики передают свои пагубные наклонности своим детям. Родители, болеющие СПИДом или пережившие стресс во время беременности, также оказывают влияние на своих детей, поскольку между ними и детьми существует физиологическая, психологическая и кармическая связь. Таким образом, страх оказывает воздействие на все стороны жизни человека. Сознание родителей передается детям и так распространяется на все общество. Независимо от того, является ли причиной беспокойств сам человек, полубоги или окружение, это чрезвычайно опасно.

Мне хотелось бы подробно проанализировать этот вопрос, чтобы помочь вам, уважаемый читатель, а также самому себе подняться на новый уровень сознания. Например, во время войны страх может специально нагнетаться, чтобы мобилизовать сознание людей и побудить их к действию. В ходе нашего обсуждения вы увидите, что любовь не может в достаточной степени развиваться там, где присутствует страх. Это будет мешать вам проявить все то лучшее, что есть в вас, поскольку вы не сможете отдать это другим. Конечно, вы можете пытаться любить, несмотря на страх, однако на вашем пути неизбежно будут возникать различные препятствия.

## Три вида страха

Если вы проанализируете свою жизнь, то обнаружите, что практически каждый час в течение дня ваш ум чего-то боится. Мы постоянно тревожимся за свое будущее. Во время одного из своих последних семинаров я попросил участников назвать то, чего они больше всего боятся в каждой из трех категорий: *адхьяत्मика*, *адхидайвика* и *адхибхаутика*. У каждого человека есть своя стопка страхов, которую он носит с собой повсюду. Говоря о категории страхов, проистекающих от нашего собственного ума, один из участников сказал, что очень боится, что Господь поставит его в неприятное положение или заставит действовать против собственной воли. Он также сказал, что боится, что в его жизни случится какая-нибудь беда. Он сознавал, что страх этот находится в уме и что порой ему так или иначе приходится оказываться в неприятных ситуациях. В данном случае страх был вызван мыслью о могуществе Бога и боязнью того, что Бог будет осуществлять Свой план, а не ваш. Этот участник семинара опасался, что план Бога может принести ему страдания.

Одна участница призналась, что очень боится совершить ошибку или оказаться в неловкой ситуации. Она также сказала, что опасается, что люди не одобряют ее действий. Несколько человек боялись того, что окажутся отвергнутыми теми, кого любят. Страх быть отвергнутым присутствует в жизни многих людей, поскольку люди, которых мы любим, могут принести нам как наибольшее счастье, так и наибольшее страдание. Вспомните времена, когда вы чувствовали себя наиболее подавленными, разочарованными или обеспокоенными. Что стало причиной этих эмоций? Обычно их причиной оказываются люди, которых мы любим больше всего. Ваш сотрудник или знакомый тоже может причинить вам боль, но не в такой степени, как человек, к которому вы очень привязаны. Если вы заботитесь о другом

человеке и ожидаете взаимности, самую сильную боль вы испытываете тогда, когда ваши ожидания не оправдываются.

Страхи, берущие начало в уме, зачастую содержат в себе боязнь неудачи, поскольку люди зависят от мнения окружающих и от положения, которое они занимают в обществе. Они боятся, что в случае неудачи их будут осуждать. Кто-то боится успеха, поскольку это может поставить его в положение, которое другим может не понравиться, в результате чего он может даже потерять друзей. То, о чем мы постоянно думаем, однозначно определяет наши слова и поступки — такова сила ума. Ум обладает огромными творческими возможностями, но тот же самый ум может быть чрезвычайно порочным и деструктивным.

Рассмотрев различные виды страха, которые исходят из ума, я попросил слушателей поделиться своими страхами, связанными с силами природы. И хотя любой вид страха связан с умом, некоторые из них имеют более конкретную причину. В категории, к рассмотрению которой мы перешли, весьма распространены страх смерти, страх высоты и темноты, боязнь грома. Затем мы перешли к страху, связанному с другими живыми существами. Здесь были упомянуты воры и врачи. Один из участников сказал, что боится своей тещи. Некоторые говорили, что боятся дурного общения и невнимательных водителей, могущих стать причиной дорожных аварий. Некоторые боятся за детей. Один человек признался, что очень боится отдать свое сердце тому, кто не оправдывает его надежд. Хотя такого рода страх является достаточно распространенным, некоторым людям он не присущ по той причине, что они никому не отдают своего сердца. Избегая связанного с этим риска, они лишаются возможности испытать глубокие любовные отношения.

## **Надежда и страх**

Можно проследить отчетливую связь между страхом и надеждой. Во время семинара я попросил участников рассказать о том, чего они боятся больше всего, независимо от того, к какой из трех категорий этот вид страха принадлежит. Вот некоторые из перечисленных пунктов: неуверенность в жизни, страх потерять одного из детей или мать, страх духовного падения, страх быть отвергнутым духовным учителем и страх собственной смерти. Затем я попросил тех же людей поделиться своими самыми сокровенными надеждами, которые, как оказалось, представляют собой противоположность страхам. Например, тот, кто больше всего боится потерять ребенка, очень надеется на то, что с ребенком все будет благополучно. Если бы у вас была волшебная палочка, чего бы вы пожелали? Скорее всего, ваша самая сокровенная надежда соответствовала бы тому, чего вы больше всего опасаетесь.

Анализируя каждое из этих опасений, можно ясно понять их связь с надеждами. Тот, кто больше всего боится неуверенности в себе, скорее всего, обнаружит, что больше всего надеется на обретение уверенности в своей жизни. Человек, который боится духовного падения, по всей вероятности, очень надеется никогда не сойти с духовного пути. Самым сильным желанием преданной, которая боится оказаться отвергнутой духовным учителем, является возможность постоянного общения с ним. Страх смерти естественен, поскольку никто не может жить вечно, однако он не должен быть чрезмерным. Таким образом, на этих примерах мы можем понять, что зачастую величайший страх противостоит самому сильному желанию.

Наши страхи связаны с тем, что мы ценим больше всего. Например, мы можем опасаться, что ситуация будет развиваться не по нашему сценарию, и из-за этого тратим слишком много мыслительной энергии на беспокойства. Такой образ мыслей очень опасен, и если он поглотит нас и станет частью

нашего внутреннего диалога, могут проявиться самые худшие из наших страхов. Ум более могуществен, чем наши физические действия или речь.



Подсознательный ум не всегда различает между позитивным и негативным — он просто выслушивает постоянный поток мыслей. Например, если я хочу избавиться от вредной привычки, просто продолжая повторять это про себя, такая медитация может привести даже к усилению пагубной зависимости. Подсознательный ум обычно лишь фиксирует определенные впечатления от вашего послания, вместо того, чтобы отличать позитивное от негативного.

## **Дальнейший анализ разновидностей страха**

Можно разделить страх еще на пять категорий. Нас в данном случае интересует не психологический анализ как таковой, а практическая информация, которая может быть полезной вам в духовной жизни. Понимание того, какое влияние страх оказывает на нас, несомненно, полезно для нас самих, но, кроме того, оно позволяет нам видеть эти признаки в других людях, когда те оказываются жертвами страха. Мы хотим стать духовными воинами и противостоять негативным влияниям, все больше захлестывающим мир.

1. Обычные беспокойства оказывают сильное воздействие на тело и ум и могут влиять даже на духовную жизнь человека. Такие беспокойства обычно приводят к бессоннице или даже к ночным кошмарам. Они могут оказывать влияние на сердце и вызывать обмороки, головокружение и дрожь, а также порождать страх во взаимоотношениях.

2. Панический страх — это проявления культуры страха. Некоторые люди страдают от расстройства, называемого приступами паники. Симптомы включают в себя головную боль, удушье, тошноту, испарину, дрожь, судороги, сильное сердцебиение и рвоту. Человеку может даже казаться, что он умирает. Эти симптомы оказывают очень серьезное воздействие на тело и ум и могут сохраняться на протяжении длительного времени. Миллионы людей страдают от приступов паники, и в ближайшие несколько лет таких людей станет гораздо больше.

3. Миллионы людей страдают от навязчивых мыслей, причиной которых также является страх. Люди, страдающие этим синдромом, испытывают необходимость снова и снова совершать одни и те же действия. Они просто не могут изменить свое поведение. Например, человек может бояться заболеть и поэтому часами мыть руки. Другим кажется, что они забыли закрыть дверь и поэтому, прежде чем куда-то выйти, по несколько раз проверяют, закрыта ли входная дверь. Даже понимая всю иррациональность такого поведения, они ничего не могут с собой поделать. Это происходит потому, что они впитали в себя культуру страха.

4. Фобии могут оказать на жизнь человека поистине разрушительное воздействие. Такой человек каждый день испытывает сильный страх. Например, некоторые люди боятся высоты, а другие — маленьких помещений и замкнутого пространства. Страдающий клаустрофобией не способен находиться в людном месте даже короткое время. Если им приходится находиться в комнате с другими людьми, они обычно садятся у двери, чтобы в случае чего сразу выбежать. Если же они оказываются в закрытой комнате, выход из которой затруднен, они покрываются испариной, дрожат, а иногда от страха у них начинается рвота или они теряют сознание.

5. Посттравматический стресс — это последствия травмы или обиды. Например, согласно статистике, 20% женщин и 5-10% мужчин в детстве испытывали ту или иную форму сексуального насилия, и это означает, что многие юноши и девушки попадают в эту категорию, поскольку их так называемые попечители эксплуатировали их, многие потеряли веру в старших и не способны по-настоящему отдаться взаимоотношениям с другими. Многие из них испытывают сильный страх и гнев по отношению к другим. Они также сталкиваются с нарушениями в половой жизни из-за перенесенной в детстве травмы. В некоторых людях этот страх засел



так глубоко, что они вынуждены переживать этот опыт снова и снова.

Миллионы людей в Америке страдают от этих форм страха и, соприкасаясь с другими, передают им свои страхи. Например, родители, которые носят в себе эти беспокойства, в конце концов обрушивают свои негативные эмоции на своих детей или супругов. Люди, страдающие от фобий, как правило, не способны полноценно общаться и любить, поскольку они эмоционально закрыты. Люди, страдающие от сердечных ран, не могут полноценно любить, и это проявляется особенно сильно в неспособности открывать сердце или честно анализировать свое прошлое. Если двойственность страха и агрессии захватила ваш ум, вы не сможете добиться ощутимого духовного роста или оказать сколько-нибудь значительного духовного влияния на сознание других людей. Страх позволяет *майе*, или пороку, глубоко войти в сознание человека, поскольку он разрушает щит любви, отражающий атаки зла. Если щит любви разбит, страх начинает возрастать все больше и больше. Мы не хотим, чтобы атаки страха опустошали нас; поэтому необходимо постоянно укреплять свою внутреннюю конституцию.

## **Посттравматический стресс в духовных общинах**

Встав на путь духовности и присоединившись к духовному обществу или организации, человек может столкнуться с большими разочарованиями, которые позже приведут к серьезному посттравматическому стрессу. Поэтому мы хотели бы подробнее поговорить об этом. Многие люди страдают от того, что сталкиваются в религиозных обществах с оскорблениями и эксплуатацией, и в таких случаях проблема становится более сложной, поскольку в этой ситуации человеку гораздо сложнее принять прибежище в религиозной организации. Такого рода негативный опыт человек может также получить, занимаясь определенными видами религиозной практики. Поэтому нам хотелось бы предложить вам ряд путей, позволяющих восстановить веру в подобных ситуациях.

Хуже всего, когда человек боится как раз того, что может помочь ему. Сначала мы приведем два примера из мирской жизни, а затем — два из религиозной, чтобы вы могли лучше понять, каким образом развивается посттравматический стресс.

В нашем первом сценарии Джим является капитаном команды пловцов и должен постоянно находиться в бассейне; однако из-за случая, происшедшего с ним в воде несколько лет назад, у него возникла водобоязнь, и когда он близко подходит к большому объему воды, он испытывает сильный страх. Другой пример — доктор Голдман, хирург, каждый день делающий операции. Однако из-за оскорбления, совершенного его руководителем, всякий раз, входя в операционную, он испытывал посттравматический стресс и был вынужден оставить свою работу.

Два других сценария относятся к религиозным общинам. Во время посещения монастыря к Мэри пристала пожилая монахиня и стала всячески досаждать ей. В результате всякий раз, когда она видела монахиню старше сорока лет, она испытывала посттравматический стресс. И последний пример. Ученик, проходивший обучение в европейском *ашраме* под руководством гуру, считавшегося очень могущественным, узнал, что гуру нарушает религиозные заповеди. Это породило сильное смятение в душе ученика, поскольку он имел сильную веру в гуру и безоговорочно принимал его своим наставником. Узнав о падении гуру, он на какое-то время погрузился в депрессию. И хотя позднее ему удалось справиться с этим чувством подавленности, он так и не смог полностью избавиться от посттравматического стресса. Всякий раз, когда он входил в храм или соприкасался с определенными аспектами духовной культуры, он вспоминал об этом гуру.

Сейчас мы рассмотрели некоторые из путей развития посттравматического стресса, а теперь хотим предложить ряд методов, помогающих преодолеть эти

трудности. Нам хотелось бы особенно подробно остановиться на тех случаях, когда сильный страх и беспокойство возникли из-за негативного опыта, связанного с духовными обществами и организациями. Конечно, трудности испытывает каждый, кто страдает от оскорблений или эксплуатации; еще хуже приходится тем, чья жизнь или профессиональная деятельность пострадали в результате чьей-то жестокости. Но хуже всего, когда человек теряет веру в духовный путь, и у него появляется страх перед духовной практикой или страх перед духовным общением -то есть тем самым, что прямо ведет к самореализации. Вот ряд методик, которые могут помочь людям, столкнувшимся с подобными проблемами.

1. Тщательно изучайте философию, чтобы понять, не содержит ли она в себе изъянов. Если вы оказались в обществе, в котором вас оскорбляют, нужно разобраться, что такое истинная религия и истинная община. Следует перестать общаться с теми, кто наносит ущерб вашему сознанию.

2. Проводите различия между философией и отклонениями. Бывает, что, несмотря на правильную философию и теологию, атмосфера становится непродуктивной и даже ведущей к деградации. В таких случаях нужно постараться отделить негативные социальные тенденции от философии и теологии,

3. Вспоминайте позитивный опыт. Даже находясь в здоровом обществе, человек может подвергаться грубости или эксплуатации со стороны определенных деградировавших людей. Чтобы избежать ненужных беспокойств, нужно вспоминать о многочисленных позитивных переживаниях, имевших место в прошлом.

4. Развивайте способность прощать. Способность прощать всегда очень важна, поскольку она дает возможность жить настоящим и для будущего, не позволяя прошлому постоянно преследовать нас.

5. Практикуйте сознательное изменение обусловленности. Человек способен накапливать позитивный опыт в условиях, отличающихся меньшей напряженностью. Другими словами, если, занимаясь религиозной практикой в определенном месте, мы страдаем от посттравматического стресса, связанного с неприятными событиями, произошедшими в этом месте, некоторое время можно делать это в другом месте, где нет неприятных ассоциаций.

6. Визуализируйте ситуацию. Люди способны восстанавливать в памяти трудные ситуации, однако в данном случае речь идет том, чтобы увидеть себя действующим без всякого стресса или неприязни.

7. Посещайте проблемные места с теми, кого любите. Наши ближние даруют нам наибольшее утешение. Если вы можете несколько раз прийти в проблемное место с тем, кого любите, это уменьшит или со временем полностью устраним проблему.

8. Более внимательно изучайте жизнь святых. Читая о том, как истинные святые встречали испытания, мы можем очень многому научиться.

9. Молитесь Богу и просите Его помощи. Мы должны всегда просить Господа дать нам разум и верное видение проблемы.

10. Знайте, что Бог не хочет, чтобы вы жили в страхе. Страх мешает нам постигать и воспринимать любовь, которую посылает Господь.

## **Последствия страха**

Страх ослабляет нас и приводит к болезням. Он приводит к выделению адреналина во всем теле, поскольку является проявлением животной склонности к еде, сну, совокуплению и самозащите. Когда животное испытывает страх, адреналин приводит к изменениям во всем теле, поскольку животное готовится к борьбе или бегству. Психологи называют эту реакцию синдромом борьбы или бегства. Адреналин приводит к сгущению крови, чтобы в случае ранения ее потери были минимальными. Страх посылает сигнал защитным механизмам тела, в результате чего могут пострадать сами органы тела.

Кроме того, живя прошлым, мы позволяем неблагоприятной ситуации снова и снова беспокоить нас, ослабляя нашу способность полноценно жить в настоящем. Страх может мешать нам глубоко любить других людей. Несмотря на ваше желание любить, страх будет создавать всевозможные препятствия. В результате вы не сможете полностью отдаться любви, и потому другой человек тоже не станет этого делать. Как люди могут отдаться отношениям, если культура страха каждый день бомбардирует их сознание и подсознание? Нет ничего удивительного в том, что все больше и больше отношений распадается. Эти факторы еще больше усугубляют проблему насилия над женщинами, детьми и стариками, поскольку люди постоянно слышат о насилии. Они читают об этом в газетах, слушают об этом в новостях, видят насилие в кинофильмах. Культура страха бомбардирует их со всех сторон, и это очень опасно. Вдобавок к этому, в мире полно демоничных лидеров, которые хорошо знают, как влияет на людей культура страха, и потому поддерживают ее, чтобы мы с вами оставались разобщенными и бессильными. Последнее время правительство предостерегает нас опасаться терроризма и призывает быть очень осторожными в повседневной жизни. И хотя террористические акты стали реальностью, страх приводит главным образом к тому, что создается еще более негативный мир, основанный на страхе. Когда в людях начинает преобладать страх и животные наклонности, их жизнь становится порочной. Кроме того, страх мешает более глубокому общению с другими людьми, поскольку мы можем прибегать к измышлениям и интерполяциям, пытаюсь понять их нужды. Это приводит к неудовлетворительным результатам и даже может причинить вред.

## **Внутренние изменения, а не внешние реформы**

Пытаясь избавить общество от страха, некоторые люди становятся общественными активистами, но все их усилия направлены на изменения во внешнем мире. Они призывают к революции, основанной на изменении внешних, а не внутренних причин. И хотя они стремятся изменить людей, изменить политический строй и другие вещи, все их усилия находятся на материальной платформе, поскольку никак не связаны с внутренним ростом. Есть и другие люди, которые хотят расти духовно, возносят молитвы, занимаются медитацией и так обретают возможность разрешать свои собственные проблемы при помощи божественного вмешательства. Но при этом они не испытывают сочувствия к страданиям других.

Ни общественные активисты, ни эгоистичные спиритуалисты не способны действовать из побуждений чистой любви. Наши проблемы выходят далеко за пределы как физической сферы, так и актов духовного эгоизма. Любая проблема, как правило, связана со всем обществом или же со всей планетой, а не только с одним человеком. Те, кто занимается только собственным духовным развитием или собственными отношениями с Богом, не являются в действительности духовно зрелыми личностями. Всевышний Господь никогда не поступает подобным образом; Он постоянно посылает Своих представителей, дает нам возможность общаться с *садху*, *шастрами* и гуру. И даже несмотря на то, что многие люди не принимают помощь Кришны, Он всегда старается помочь как можно большему числу людей.

Представитель Бога — тот, кто действует в соответствии с божественной волей. Такой человек также должен проявлять искреннюю заботу о людях. Иначе все это останется простыми сентиментами, если сам человек не переживет духовного возрождения. Необходимо укрепить свой внутренний стержень и пробудить душу посредством *садханы*, духовной практики. Чтобы обрести способность влиять на окружающих, необходимо заниматься собственным духовным развитием, одновременно наблюдая за тем, что происходит как вовне, так и в нас самих.

Таким образом, не следует думать, что одной общественной деятельности или одного личного спасения достаточно для того, чтобы изменить мир. Люди

должны выйти за границы своих «измов», политической деятельности, культурных взглядов и даже эгоистических духовных исканий, если они хотят подлинных изменений в духовной атмосфере общества. Чтобы достичь этой цели, необходимо научиться распознавать вещи, несущие разрушение, в том числе страх.

## Любовь против страха

Зигмунд Фрейд также признавал, что человек обладает двумя главными эмоциями, или инстинктами. Например, хотя людям присуща инстинктивная склонность к разрушению, уничтожению и даже убийству, у них также есть склонность созидать и поддерживать. Он также понимал, что негативные тенденции основаны на страхе, а позитивные — на любви или на стремлении к любви.

В книге «Духовный воин - 2» речь идет о превращении вождения в любовь. В писаниях говорится о *преме*, чистой любви к Богу, проявляющейся различным образом. Когда эта любовь приходит в соприкосновение с материальной энергией и двойственностью, она временно превращается в вождение. Это означает, что ненасытное вождение в материальном мире есть не что иное, как неверно направленная любовь. Наша способность любить пошла не в том направлении. В одной метафизической системе, называемой «Курс чудес», говорится, что существует только две вещи — любовь и страх. Все, что мешает любви, — неблагоприятно и порождено исключительно страхом. Со страхом связаны и такие качества, как вождение, гнев, зависть и жадность.

В «Духовном воине - 2» говорится, каждое негативное действие — это плач по любви, а каждое позитивное действие — проявление любви. Если мы будем называть негативные действия негативными, мы попросту ограничим себя рамками двойственности и даже усилим ее. Если ваш возлюбленный или возлюбленная ревнует вас, то вы не сможете разрешить эту ситуацию, просто заявив, что ревность — отрицательное качество. Но если вы увидите в ревности плач по любви и вниманию, то сможете решить проблему позитивным путем. Возможно, ваши собственные слова стали причиной того, что любимый человек почувствовал себя ненужным, и затем это чувство превратилось в ревность или зависть. Если человек проявляет гнев, мы можем просто назвать это гневом, а можем увидеть в этом плач по любви или проявление страха. Старайтесь видеть в этих, на первый взгляд, негативных эмоциях плач по любви. И постарайтесь найти пути проявить эту любовь.

Например, мы можем просто назвать террористов демонами. Однако если изучить их биографии, то окажется, что они тоже плачут по любви. Отец одного из террористов часто называл своего сына «изнеженным ребенком». Отец хотел, чтобы сын стал врачом, но тому не удалось поступить в медицинский колледж. Сын вырос с чувством собственной бесполезности, лишенный жизненных ценностей, и поэтому постоянно испытывал голод по чувству тождественности и успеху. И когда он услышал, что можно немедленно попасть в рай, просто погибнув в религиозной войне, то с радостью принял такую философию, ибо его жизнь была исполнена страданий. Негативное отношение родителей является плодородной почвой для взращивания такого рода фанатизма.

Разумеется, террористы должны быть надлежащим образом наказаны за свои преступления, но, будучи духовными людьми, мы должны идти глубже, пытаясь понять истинную причину их поступков. Даже если изучить жизнь самых ужасных серийных убийц, то окажется, что они выросли в атмосфере насилия, а затем и сами стали поступать так с другими людьми, чтобы ощутить вкус власти. Чувство собственного бессилия побудило их теперь сделать своей жертвой более слабых людей. Их плач по любви проявился в извращенной форме и перекрыл их желание любить. Чтобы что-то по-настоящему изменить, нужно всегда стараться искать фактор любви, который необходимо восполнить.

## Злая собака и добрая собака

Мне хотелось бы завершить этот раздел притчей американских индейцев. Некоторые индейские племена считают, что в каждом человеке живет злая собака и добрая собака, которые постоянно сражаются между собой. Обычно побеждает та, которую мы лучше кормим. То же самое происходит и в нашей жизни, поскольку у каждого есть низшая и высшая природа. У каждого из нас есть выбор. Можно жить в страхе и считать всех остальных своими соперниками, с которыми нужно сражаться. Мы можем выбрать негативный образ мыслей, считая, что нужно бороться за исполнение своих желаний, поскольку, если мы сами о себе не позаботимся, никто нам не поможет, даже Бог. И наоборот: вместо того, чтобы просто беспокоиться или оправдывать свое бездействие, мы можем избрать правильные поступки.

Мы должны глубоко понять проблемы мира, а не пытаться разрешить их с помощью общественной деятельности, которая меняет лишь внешнюю оболочку. Мы не хотим также попасть и категорию эгоистичных спиритуалистов, думающих лишь о собственном спасении. Мы хотим участвовать в глобальной революции, которая, в сущности, является внутренней революцией и впоследствии приводит к позитивным переменам во внешнем мире.

Когда мы осознаем, что можем просто броситься в объятия Господа, то избавимся от страха на всех уровнях. Поступая должным образом, мы достигнем наилучших результатов, ибо у Всевышнего Господа нет любимчиков. Если, несмотря ни на какие обстоятельства, мы поступаем правильно, Господь ответит нам взаимностью, ибо насколько мы предаемся Господу, настолько и Он вознаграждает и поддерживает нас:

*йе йатха мам прападйанте  
тамс татхаива бхаджамй ахам  
мама вартманувартанте  
манушйах партха сарвашах*

**«Как человек предается Мне, так и Я вознаграждаю его. Каждый во всем следует Моим путем, о сын Притхи»**  
(«Бхагавад-гита», 4.11)

Зная, что Господь, пребывающий в нашем сердце, одобряет наши правильные поступки, мы с готовностью оставим греховную деятельность и станем действовать правильно. Чем крепче наша вера в Верховную Личность Бога, тем ниже уровень нашего страха.

## Культура страха

Мир погружен в войну. Мы живем в очень опасное время, ибо мир быстро движется по направлению к культуре страха, что заставляет людей опустить забрала и действовать в соответствии с низшей природой. Культура страха заставляет их кормить злую собаку, которая создает в обществе беспокойства и позволяет им контролировать других людей. Страх может стать причиной иррационального поведения, поскольку люди начинают желать собственного благополучия, чтобы все было так, как хочется им. Они утрачивают чувство общины, включающее в себя служение и заботу о других, и дело заканчивается тем, что они сосредотачиваются исключительно на своих собственных интересах и идеях. Многие даже не способны поддерживать нормальные отношения с другими людьми, поскольку не могут поступать как настоящие партнеры. Они не готовы принять другого человека и доверять ему. Когда между людьми в организации возникают духовные взаимоотношения, из-за недостатка любви этим отношениям зачастую

недостает подлинности, и все вращается вокруг манипуляции, утилитаризма и эксплуатации. Если вы используете других, чтобы создать себе чувство защищенности, значит, ваши отношения развиваются на основе страха. Это происходит в сфере коммерции, образования и даже в религиозной среде. Причиной эгоистичности большинства людей является страх, все больше окутывающий мир.

Постарайтесь не стать жертвой такого рода стереотипов в своей собственной жизни. Иначе мощный поток страха, захлестнувший планету и заставляющий людей все больше погружаться в сон, еду, совокупление и самозащиту, захлестнет и вас. В Кали-югу это проявляется со все возрастающей очевидностью, что вынуждает людей становиться все более жесткими и грубыми. Их способность любить атрофировалась и превратилась в страх.

## Вопросы и ответы

**Вопрос:** Как избавиться от препятствий в подсознании, продолжающих оказывать влияние на нас? В моей жизни повторяются определенные вещи, хотя я не понимаю, почему это происходит. Несмотря на мои попытки сосредоточиться на духовном и мыслить позитивно, что-то препятствует моему прогрессу.

**Ответ:** Если вы увидите, что я снова и снова сую руку в огонь и снова и снова обжигаюсь, вы, естественно, зададитесь вопросом: зачем я это делаю? Если человек продолжает действовать в соответствии со старыми стереотипами, он будет получать те же самые результаты. Подобные стереотипы поведения указывают на то, что мы находимся на том же уровне сознания, что и раньше, соответственно, и результаты будут прежними. Что же делать с этими стереотипами? Если наше нынешнее окружение усиливает их, то, может быть, нам нужно сменить общение, поскольку иногда общение оказывает на нас негативное воздействие. Чтобы духовно возродиться, мы должны стараться общаться с людьми с аналогичными интересами, учиться у них и черпать в общении с ними решимость в достижении своей цели. Наши стереотипы можно сравнить с наркотической зависимостью. Любой наркоман знает, что определенное общение, место и умонастроение приведет к возобновлению зависимости. Если после выздоровления он проходит через период тоски или одиночества, то может искать вовне искусственной стимуляции, чтобы как-то заполнить пустоту.

Существует три психологических методики, которые могут помочь человеку справиться со своими проблемами. Можно практиковать следующее: отстаивать свои права, поставить себя на место другого человека и уйти от общения. Любовь — это не просто какая-то концепция. Она включает в себя слова, поступки и мысли. Если проблема относится к сфере взаимоотношений, возможно, вам придется отстаивать свои права, чтобы устранить недопонимание. Но порой бывает необходимо поставить себя на место другого человека. Нужно не только размышлять над проблемой, но и попытаться представить себя на месте другого человека. Попробуйте представить, как он отреагирует на ваши слова и действия. Например, если вы поссорились со своей супругой или супругом (или ребенком), у вас есть несколько вариантов. Вы можете продолжать считать свою позицию правильной, что иногда тоже необходимо, но можно также подумать о том, как другой человек воспринимает ваши действия. В результате вы увидите ситуацию в совершенно ином аспекте.

Последний пункт мы назвали уходом от общения. Бывают случаи, когда вам необходимо просто уйти от общения, чтобы взглянуть на свои поступки и поступки другого человека со стороны. Это помогает взглянуть на себя и на других с меньшей предубежденностью и привязанностью и открывает наш ум для других возможностей. Тогда, действуя с любовью, вы сможете легче решить свои проблемы. А проявить любовь легче, если сначала попытаться понять мысли и поступки другого человека. Мы можем испытать шок, когда увидим, насколько

эгоистична и наша позиция. Ведь чаще всего, к сожалению, мы сосредоточены лишь на собственных желаниях.

Применение этих трех методик может помочь нам изменить свое сознание, при понимании, что все ситуации, в которые помещает нас Господь, предназначены для нашего высшего блага. Если же допустить, что происходящее в нашей жизни не приносит нам никакого блага, значит, Бог крайне жесток. Если Он допускает, чтобы люди испытывали всевозможные трудности, значит, Его совершенно не волнуют их страдания. Зачем служить Богу, который позволяет происходить таким вещам, невзирая на то, что мы стараемся служить Ему? Но ведь мы знаем, что у Бога все под контролем:

*ахам сарвасйа прабхаво  
маттах сарвам правартате  
ити матва бхаджанте мам  
будха бхава-саманвитах*

**«Я — источник всех духовных и материальных миров. Все исходит из Меня. Мудрецы, постигшие эту истину, служат и поклоняются Мне всем сердцем». («Бхагавад-гита», 10.8)**

Бог правит как материальным миром, так и духовным, и это означает, что все прямо или косвенно происходит согласно Его санкции. Приняв во внимание, что обстоятельства, в которых мы находимся, предназначены для нашего блага, мы сможем установить связь с аспектом любви Господа и научимся извлекать пользу даже из казалось бы неблагоприятных ситуаций. Тогда мы будем расти, учиться и поступать должным образом. Суть в том, что причиной страха является почти полное отсутствие у людей веры в Бога. Они в действительности не верят в то, что Бог любит их и хочет помочь им. Они не осознают даже собственной природы, связанной со Всевышним Господом, и, следовательно, не действуют в соответствии с ней.

Хотя зрелый преданный понимает, что в материальном мире нас на каждом шагу подстерегают страдания и опасности, *подам подам, йад выпадам на тешам*, он остается *дхирой*, очень уравновешенным, и *акуто-бхайам*, бесстрашным и свободным от сомнений. Преданный знает, что Бог есть любовь и все покоится на Нем.

*маттах паратарам нанйат  
кинчид асти дхананджайа  
майи сарвам идам протай  
сутре мани-гана ива*

**«О завоеватель богатств, нет истины выше Меня. Все сущее покоится на Мне, подобно жемчужинам, нанизанным на нить» . («Бхагавад-гита», 7.7)**

**Вопрос:** Вы сказали, что некоторые люди боятся отдать свое сердце другому, потому что не хотят рисковать, при этом упуская возможность испытать радость глубоких взаимоотношений. В каком-то смысле этот страх оправдан, поскольку во временном материальном мире никакие отношения не длятся вечно. Любые отношения с другой обусловленной душой рано или поздно закончатся. Даже если они продлятся всю жизнь, в конце концов смерть прервет их. Отношения с Богом и Его преданными на духовном уровне и в духовном мире вечны, но в материальном мире все временно. Так что же плохого в том, что человек боится отдавать свое сердце другим обусловленным душам, которые не способны в полной мере удовлетворить наши ожидания вследствие обусловленности *гунами* материальной

природы?

**Ответ:** Представьте, что кто-то задает вам вопрос: «Зачем так беспокоиться о начальном образовании вашей дочери и ее потребностях? Через десять лет она станет подростком, а затем взрослой женщиной. Зачем же беспокоиться о ее нынешних нуждах?» Представьте, что вам говорят: «Нет необходимости так сильно любить ее, потому что в будущем она поступит в колледж, выйдет замуж и покинет ваш дом».

Хотя подобные соображения и имеют какой-то смысл, вы, тем не менее, чувствуете естественную потребность выполнять свои обязанности. Как ваша дочь сможет стать нормальным подростком, а затем зрелой женщиной, если о ней должным образом не позаботятся в детстве? Хотя позже она покинет ваш дом и будет любить своего мужа сильнее, чем вас, заботиться о ней вполне естественно. Тем более что вы будете по-прежнему связаны с ней и будете продолжать любить ее.

Мы знаем, что в духовных общинах есть люди, которые утверждают, что в материальном мире нет настоящей любви и что любовь есть только в раю или в духовном мире. Такие люди думают только об отдаленном будущем, однако они не понимают, что будущее — это вечно разворачивающееся настоящее. Именно то, что мы делаем в настоящем, определяет наше будущее. Настоящее -- это тренировочная площадка для будущего.

Да, действительно, наиболее зрелое проявление любви, вечная любовь обычно недоступна в материальном мире. Но это не означает, что мы не должны стараться проявлять максимум любви уже сейчас. Конечно, маленькая девочка когда-то станет подростком, а затем повзрослеет и покинет родительский дом, что вовсе не значит, что мать может быть по отношению к ней грубой, бесчувственной или безразличной. Если она будет так относиться к дочери сейчас, будущее ребенка будет катастрофическим.

Нам всем нужно кого-то любить и нам всем необходимо, чтобы нас любили. Без этого невозможно быть целостной личностью. Я рекомендовал бы вам обратиться к моей книге

«Духовный воин - 2», в которой говорится о том, как превратить вожделение в любовь. Когда мы говорим о любви, речь идет не о голливудском романе, а о бескорыстной, необусловленной, божественной любви, которая не может существовать без Бога. Есть много людей, которые встают на духовный путь, оставаясь эмоционально сухими, и в этом кроется одна из причин, почему некоторые из тех, кто принял отреченный образ жизни, позже вступают в незаконные отношения или отказываются от отречения ради тех или иных эмоциональных отношений. Есть и другие — те, кто встал на путь отречения, подавив в себе эмоции и отвергнув любовный обмен. Но если они не трансформировали свое вожделение, оно может проявиться в другой, извращенной форме, например как ложное эго, чрезмерный авторитаризм, грубость, оскорбления или эксплуатация. Некоторые люди не торопятся отдать свое сердце, поскольку обладают заниженной самооценкой. Человек должен чувствовать себя достойным любви; он должен быть живым и способным на взаимность.

Если человек избегает глубоких отношений из страха, что его сердце будет разбито, значит, оно уже разбито. Мы должны выйти из этого состояния. Нам встречаются не только люди с разбитыми сердцами, но и те, кто никак не соглашается признать, что их сердца совершенно разбиты. Не признают они и того, что живут в печали и страдании. Долг духовного воина — уметь распознавать тех, кто эмоционально мертв и помогать им становиться трансцендентно живыми. Долг духовного воина — помогать тем, кто охвачен хроническим страхом, печалью и болью, вдохновляя их принять истинное противоядие, которым является любовь.



## Глава третья

*йенопасриштат пурушал  
пока удвиджате бхришам  
на будхас тад-вашам гаччхед  
иччханн абхайам атманах*

**«Тот, кто хочет освободиться от рабства в материальном мире, никогда не должен поддаваться гневу, ибо человек, обуреваемый гневом, становится источником страха для окружающих».**

*«Шримад-Бхагаватам», 4.11.32*

## УКРОЩЕНИЕ ГНЕВА

### Всепроникающий гнев

По мере того, как мы вступаем в двадцать первый век, мы видим, как наряду со страхом и беспокойством увеличиваются также и проявления *кродхи*, гнева. По всей планете наблюдается рост числа приступов ярости, проявляющихся как административная ярость, спортивная ярость, транспортная ярость и особенно автомобильная ярость. Даже обычные люди в казалось бы цивилизованных странах не чувствуют себя комфортно из-за страха и паранойи, постоянно держащих их в напряжении. Из-за усиления влияния *майи* эта тенденция будет сохраняться в ближайшие несколько десятилетий, и многие, на первый взгляд, устойчивые системы рухнут. Отношения между людьми тоже будут разрушаться, и они будут еще больше сражаться друг с другом как в материальной, так и в духовной сфере. В результате общество станет еще более безбожным. Потратив много лет на духовную практику и не достигнув никаких результатов из-за неправильного подхода, некоторые люди будут возвращаться к своим старым, дурным привычкам. Это может случиться даже с некоторыми из вас, дорогие читатели, если вы не будете внимательны и осторожны.

Таким образом, мы должны задать себе вопрос: существуют ли у меня трудности с гневом и всегда ли я способен справиться с ним? Может выясниться, что такие проблемы у нас есть, но мы их просто не замечали. Готовясь к обсуждению этой темы, я решил взглянуть на себя, чтобы понять, как обстоят дела с этой эмоцией у меня, и обнаружил, что, хотя я стараюсь мыслить и говорить на основе любви, иногда мной овладевает гнев. Тем из вас, кому кажется, что у них нет проблем с гневом, стоит обратить внимание на его тонкие проявления, такие, как неспособность прощать или даже физические недомогания. Если вы постоянно носите в себе сильное разочарование, это будет отрицательно влиять на ваше здоровье.

Гнев может проявляться по-разному. Во многих частях мира люди сегодня убивают не только друг друга, но и самих себя. Гнев всегда находит свою жертву. И убийство, и самоубийство являются следствием различных проявлений гнева. Иногда самоубийства и депрессии являются проявлением подавленного гнева. Депрессия, как правило, порождается тревогой, разочарованием или потерей, которая оставила глубокий след внутри, однако гнев может проявляться также и внешне — как физическое или словесное нападение. Часто люди направляют свой гнев на Бога или на верующих, обладающих духовными полномочиями. Некоторые люди в гневе разрушают природные ресурсы, данные нам Кришной. Такое поведение зачастую является выражением гнева, порожденного отдельными людьми, обществами или нациями, потерявшими контроль над ситуацией. Это часто приводит к войнам или геноциду, когда одна этническая группа пытается уничтожить

другую.

Сражение начинается внутри нас. Если мы не способны установить баланс в своем собственном сознании, эта неустойчивость, несомненно, проявится в том, как мы общаемся с людьми, и в том, как мы воспринимаем мир. Поняв, что страх и гнев являются нашими врагами, мы с большей вероятностью сможем избежать этих врагов или снизить эффективность их атак. Если у нас нет возможности полностью избежать встречи с врагами, то мы должны, по крайней мере, найти пути уменьшить их воздействие на нас, чтобы не стать их жертвами и не позволить им замедлить наше развитие. И действовать нужно с огромной осторожностью, ибо вражеский лагерь может атаковать наши позиции, что повлияет на всю нашу жизнь.

## Поле битвы

В серии «Духовный воин» мы рассматриваем наше сознание как поле битвы, а нашим оружием в этой битве являются истинное знание, целостность, сострадание и любовь. С их помощью мы сможем защититься и создать себе здоровое, прогрессивное окружение. Люди, лишённые этого оружия, будут подвержены сильному влиянию негативной ментальной культуры, распространяющейся по планете. **Если у человека нет сильной садханы и преданности, он будет подвержен этим влияниям.** Многие из вас замечали, что ваш ум каждый день испытывает поразительные перепады. Иногда мы даже не находим каких-либо причин этому во внешнем мире, поскольку это происходит из-за недостаточной внутренней силы. В ходе нашего обсуждения мы хотели бы обрести вдохновение и энтузиазм для серьезной духовной практики, что естественным образом происходит, когда мы раскрываемся и по-настоящему глубоко проникаем в суть предмета.

Хотя в большинстве случаев гнев обладает негативной природой и мы главным образом будем рассматривать его недостатки, нам хотелось бы коснуться и некоторых позитивных аспектов гнева. Поэтому в конце главы мы поговорим о здоровом проявлении гнева — трансцендентном гневе. Надеемся, что понимание социального, психологического и духовного аспектов гнева поможет вам стать хорошими руководителями и даст возможность помогать другим.

## Откуда берется гнев

Фактически гнев порождается остальными врагами ума. Зависть, жадность, безумие, иллюзия, страх и особенно вождение — все это порождает гнев, проявления которого зачастую отвратительны. В третьей главе «Бхагавад-гиты» Господь объясняет происхождение гнева, отвечая на вопрос Арджуны:

*арджуна увача атха кена прайукто 'йам  
папам чарати пурушах аниччханн апи варшнейа  
балад ива нийоджитах*

Арджуна сказал: «О потомок Вришни, какая сила заставляет человека совершать грехи даже против его воли?»

*шри-бхагаван увача  
кома эша кродха эша  
раджо-гуна-самудбхавах  
махашано маха-папма  
виддхй энам иха вауринам*

Верховный Господь сказал: «О Арджуна, эта сила — не что иное, как вождение, которое возникает под влиянием гуны страсти, а затем превращается в

гнев. Вожделение — всепожирающий, греховный враг всех существ в этом мире»  
(«Бхагавад-гита», 3.36-37)

Оказывается, что в основе каждого из врагов ума лежит вожделение, неверно направленная любовь. Гнев также связан с Рудрой, Господом Шивой, полубогом, известным своей страстью и способностью к разрушению. Иногда мы связываем гнев с Раваной, поскольку он связан с демоническим умонастроением *ракшасов*, неистово противостоящих Богу и духовности. Этот принцип хаоса действует как источник разрушения и уничтожения. В писаниях сказано, что Рудра (одно из имен Господа Шивы) появился из межбровья Брахмы, когда тот разгневался. Обычно гнев включает в себя страсть, но иногда верх берет низшая форма невежества. Гнев — продукт вожделения, берущего начало в *гуне* страсти. В комментарии к «Шримад-Бхагаватам» (3.12.11) сказано:

«Сотворение Рудры, который появился на свет из межбровья Брахмы как олицетворение его гнева, порожденного *гуной* страсти с примесью невежества, исполнено глубокого смысла. Описание принципа Рудры приводится в «Бхагавад-гите» (3.37). *Кродха*, гнев, возникает из *камы*, вожделения, которое является порождением *гуны* страсти. Когда вожделение и желания не находят удовлетворения, рождается *кродха* — заклятый враг обусловленной души. Это самое греховное и губительное порождение страсти появляется в форме *аханкары*, ложного эгоистического представления о себе как о центре вселенной. «Бхагавад-гита» называет эгоцентризм обусловленной души, находящейся под властью материальной природы, глупым и нелепым. Эгоцентризм — это проявление принципа Рудры в сердце живого существа, где зарождается *кродха*, гнев. Возникая в сердце, гнев проявляется через другие органы чувств: глаза, руки и ноги. У разъяренного человека наливаются кровью глаза, иногда он сжимает кулаки или топает ногами. Подобные проявления принципа Рудры свидетельствуют о присутствии Рудры в этих частях человеческого тела. Когда человек приходит в ярость, у него учащается дыхание — так проявляет себя Рудра, находящийся в жизненном воздухе, или дыхании человека. Принцип Рудры проявляется и тогда, когда небо затягивают свинцовые тучи, гремит гром и дует ураганный ветер. Когда на море поднимается шторм, в разбушевавшейся водной стихии также проглядываются грозные черты Рудры, наводящего ужас на простых смертных. Присутствие Рудры можно ощутить в бушующем огне и в потоках воды, которые заливают землю во время наводнений».

Из этого комментария становится ясно, каким образом хаос и сильная страсть формируют часть принципа Рудры. Страсть — это деятельность, отвечающая за созидание, хаос и разрушение. Это энергетическое проявление покрыто страстью и проецируется посредством *аханкары*, ложного эго. Подобно дурной компании, вожделение, гнев и жадность приходят к нам домой, и в результате мы оказываемся в их обществе. Иногда они вступают друг с другом в сговор и нападают на нас все одновременно, действуя с агрессией и неистовством. **Это происходит тогда, когда вожделение и другие сильные желания не удовлетворены. Эти желания ослабевают, когда мы развиваем отречение.**

## Мифы относительно природы гнева

### Биологический миф

Существует множество мифов о природе гнева, на основании которых люди делают соответствующие выводы. Например, некоторые считают, что гнев обладает биологической, наследственной природой, однако эта точка зрения не имеет под собой никаких серьезных оснований. Действительно, некоторые люди вследствие своей психофизической структуры и под влиянием *гун* страсти и невежества сильнее

подвержены гнев, и их поведение сильнее зависит от качества их общения. И хотя мы принимаем во внимание и такие факторы, как карма, влияющие на то, как человек реагирует на определенные ситуации, теория о том, что гнев является неизменным биологическим атрибутом тела, является мифом.

### **Тщетность потворства чувствам**

Существует и другой миф, утверждающий, что, если мы не будем сдерживать гнев, это поможет нам справиться с ним. Некоторые терапевты и духовные наставники советуют людям выплескивать свой гнев наружу. Рядом с комнатой для медитации они размещают комнату, в которой люди могут колотить грушу и пинать ее ногами, вопить и кричать. Если у кого-то проблемы с мужем, женой, тещей, они могут выплеснуть свой гнев, колотя подушку и представляя, что это — раздражающий их человек. Некоторые психиатры считают это очень полезным.

Но ведь если допустить, что люди становятся более целостными и духовными, просто потворствуя своим чувствам, то свиньи или другие подобные им животные по своему развитию стоят гораздо выше, поскольку вообще никак не ограничивают себя. На самом деле, чем больше мы питаем определенные эмоции или пристрастия, тем с большими негативными последствиями будем сталкиваться. Чем больше мы потворствуем своему иррациональному гневу, тем глубже он проникает в наше существование. Чем больше человек переедает, пересыпает или занимается сексом, тем больше он привыкает к этой деятельности. Чем больше лекарств мы принимаем, тем сильнее возрастает наша потребность в них.

Если мы даем выход гневу, это еще не решает проблемы. В действительности, поскольку гнев тесно связан со стрессом, физическое выплескивание гнева может до некоторой степени снимать напряжение, но далеко не всегда. Обычно стресс по-прежнему сохраняется и снова проявится в какой-то другой ситуации. Направляем ли мы свой гнев на конкретного человека или на его замену, это лишь усиливает негативную эмоцию.

### **«Спусковой крючок» гнева**

В этом разделе мы поговорим о том, какие слова, мысли или действия служат своего рода «спусковым крючком» нашего гнева. Речь пойдет о так называемых «должны» и «виноваты», приводящих к гневу. Суть проблемы состоит в том, что гнев приводит к еще большему гневу, а насилие — к еще большему насилию. Люди могут видеть ситуацию совсем не так, как мы, и могут совершенно не отдавать себе отчета в том, что причинили нам боль. И даже если они сделали это осознанно, мы все равно не сможем решить проблему, спустившись до их уровня. Это лишь приведет к нашей деградации и ослаблению нашей духовной жизни. Мы позволим таким образом слабостям и *анарткам* другого человека повелевать нашей жизнью, поскольку прошлое перекроет настоящее и будущее. Мы лишимся духовной силы.

#### **Пять «должны»**

1. «Если я чего-то хочу, все должны выполнять мои желания». Нетрудно понять проблематичность такого образа мыслей. Во-первых, у всех остальных есть собственные желания, которые не всегда гармонируют с нашими. Чтобы избавиться от такого нездорового умонастроения, необходимо отбросить эгоизм, больше ценить других людей и быть более вдумчивым.

2. «Если у меня есть определенные представления или стандарты, у всех должны быть точно такие же». Если кто-то отклоняется от наших стандартов, мы гневаемся. Все зависит от того, как мыслю я. Зачастую мы считаем, что все должны иметь такой же, как у нас, образ мыслей или такие же принципы морали, не принимая во внимание тот факт, что разные люди находятся в разных ситуациях.

3. «Если возникает проблема, меняться должны другие». Когда возникают проблемы, мы считаем, что меняться должен кто-то другой, а не мы. Если же другой человек не хочет меняться, а мы упорно стоим на своем, опять же возникает гнев. Необходимо понять, что восприятие, карма и опыт других людей могут коренным образом отличаться от наших. На самом деле, может быть, люди и хотят меняться, но, в силу определенных конкретных ситуаций, не испытывают в этом особой нужды.

4. «Если вы любите меня и заботитесь обо мне, то должны сделать то-то и то-то». Это «должны» основано на предположении. Ожидаемый нами результат зависит от наших предположений относительно образа мыслей другого человека, из чего автоматически вытекают и его поступки.

5. «Поскольку меня оскорбили и я обиделся, я должен отомстить». Из-за проблем во взаимоотношениях человек может испытывать желание отомстить, что, несомненно, является нездоровым чувством.

### **Четыре «виноваты»**

1. Если наше видение черно-белое, мы будем обвинять других всякий раз, когда они не вписываются в наше узкое видение. Многие люди крайне узколобы. Они даже не пытаются понять суть происходящего или принять во внимание важные факторы, смягчающие ситуацию. Поэтому если что-то не вписывается в их ограниченные представления, они быстро приходят в беспокойство.

2. Если мы считаем, что понимаем образ мыслей другого человека, то навешиваем на него ярлыки, а затем еще и обвиняем в том, что он не действует в соответствии с этими ярлыками. Когда люди пытаются понять чужой образ мыслей, они обычно гnevаются, если человек поступает не так, как они предполагали. Подобная практика таит в себе серьезную проблему, поскольку, не обладая выдающимися экстрасенсорными способностями, невозможно понять, о чем человек думает на самом деле. Ваше предположение может быть целиком ошибочным.

3. Если кто-то нас раздражает, мы преувеличиваем проблему, делая неоправданные обобщения, что, в свою очередь, приводит к полному разрушению отношений. Например, человек заявляет: «Это происходит постоянно. Ты всегда так поступаешь». Хотя такое могло произойти всего раз или два, после такого заявления наше восприятие ситуации целиком меняется. Мы преувеличиваем проблему, используя слова «всегда» или «никогда», что приводит нас в гнев. «Виноваты» всегда относятся к другим людям.

4. Если поведение человека нам непонятно, мы опять же вешаем на него ярлык и судим о нем уже на основе этого ярлыка. Например, вы навесили на человека ярлык слабоумного, дебила или дурака, и этот ярлык будет оказывать влияние на все наше восприятие данного человека. Даже если он сделает что-то достойное восхищения, из-за своего ярлыка вы будете продолжать испытывать гнев по отношению к нему и не сможете оценить по достоинству его поступка.

### **Девять позитивных способов справиться с «должны» и «виноваты»**

1. Старайтесь не быть эгоистичными. Отказавшись от эгоизма, намного легче понять точку зрения другого человека. Это поможет нам понять его поступки, боль, обиды и нужды. Вопрос не только в том, кто прав. Гораздо важнее действовать с любовью. По-настоящему духовный человек никогда не довольствуется просто тем, что он прав. *Гьяни* или философ может иметь такой образ мыслей, но ему никогда не достичь высоких ступеней *бхакти*, преданности. Мы хотим быть правыми в правильном направлении — так, чтобы всегда почитать и прославлять Бога.

2. Избегайте предположений, когда судите о людях. Ум необуздан и подвержен всевозможным измышлениям. Следовательно, нужно быть очень осторожным, чтобы не основывать свои выводы на предубеждениях.

3. Прежде, чем вы сможете повлиять на других, нужно изменить себя. «Что

мне нужно изменить в своей собственной жизни, чтобы вдохновить измениться кого-то другого?» - так мы должны рассуждать. Это означает, что нужно перестать умалять собственные способности и перестать обвинять других. Хотя у людей могут быть реальные недостатки, мы можем многое изменить, потому что у Бога нет любимчиков. Он находится в сердце каждого. Каждый может обрести способность влиять на окружающих, если осознает свою вечную божественную природу.

4. Постарайтесь лучше разобраться в происходящем. Внимательно изучая поле деятельности, можно лучше понять причинно-следственную связь, что снизит вероятность неправильной реакции на происходящее. Месть не разрешит проблему, а только осложнит ее. Мстительность стаскивает нас до уровня обидчика, снижает продуктивность нашей деятельности и вынуждает жить прошлым. Все мы в прошлом совершали какие-то неблагоприятные поступки, и каждый надеется, что его простят за это. Мы прощаем, чтобы самим быть прощенными. Мы также прощаем, поскольку не хотим потерять доступ к любви.

6. Всегда и в любой ситуации старайтесь увидеть более глубокий смысл. Нет смысла поддаваться импульсивному иррациональному чувству гнева, тем более, что первое эмоциональное впечатление может быть поверхностным и ошибочным.

7. Задавайте вопросы, чтобы иметь здоровую обратную связь. Хорошие вопросы могут дать вам новые факты, новое видение, пробудить сострадание и понимание.

8. Будьте честными и реалистичными. Тогда обе стороны будут знать, как правильно действовать в конфликтной ситуации. Если же стороны скрывают свои страхи, беспокойства и потребности, конфликт не будет разрешен, а может даже усилиться.

9. Больше цените других людей. Если мы сможем развить глубокое уважение к другим, для нас будет важно все, что происходит в их жизни, что поможет нам найти возможность еще больше прославить Бога. Если мы не ценим людей, нам будет трудно установить с ними искренние, здоровые и осмысленные взаимоотношения.

## Стадии развития гнева

### Порочная цепная реакция

По мере роста гнев проходит определенные этапы. Мирской гнев обычно проявляется как порочная цепь сильных выражений, жестов и поступков. Если мы видим, что эта цепь начала разворачиваться, нам следует действовать с осторожностью, потому что мы не хотим оказаться в водовороте отрицательных эмоций. Кроме того, можно попытаться помочь человеку снизить накал страстей.

В том случае, когда мы теряем контроль над гневом, можно нанести такой урон отношениям, что позже потребуются гораздо больше времени, сил и средств, чтобы восстановить их. Мы можем избежать всего этого, просто правильно отнестись к ситуации с самого начала. Тогда мы будем чувствовать себя счастливее и сможем больше дать другим. И развиваться в духовном отношении мы будем более динамично. Следующие техники могут помочь нам распознать гнев в самом начале.

### Техники распознавания зарождающегося гнева

1. **Не пытайтесь читать чужие мысли.** Часто случается, что человек что-то придумывает, принимает эти измышления за истину и действует в соответствии с этим. Можно преодолеть эту привычку, если уделять больше времени пониманию истинных намерений и тревог человека.

2. **В трудных ситуациях берите тайм-аут.** Например, если спор переходит в «вооруженный конфликт», можно сказать: «Давайте лучше продолжим

эту беседу завтра или сегодня вечером». Тогда у вас будет больше шансов действовать не на основе отрицательных эмоций, а рационально и с любовью.

Эта техника может помочь вам в отношениях с детьми. Если их поведение вызывает у вас иррациональный гнев, то, может быть, будет лучше сначала спокойно проанализировать их поведение, а наказание перенести на потом. Вы даете им понять, что не одобряете их поведения, а наказываете тогда, когда гнев уляжется. В таком случае наказание будет соответствовать провинности и способствовать исправлению, а не разрушению отношений.

Тайм-аут дает возможность почитать, помолиться или позаниматься медитацией, что напомнит о цели взаимоотношений и о нашей истинной природе. И, что самое главное, он дает нам возможность действовать с заботой и любовью. Наша цель не в том, чтобы доказать человеку, что он неправ, или отомстить ему. Конечно, даже поразмыслив над ситуацией, мы можем придти к выводу, что человек поступил неправильно; однако теперь мы сможем действовать более позитивно.

3. **Следите за собой.** Речь идет о тех позитивных или негативных вещах, которые мы проговариваем сами себе. Исследования показывают, что средний человек в основном думает о плохом. Многие люди сосредоточены исключительно на своих слабостях и на причинах этих слабостей. Они медитируют на людей, которые разгневали их, и анализируют причины своего гнева. Этот список можно продолжать до бесконечности. Поэтому чрезвычайно важно понимать, что ум обладает огромным могуществом и может стать нашим злейшим врагом. Если мы не будем следить за ним, то можем стать жертвой его негативных посланий.

4. **Выписывайте на карточки стихи и цитаты, к которым можно обратиться в случае необходимости.** Когда нас захлестывают эмоции, можно взглянуть на одну из карточек, на которых описывается правильное восприятие данной ситуации. Можно найти множество молитв и духовных мыслей, способных помочь нам в самых разных ситуациях.

5. **Представляйте, что действуете правильно.** Например, если у вас с кем-то не складываются отношения, представьте следующую встречу с этим человеком и свою позитивную реакцию на его поведение. Так вы сможете изменить старые стереотипы, в которых присутствовал гнев, но отсутствовала любовь. Когда вы на самом деле встретитесь с этим человеком, то привнесете в общение с ним силу и ясность. Спортсмены, а также опытные бизнесмены используют эту технику. Они заранее представляют себе будущее. В результате, поскольку их ум уже настроился на правильный образ действий, настоящее превращается в организованную и управляемую реальность.

6. **Репетируйте** перед зеркалом или с другим человеком. Таким образом мы сможем лучше себя контролировать и проявить больше любви.

7. **Старайтесь перенаправить негативную энергию,** ибо вожделение — это, в конечном счете, неверно направленная любовь. Мы хотим не просто подавить свою энергию, но трансформировать ее в конструктивную, созидательную и полезную деятельность. Многие величайшие шедевры были рождены из тревоги. Величайшие молитвы, поэмы и литературные произведения возникли из негативной энергии, трансформированной в нечто продуктивное.

8. **Ведите переговоры в доброжелательном тоне,** чтобы все присутствующие смогли оценить ваши усилия и открыться для общения. Это поможет вам лучше освоить науку посредничества и разрешения конфликтов. Вы научитесь понимать и контролировать как свой гнев, так и чужой.

## Последствия гнева

### Физические проблемы

Гнев вызывает многочисленные последствия, включая физиологические.



Например, на протяжении двадцати пяти лет учеными проводились исследования студентов-юристов. Оказалось, что из 118 адвокатов, прошедших в студенческие годы Миннесотский Мультифазовый Анализ личности, у тех, кто попали в первые двадцать пять процентов по шкале враждебности, оказалась в 4,2 раза выше вероятность преждевременной смерти. Другое исследование также показало, люди А-типа, отличающиеся большей враждебностью, чаще болеют сердечными заболеваниями вследствие частых выбросов гормонов, сопровождающих реакцию «борьба или бегство». Это означает, что люди, страдающие от чрезмерного гнева и агрессивности, в большей степени подвержены риску преждевременной смерти. Известно также, что гнев вызывает гипертонию, язву и многие другие заболевания.

### **Социальные последствия**

Если взглянуть на эту проблему с социальной точки зрения, становится ясно, что люди начинают избегать того, кто постоянно проявляет гнев. Даже если такому человеку есть чем поделиться с другими, люди вряд ли примут это от него. Он не сможет нормально общаться с людьми и выражать свои потребности. Правда, иногда гневливые люди получают то, что им нужно, потому лишь, что окружающие спешат успокоить их раздражительность. В каком-то смысле гнев является проявлением определенной потребности, но если он сопровождается насилием или оскорблениями, то это приведет к обратному результату - потребность не будет удовлетворена. Люди могут замкнуться, отказавшись вступать в диалог или как-то помогать такому человеку. Внимательно изучив последствия своего гнева, например, мы обнаружим, что он приводит к результату, прямо противоположному ожидаемому.

### **Духовные слабости и оскорбления**

К сожалению, духовная цена гнева еще выше. Гнев может стать причиной всевозможных оскорблений, таких, как оскорбления преданных, святого имени, святых мест паломничества, а также духовного учителя. Гнев не только заставляет нас оскорблять преданных и духовного учителя, но и делает смехотворным наше преданное служение. Гнев сравнивают с духовным самоубийством.

В Четвертой Песне «Шримад-Бхагаватам» Дакша, один из полубогов, проявляет необоснованный, безрассудный гнев, который невозможно было сдержать ни увещеваниями, ни добрыми советами. Гнев совершенно затмил его разум. Если мы станем жертвой такого гнева, мы утратим ясность понимания, что может совершенно опустошить нас духовно. В «Шримад-Бхагаватам» (4.2.19) Дакша в гневе проклиная Господа Шиву:

*нишидхйаманах са садасйа-мукхйаир  
дакшо гиритрайа висриджйа шапам  
тасмад винишкрамйа вивриддха-манйур  
джагама кауравйа ниджам никетанам*

Майтрея продолжал: «Дорогой Видура, несмотря на увещевания всех собравшихся, Дакша, охваченный безудержным гневом, проклинал Господа Шиву. После чего покинул собрание и вернулся домой».

В комментарии Шрила Прабхупады пишет:

«Гнев оказывает такое пагубное влияние, что даже великий Праджапати Дакша, охваченный гневом, ушел с собрания, на котором присутствовали великие мудрецы, подвижники и святые во главе с Брахмой. Все просили его остаться, однако, вне себя от ярости, он покинул собрание, считая унижительным оставаться в



этом освященном месте. Возгордившись своим высоким положением, он думал, что его слова непререкаемы. Из этого стиха явствует, что все собравшиеся, включая Господа Брахму, просили его умерить свой гнев и не покидать их общества, однако, несмотря на их просьбы, он покинул место, где должно было состояться жертвоприношение. Таковы последствия слепого гнева. Поэтому в «Бхагавад-гите» говорится, что, если человек стремится достичь ощутимых результатов в духовной практике и развить в себе духовное сознание, он должен остерегаться вожделения, гнева и *гуны* страсти. На этом примере можно видеть, что даже великий человек, такой, как Дакша, может потерять рассудок под влиянием вожделения, гнева или страсти. Само имя «Дакша» указывает на то, что он был очень искушен в материальной деятельности, и все же из-за неприязни, которую питал к такому возвышенному преданному, как Шива, он подвергся нападению трех врагов: гнева, вожделения и страсти. Поэтому Господь Чайтанья советовал нам ни в коем случае не позволять себе оскорблять *вайшнавов*. Он сравнивал оскорбление *вайшнавов* с бешеным слоном. Бешеный слон может натворить много бед, и, подобно этому, от человека, оскорбившего *вайшнава*, можно ожидать чего угодно».

В «Бхагавад-гите» говорится, что привязанность ведет к иллюзии, затем к замешательству, а затем — к падению. В данном случае многие великие мудрецы и *риши* пытались наставлять Дакшу, но гнев затмил его разум до такой степени, что он не смог понять ни ошибочности своего поведения, ни того, что ему говорили другие. Если мы хотим прогрессировать, то должны избегать подобного поведения. Иначе ничего не получится. Всякий раз, когда мы замечаем в себе рост вожделения или гнева, мы должны насторожиться. Гнев не дает нам возможности вступить в духовное общение с Божественной Четой, Богом Отцом-Матерью в духовном царстве.

Вожделение, гнев и страсть делают людей безумными, и как в преданном служении, так и в мирской жизни они могут совершать ужасные поступки, хотя впоследствии обычно сожалеют об этом. Зачастую люди оскорбляют своих ближних вместо того, чтобы любить их. В данном случае Дакша должен был любить и уважать своего зятя, Господа Шиву, а также других великих личностей, среди которых был и Господь Брахма. Но из-за своей раздражительности он не смог принять ни одного разумного совета от великих мудрецов, которые в один голос пытались успокоить его.

## **Гнев скрывает причину страданий**

Если мы используем гнев как защитный механизм, он будет заставлять нас скрывать свои страдания. Иногда гнев бывает вызван чувствами одиночества, страха, вины, обиды или даже гордости. Хотя внешне это кажется гневом, за ним кроется более глубокая причина. Гордость в особенности пагубна. Если йогам или *пандитам* (ученым) недостает преданности, то, несмотря на совершаемые ими аскезы, они будут развивать знание, могущество и даже гнев, но не любовь и сострадание. Гнев в тонкой форме часто присутствует у великих йогов, и поэтому они могут порой проклинать других. Дакша является одним из примеров такого поведения. Сначала он проклял Господа Шиву, а затем Нандишва-ра, один из главных спутников Господа Шивы, проклял всех, кто поддерживал Дакшу. В конце концов мудрец Бхри-гу обрушил на всех последователей Господа Шивы ужасное проклятие, и все пошло кувырком. Все эти *брахманы* обладали огромной *шакти*, но из-за недостатка *бхакти* иллюзия покрыла их знание.

## **Гнев порождает неадекватную реакцию**

Гнев может приводить к тому, что та или иная ситуация вызывает у нас гораздо больше беспокойств, чем нужно. Например, если чьи-то слова или поступки

раздражают нас, наше видение ситуации затуманивается. Подавленный гнев также может приводить к неадекватной реакции, что заставляет нас действовать соответственно и лишает нас способности поступать разумно. Даже если ваш гнев оправдан, вместо того, чтобы потворствовать ему, можно попытаться отделить поступок от личности. Существует выражение «ненавидеть грех, а не грешника». Несмотря на то, что человек может грешить, мы должны все равно до некоторой степени ценить и любить его. Если поведение человека действительно неправильное, мы можем испытывать неприязнь к поступку, но не нужно навешивать ярлык на самого человека.

Мы не хотим, чтобы отрицательные эмоции, связанные с определенным дурным поступком человека, отразились на наших взаимоотношениях с ним в целом. Это неблагоприятно, даже если продолжается всего несколько мгновений. Не нужно превращать отдельный эпизод в целую историю. Если человек действовал агрессивно, мы должны проявить заботу и поступить ответственно, целостно, сострадательно. Но если вместо разумного подхода мы навешиваем на человека ярлык, это уведет нас от бескорыстной любви. Это лишит нас способности искренне помогать людям и проявлять заботу о них.

## Умение справляться с гневом

### Противодействуйте деградации

Умение справляться с гневом — важный навык духовного воина. Мы не должны преуменьшать серьезность последствий гнева, приводящего к насилию и даже войнам. Некоторые террористы испытывают такой сильный гнев, что готовы пожертвовать своей жизнью только ради того, чтобы причинить вред другим. Очевидно, что в обществе, в котором люди чувствуют себя одинокими и незащищенными, влияние гнева будет продолжать усиливаться. Чтобы защититься от этих угроз и нападок, люди становятся агрессивными.

Более того, когда люди чувствуют, что их не ценят, культура гнева возрастает еще больше. И хотя эта негативная культура продолжает усиливаться, духовные люди должны пытаться противостоять ей и помогать тем, кто стал ее жертвами. Если возможно, нужно сначала постараться изгнать этих врагов из собственного сознания, а уж потом становиться духовными воинами и помогать другим. Рассмотрим с разных точек зрения, как вначале помочь себе, а потом — другим.

### Ведите дневник

Ведение дневника — одна из техник, позволяющих справиться с гневом. Делая записи, вы сможете глубже проанализировать события вашей жизни. Это помогает повысить и уровень ответственности, поскольку если мы сами не выработаем план и стратегию, за нас это сделает *майя*, иллюзия. Либо мы строим планы, как увеличить свою преданность, либо позволяем двойственности *мартъя-локи*, планеты смерти, постоянно бомбардировать нас временными, преходящими заботами. Если поддаваться влиянию окружающей среды, ум и чувства буквально утащат нас в сторону:

*мамаивамшо джива-локе*  
*джива-бхутах санатанах манах-шаштханиндрийани пракрити-стхани*  
*каршати*

«Живые существа в материальном мире суть Мои вечные отделенные частицы. Оказавшись в обусловленном состоянии, они вынуждены вести суровую борьбу с шестью чувствами, к числу которых относится ум»

## **Реагируя на нездоровую направленность чувств, ум причиняет нам сильные страдания.**

В своем дневнике мы можем оценивать уровень своего гнева по десятибалльной шкале. Таким образом, каждый день выставляя определенный балл своей агрессивности и степени своего возбуждения, можно отстраненно наблюдать за своими эмоциями, а также отмечать, какие именно ситуации вызывают у нас гнев или заставляют терять контроль над собой. Постоянно следя за собой, мы сможем понять, как проявлять любовь, а не вожделение, поскольку вожделение всегда происходит от чрезмерной привязанности или неадекватной реакции.

## **Осмысливание пережитого опыта**

Для того, чтобы справиться с гневом, нужно постараться обозначить его, увидеть его, прочувствовать его и избавиться от него. Во-первых, необходимо обнаружить врага до того, как он проникнет в ваш лагерь. Если ему удастся это сделать, он может нанести огромный ущерб, заложив часовую мину. Многие люди живут в состоянии постоянного кризиса и в результате не способны испытать чувства глубокой любви. Под влиянием гнева, порожденного негативным прошлым опытом, они обобщают этот опыт и переносят его на отношения с другими людьми. Это мешает им полноценно общаться с людьми, а также лишает возможности каждое мгновение говорить Богу «да». Необходимо оглядываться на прожитый день, анализируя свой опыт и выясняя, какие ситуации провоцируют наш гнев, чтобы избежать этого в будущем.

## **Снятие стресса**

Всем известно, что такие простые вещи, как физические упражнения, медитация, визуализация и самовнушение снимают стресс. Упражнения вызывают выделение гормонов, улучшающих самочувствие, изменяющих химический состав мозга и укрепляющих иммунную систему. Медитация, визуализация и самовнушение приводят к выраженной релаксации и помогают сосредоточиться на позитивных мыслях и действиях. Эти техники снятия стресса могут помочь нам обуздать гнев, особенно если мы одновременно глубже погружаемся в духовную деятельность. Но когда наши проблемы принимают хронический характер, необходимы более сильные методы, которые дадут долговременные результаты.

## **Займитесь подлинной духовной практикой и отбросьте лицемерие**

Когда благодаря повторению *мантры* и медитации мы становимся более интроспективными, сознательный ум постепенно успокаивается. Но если во время повторения мы не погрузимся полностью в *мантру*, трансцендентную звуковую вибрацию, то не обретем полного блага. Например, если кто-то подает милостыню, но делает это в гневном настроении, его поступок не даст должного результата. Хотя святое имя Бога и девять форм преданного служения необычайно могущественны, мы не получим полного блага, если постоянно совершаем оскорбления.

Эта проблема касается не только вайшнавских общин, но и других религиозных традиций. Хотя у нас есть истинные писания и учителя, лицемерие часто побеждает. Лицемерие как лидеров, так и последователей зачастую доминирует над искренней преданностью и духовным осознанием. Мы видим, что,

несмотря на появление все большего количества церквей, мечетей и храмов, национальные и международные проблемы продолжают усугубляться. Проблема достигла таких масштабов, что угроза человечеству уже исходит от религии. Фанатизм — одно из таких проявлений. Нынешнее положение дел на планете никак нельзя считать удовлетворительным. Нам нужна более открытая коммуникация и способность реально оценивать себя и других. Нам нужно поднять свои стандарты, чтобы быть в состоянии искренне заботиться о других и больше отдавать себя людям. Очистив таким образом свое сознание, мы сможем действовать гораздо более эффективно.

## Понимание сути

Чтобы обрести более глубокое понимание, необходимо обратиться к писаниям и позволить им стать живыми, войти в живую жизнь. Иногда духовные люди обладают большими познаниями, но не способны изменить свою жизнь. Поэтому они страдают от депрессии, обращаются к психотерапевтам и некоторые из них даже совершают самоубийства. Если психотерапевт поймет философию и истинные потребности клиента, он сможет избавить его от многих препятствий. Тогда обратившийся за помощью обретет способность более целостно принять собственную философию и увеличить эффективность своей деятельности во многих сферах.

Иногда нам нужно внимательнее взглянуть на содержимое своего ума, чтобы дать возможность Кришне, Богу, в большей степени проявиться там. Я хотел бы воспользоваться возможностью поговорить об этом, ибо, несмотря на все философии и духовные пути, большинство людей в век Кали все равно не понимают сути. Что это означает? Означает ли это, что методы, данные великими *ачарьями* и пророками, неэффективны? Нет. Людям недостает способности по-настоящему понять их смысл. Из-за того, что на земле столько страданий, духовные люди должны быть абсолютно искренни и чисты, чтобы помочь людям возвысить свое сознание.

Они должны обладать внутренней целостностью и быть про-активными, а не реактивными, чтобы быть в состоянии помочь другим.

В «Бхагавад-гите» (15.15) Господь говорит:

*сарвасйа чохам хриди саннивишто маттах смритир гьянам апоханам ча*

«Я пребываю в сердце каждого живого существа и от Меня исходят память, знание и забвение».

Кришна прячется в нашем сердце, ожидая возможности выйти и дать нам полноценное сознание, полноценную любовь и полноценное общение. Однако если наши сердца пропитаны гневом и вожделением, Кришна в облике Парамат-мы, Господа, пребывающего в сердце, будет скрыт от нас, и наше сознание будет закрыто для Его бесценных наставлений.

Содержимое сердца, несомненно, будет оказывать влияние на ум и постепенно проявится в словах и действиях. Конечно, в процессе *садхана-бхакти*, практического преданного служения, мы вовлекаем все свои чувства в служение Богу, однако если враги ума захватили наши чувства, мы не сможем правильно занять свои чувства, и как мы сможем подняться над неофитским уровнем преданного служения? Нам не удастся развить *ручи* (духовный вкус) или *прему* (любовь), потому что наше существование будет по большей части мирским. Гнев — один из наших злейших врагов, потому что он душит *бхакти-лата-биджу*, росток преданности. Наша задача — вырваться из его оков.

## Лужицы гнева

В комментарии к «Шримад-Бхагаватам» (11.4.11) сказано:

«Те, кто не признает преданного служения Всевышнему Господу, могут быть подразделены на две категории. Поглощенных удовлетворением чувств полубоги без труда побеждают при помощи таких видов оружия, как голод, жажда, сексуальное желание, сожаления о прошлом и пустые надежды на будущее. Эти материалистичные глупцы, сведенные с ума материальным миром, находятся во власти полубогов, ответственных за удовлетворение чувств. Однако, по мнению Шридхары Свами, те, кто пытается подавить желания материальных чувств и избежать власти полубогов, не предавшись Всевышнему Господу, еще глупее, чем те, кто наслаждаются свои чувства. Те, кто совершает суровую аскезу, чтобы пересечь океан удовлетворения чувств, но не служит Господу, в конце концов тонут в крошечной лужице гнева. Одной материальной аскезы еще недостаточно, чтобы очистить сердце. Благодаря определенной решимости можно ограничить деятельность чувств, однако сердце по-прежнему будет полно мирских желаний. Результатом этого будет *кродха*, гнев. Мы видели многих аскетов, ставших очень язвительными и гневливыми из-за того, что отвергли деятельность чувств».

Если человек лишен *бхакти*, то, несмотря на весь свой аскетизм, единственное, чего он достигнет, — это более сильного гнева, поскольку теперь у него есть новый вид оружия - мистические силы. Иногда люди ведут философские споры, но если они не обладают преданностью, то занимаются просто тем, что бьют друг друга писаниями по голове.

## Здоровый гнев

### Гнев как катализатор

Кроме пагубного аспекта, существует и здоровый аспект гнева и даже трансцендентный аспект. В каком-то смысле гнев является составной частью нашей жизни — это реакция (или неадекватная реакция) на ту или иную ситуацию. Однако мы должны всегда задаваться вопросом: «Как сделать так, чтобы гнев способствовал нашему росту и скорейшему возвращению в изначальное сознание?»

Гнев может действовать как катализатор, помогающий нам лучше разглядеть себя и ситуацию. Если вы заметили, что пришли в гнев, попытайтесь понять его причину. Может оказаться, что она вовсе не в человеке, который вас раздражает, что поможет вам найти более позитивный путь решения проблемы. Порой именно гнев дает нам возможность убедиться в собственном эгоизме, распознать свои истинные желания, а также их источник и цель.

Гнев может стать своего рода барометром, побуждающим нас отойти и взглянуть на ситуацию со стороны. Так, Мартин Лютер Кинг использовал гнев конструктивно, а не деструктивно; его гнев против дискриминации афро-американцев подтолкнул его к позитивным действиям, что породило мощное реформаторское движение. Иначе говоря, в некоторых случаях гнев может служить побудительной причиной к позитивным действиям. Махатма Ганди также использовал свой гнев для создания мощного движения ненасилия, требуя от британцев предоставления Индии независимости.

На чисто материальном уровне, если кто-то нападает на вас, гнев подчас увеличивает силу духа, энергию и решительность. Если кто-то переходит допустимые границы во взаимоотношениях, гнев может помочь вам скорректировать ситуацию. Например, если мужчина оскорбляет женщину своими действиями, решительный отпор с ее стороны ясно даст ему понять, что она не потерпит такого поведения. Речь идет не о яростной мести, а о желании четко определить допустимые границы. Конечно, это также и возможность глубже заглянуть внутрь себя.

Гнев также является естественной стадией страдания, о котором мы подробнее поговорим в следующей главе. Прежде чем совершенно избавиться от страдания, человек обычно испытывает период гнева, во время которого проблема выплескивается наружу и начинается ее осмысление.

### **Духовное применение гнева**

Гнев может быть с пользой применен в духовных целях. Например, если человек богохульствует. Хотя это беспокоит нас, мы должны испытывать не только гнев, но также и сострадание к богохульнику. Люди, совершающие оскорбления, в действительности наносят большой ущерб себе. Духовный человек должен быть сострадателен к таким оскорбителям, поскольку это может серьезно отразиться на их духовном росте. Мы можем рассматривать сильные эмоции духовного человека как своего рода гнев. На самом деле это проявление глубокого сострадания к оскорбителю, чьи слова и поступки приведут его лишь к деградации.

Деяния Махараджи Притху, описанные в «Шримад-Бхага-ватам», являются примером праведного гнева. Когда к нему пришли подданные, и он увидел их жалкое состояние, Махараджа Притху сильно разгневался. Долг царя — защищать своих граждан, и когда Махараджа Притху увидел, как они истощены от голода, то внимательно выслушал их. Он очень заботился о благополучии подданных и хотел выяснить причину их страданий. Он желал, чтобы все, кто живет в его государстве, были счастливы. Этим он продемонстрировал, что лидер не должен иметь любимчиков, а обязан равно относиться ко всем, и если возникают какие-то проблемы или трудности, ему следует принять необходимые меры. Итак, разобравшись в ситуации, он понял, что виновата Мать Земля, и решил наказать ее. В Четвертой Песне «Шримад-Бхага-ватам» великий мудрец Майтрея подробно пересказывает этот эпизод Видуре:

*маитрейя увача йадабхишиктах притхур анга випраир  
амантрито джанатайаш ча палах праджа ниранне  
кшити-приштха этйа кшут-кшама-дехах патим абхйавочан*

Великий мудрец Майтрея сказал: «Дорогой Виду-ра, когда великие мудрецы и брахманы возвели на престол Махараджу Притху, провозгласив его защитником всех обитателей царства, Земля не давала людям зерна. Истощенные от недоедания, подданные обратились к царю и поведали ему о своем горе».

*вайам раджан джатхаренабхитапта  
йатхагнина котара-стхена врикшах  
твам адйа йатах шаранам шаранйам  
йах садхито вритти-карах патир нах  
тан но бхаван ихату ратаве 'ннам  
кшудхардитанам нарадева-дева  
йаван на нанкшйамаха уджджхиторджа  
варта-патис твам кила лока-палах*

«Дорогой царь, как высыхает дерево, в дупле которого разведен костер, так и мы иссохли от огня голода, горящего в наших желудках. Ты, защитник всех, кто находится под твоей властью, поставлен во главе государства для того, чтобы дать нам работу и позаботиться о нашем пропитании. Поэтому мы пришли к тебе, ища покровительства и защиты. Ведь ты не просто царь, ты — воплощение Бога, царь всех царей. Твой долг — следить за тем, чтобы мы занимались своим делом, ибо ты даешь нам средства к существованию. Поэтому, о царь царей, мы смиренно просим тебя избавить нас от голода и позаботиться о том, чтобы каждый из нас получил

причитающуюся ему долю зерна, иначе нам грозит голодная смерть».

*маитрейа увача притхух праджанам карунам  
нишамйа паридевитам  
диргахам дадхйау курушрештха  
нимиттам со 'нвападйата*

«Выслушав эти жалобы и увидев, в каком плачевном состоянии находятся его подданные, царь Притху надолго задумался, стараясь отыскать глубинную причину случившегося».

*ити вйавасито буддхйа  
прагрхита-шарасанах  
сандадхе вишикхам бхумех  
круддхах трипура-ха йатха*

«Когда же он понял, что произошло, то взял в руки лук и стрелы и, натянув тетиву, приготовился выстрелить в Землю. В этот момент он был похож на Господа Шиву, который своим гневом испепеляет весь мир».

*правепамана дхарани нишамйодайудхам ча там гаух сатй ападравад бхита  
мргива мргайу-друта*

«Увидев, что царь Притху готов поразить ее своей стрелой, Земля задрожала от страха и пустилась бежать, словно лань, преследуемая охотником. Испугавшись царского гнева, Земля приняла облик коровы и обратилась в бегство».

*там анвадхават тад ваинйах  
купите 'тйарунекшанах  
шарам дхануши сандхайа  
йатра йатра палайате*

«Увидев это, Махараджа Притху пришел в ярость, и его глаза стали красными, как восходящее солнце. Положив на тетиву стрелу, он продолжал преследовать Землю в облике коровы, не давая ей скрыться».

*(«Шримад-Бхагаватам», 4.17.9-15)*

Надеюсь, что постепенно мы научимся различать мирской и духовный гнев. Хотя в этой *пиле* присутствует гнев, Махараджа Притху не действовал безрассудно. Его заботили нужды подданных, и, изучив ситуацию, он выяснил причину и предпринял соответствующие меры. На этом примере Махараджа Притху продемонстрировал, каковы последствия праведного гнева. Выслушав жалобу своих подданных, он стал действовать немедленно, поскольку чувствовал сострадание к гражданам и хотел видеть их счастливыми. Он отреагировал на их жалобы той решимостью, которую «Бхагаватам» называет гневом. И гнев этот был обоснованным, поскольку Земля действительно не давала достаточно пищи. Будучи лидером, он хотел показать, что не потерпит такого поведения. Действия царя Притху — пример правильного использования гнева.

## **Глупый гнев**

В «Шримад-Бхагаватам» (4.26.22) описывается еще один вид правильного гнева:

*парамо 'нуграхо дандо бхритйешу прабхунарпитах  
боло на веда тат танви биндху-критйам амаршанах*

«О стройная дева, когда хозяин наказывает слугу, тот должен принимать это как великую милость. Тот же, кто в ответ начинает гневаться, безусловно, является глупцом, ибо не понимает того, что его друг просто исполняет свой долг».

В комментарии сказано:

«Говорится, что глупец, услышав добрый совет, как правило, отвергает его и, более того, начинает гневаться. Этот гнев сравнивают со змеиным ядом, потому что когда змею кормят молоком и бананами, у нее только прибавляется яда. Змея, которую вкусно кормят, не становится более доброй и рассудительной — наоборот, она становится более ядовитой. Так и глупец, когда ему дают наставления, вместо того, чтобы последовать им, начинает гневаться».

Иногда люди испытывают гнев, когда родители или наставники из любви наказывают их. Однако для родителей или учителей естественно заботиться о своих подопечных и проявлять эту заботу в форме кажущегося гнева, чтобы помочь детям или ученикам поступать правильно. Чтобы донести до человека какую-то мысль, иногда требуется некоторая агрессивность.

«Духовный учитель имеет право наказывать своего ученика так, как считает нужным. Термин *шишья*, ученик, обозначает того, кто принимает наказание духовного учителя. Если духовный учитель по-отечески называет ученика глупцом или негодяем, это вовсе не означает, что так оно и есть. Даже Господь Чайтанья говорил, что духовный учитель называл Его глупцом, но это не значит, что Он таковым являлся. Искреннему ученику даже нравится, когда духовный учитель ругает его, называя глупцом и негодяем».

## **Материального гнева не существует**

### **Гнев — это наш выбор**

Точно так же, как скорби и печали в действительности не существует, гнев тоже не имеет под собой реальной основы. Это не что-то отдельно существующее; скорее, это часть иллюзии, которую мы создаем и питаем. В любой ситуации, вызывающей у нас мирской гнев, мы сами делаем этот выбор, основываясь на своем восприятии. Мы поступаем согласно тому, с чем мы соотносим определенные отношения. На самом деле этого не существует. Никому не следует быть отягощенным мирским гневом, ибо это не более чем творение человека, которое он сам хранит, питает и которому позволяет расти и развиваться. Результатом этого становятся многочисленные физические, психологические, социальные и духовные проблемы. Ум постоянно что-то принимает, а что-то отвергает. Будет ли наша реакция правильной, зависит от нашего желания и степени нашей духовной жадности. Все очень просто и в то же время очень сложно.

Мы можем освободить свой ум от гнева, поняв, какое могущество нам дал Кришна, или же осознав чистоту нашей изначальной природы. Природа души — *сач-чид-ананда-вигра-ха*, вечность, блаженство и знание. В своем изначальном состоянии все мы чисты, но из-за того, что выбрали иллюзию, мы считаем по-другому и, соответственно, произносим неправильные слова и совершаем неправильные поступки. Хотя всех этих врагов ума на самом деле не существует, мы считаем их очень могущественными. Таким образом, мы питаем их, и в результате создаем целую парадигму, основанную на ложном восприятии.

**Когда вы сталкиваетесь с ситуацией, порождающей гнев, у вас есть четыре варианта.**



Первый — принять на себя ответственность. Например, Махараджа Притху признал реальность проблемы и, несмотря на то, что испытывал гнев, направил его в верное русло, что привело к наилучшему результату. Таким образом, его реакция была позитивной.

Второй вариант — открыто обсудить проблему, ибо духовные люди должны действовать как доброжелатели других. Мы должны смотреть друг на друга как на *правку*, господина. Мы должны разделять страдания и радости других людей: *пара-духкха-духкхи-крипам-буддхи*. Мы хотим разбираться в борьбе, которую ведет другой человек так же хорошо, как в своей собственной. Поэтому мы открыто вступаем в переговоры и вырабатываем стратегию, чтобы прийти к верному решению.

Следующая возможность — отстраниться. Многие проблемы могут быть разрешены гораздо быстрее, если взглянуть на ситуацию со стороны.

И, наконец, последнее: иногда нам, возможно, придется вспомнить и о карме, чтобы сохранить душевное равновесие и видение перспективы.

### **Часть иллюзии**

Гнев — порождение иллюзии, которое мы подпитываем из-за неправильного или неадекватного восприятия. Мы вполне способны прекратить подпитывать этот нездоровый, материальный гнев и перестать отождествлять себя с ним. Принять или отвергнуть отрицательные эмоции — это наш выбор. Духовная жизнь не является чем-то сложным или недостижимым. У нас всегда есть связь с Кришной, с духовным миром и с великими *ачарьями*. У нас всегда есть *раса-маттва*, вечная связь души с Богом. Но мы постоянно подпитываем совокупную материальную энергию и три *гуны*. *Махат-матт-ва*, совокупная материальная энергия, имеет дело с людьми, которые, пребывая в состоянии безумия, подпитывают иллюзию и выстраивают целое здание на фундаменте этой иллюзии. Такие люди занимаются всевозможными видами деятельности, приносящими им одни страдания.

### **Гнев Бога**

Кто-то может спросить: «Гневается ли Бог?» Да, в Боге есть все, включая гнев. В противном случае, откуда бы он взялся? Господь — источник всего, ибо Он абсолютен. Его гнев неотличен от Его милости. Разница между нашим гневом и трансцендентным гневом состоит в том, что, когда мы гневаемся, мы обычно приходим в беспокойство и не проявляем милосердия. Гнев Господа и Его милость — одно и то же, поскольку в обоих случаях Он проявляет особое внимание к ситуации или к личности.

То же самое относится и к чистым слугам Господа. Их гнев в действительности является благословением, ибо они всегда думают о Господе и всеми силами прославляют Его. Даже их гнев подталкивает нас к более глубокой целостности. На абсолютном уровне все эмоции являются выражением служения Богу. Бог всегда благ. Он благ, когда гневается и когда проявляет милосердие. Всевышний Господь приходит в различных воплощениях, и во время своих развлечений Он гневается на демонов и грешников. Он наказывает их, чтобы помочь им в конечном счете вернуться к Нему. В настроении гнева Он порой проявляет больше любви, чем в настроении покровительства и поощрения.

### **Искаженное отражение**

Если мы хотим принять существование гнева, то должны принять реальность в ее самой чистой форме. Мы уже говорили о праведном гнев, гнев в его самом чистом проявлении. Печаль и скорбь тоже существуют в духовном мире в своем

наиболее совершенном проявлении. Всевозможные нездоровые формы общения и эмоций берут начало в *гунах* материальной природы, искажающих истинные эмоции и чувства, связанные с Господом в духовном мире. Эти последние являются составной частью души, но в них отсутствует враждебность. Их предназначение — привлечь любовь. В духовном мире все вращается вокруг любви Бога и ожидания этой любви. Это включает в себя общение с теми, кто тоже наслаждается любовью Бога, а также с Самой Божественной Четой.

По сути дела все происходящее в материальном мире является искаженным отражением того, что происходит в мире духовном. Это отражение напоминает нам об истинной духовной реальности. Наша обязанность — отвергнуть иллюзию и принять реальность, ибо Сам Бог проявляет гнев. Во многих Своих развлечениях Кришна проявлял гнев. Он очаровывает преданных, являя Свои удивительные любовные игры, и одновременно сражается, уничтожая негодяев и иллюзии. Таким образом, некоторые из Его развлечений являются проявлением трансцендентного гнева.

В «Нектаре наставлений», в первом тексте, описывается, как можно связать гнев с преданным служением:

«Кришна подобен солнцу, а *майя* — тьме. Там, где сияет солнце, нет места тьме. Подобно этому, когда наш ум занят Кришной, влияние *майи* не может нарушить его покой. Изгоняя из ума, как учит *йога*, все материальные мысли, вы ничего не добьетесь. Попытаться создать в уме вакуум противоестественно. Вам все равно не удастся сохранить его. И, напротив, думая о Кришне, о том, как лучше слркить Ему, вы без труда сможете контролировать ум.

Аналогичным образом можно управлять и гневом. Полностью подавить гнев невозможно, однако, обращая его против тех, кто поносит Господа и Его преданных, мы контролируем свой гнев в сознании Кришны».<sup>6</sup>

Невозможно полностью избавиться от этих искаженных отражений, да мы и не стремимся к этому. Мы просто хотим, чтобы они были трансцендентно связаны с Кришной. Мы не хотим испытывать болезненные эмоции, основанные на патологической привязанности к материализму. Однако если использовать эти эмоции для развития любви и возрождения нашего изначального сознания, мы будем очень быстро прогрессировать.

## Развитие подлинной любви и бескорыстия

В жизни каждому из нас приходится иметь дело с мирским гневом. Прочитав эту главу, те из вас, кто считал, что у него нет проблем с гневом, может осознать, что такая проблема у него существует. Для того, чтобы освободиться от ложного эго, вам, возможно, придется более серьезно поработать над превращением вожделения в любовь. Если в нас будет больше настоящей любви, это поможет нам избавиться от *гун* страсти и невежества, являющихся пособниками врагов ума.

Самое главное — расширить свое видение, попытайтесь смотреть на ситуацию глазами других людей. *Садху*, желающий жить в вечной, чистой общине, должен развивать в себе умонастроение Вриндавана, духовного мира. Мы не сможем жить в духовном обществе, пока не разовьем в себе дух бескорыстия. Речь идет о подлинном бескорыстии, а не искусственном или притворном. Мы не хотим вечно оставаться рабами наших страстей. Если мы слишком крепко держимся за двойственность и второстепенные ценности, это будет уводить нас от нашей истинной природы — природы божественных и исполненных любви представителей Всевышнего Бога.

## Вопросы и ответы

**Вопрос:** Бывает, что духовный человек очень строг в своей духовной

практике, но при этом очень груб в отношении всего остального мира. Создается впечатление, что, несмотря на все ритуалы и молитвы, у него в сердце сохраняется гнев. Как же возможно, что человек, вставший на духовный путь, сохраняет гнев, если это прямо противоположно цели — обретению любви к Богу? И как избавиться от этих отрицательных эмоций?

**Ответ:** Существует множество людей, вставших на духовный путь и очень тщательно выполняющих все ритуалы и внешние требования религии, но не обладающих достаточным знанием. И самое главное — им зачастую недостает глубокого осознания. Если человек служит механически, это может напоминать истинное служение, но в действительности это не так. Чем дольше человек занимается осознанной духовной практикой, тем большее благо он от этого получает. По сути дела, правильная деятельность, осуществляемая в знании, с большей вероятностью принесет желаемые результаты. Но тот, кто хочет обрести высочайшее благо, должен подняться даже над уровнем *гья-ны*, или знания, и обрести *вигьяну*, осознание. Для духовной деятельности нужны руки; для интеллектуальной — голова; а для глубокого эмоционального понимания любви — сердце. Многие люди используют в духовной практике свои руки, некоторые — голову, но лишь очень немногие — сердце.

Когда человек совершает аскезу, он обычно обретает определенное могущество, однако если сердце его закрыто, он будет злоупотреблять этим могуществом. Если духовное понимание человека не углубляется, то проблема злоупотребления своим могуществом — всего лишь вопрос времени. Этим и объясняется то, что начинающий может прекрасно следовать духовной практике, но быть при этом очень грубым. Механическая деятельность и обладание знанием, несомненно, приносят пользу, но они не в силах полностью изменить человека.

Аскетизм, жертвоприношения и покаяния могут быть в различных *гунах* материальной природы, которые в «Бхага-вад-гите» называются *гунами* невежества, страсти и благости.

Религиозная практика в *гуне* невежества приводит к деградации как самого человека, так и окружающих. Результатом религиозной практики в *гуне* страсти может быть безразличие к нуждам и благополучию других людей. Религиозная практика, совершаемая *гуне* благости, приносит благо каждому, но не способна установить связь с сердцем, являющимся вратами души. Только трансцендентная деятельность служит ключом к вратам сердца, подпитывая тем самым душу.

Когда духовный человек, накопивший всевозможные заслуги благодаря своей прошлой духовной деятельности, приходит в сильный гнев, он теряет часть своих духовных заслуг. Одна из величайших опасностей для него — ложное эго, поэтому он должен быть очень бдителен в этом отношении. Тогда он или она сможет успешно прогрессировать, используя согласованную деятельность рук, головы и сердца в служении Всевышнему Господу ради блага человечества. Человек, чье поведение является осознанным, который обладает философским пониманием и всегда держит открытым свое сердце, без труда найдет пути избавления от негативных эмоций.

**Вопрос:** Вы говорили о том, что одним из признаков гнева является неспособность прощать. Когда кто-то обижает нас, это может вызвать гнев и неспособность простить. Как не поддаваться гневу и проявлять снисходительность даже тогда, когда человек продолжает нападать на вас? Гораздо легче простить, если человек меняет свое поведение или даже осознает, что обидел вас. Но ведь этого может и не произойти. Как не гневаться и прощать, если человек продолжает оскорблять вас, не испытывая ни малейшего чувства раскаяния?

**Ответ:** Способность прощать не означает, что вы превращаетесь в боксерскую грушу, предоставляя людям возможность колотить вас, или в половичок, чтобы об вас вытирали ноги. Не нужно становиться мишенью для чужих нападков —

необходимо уйти от такого общения. **Способность прощать не означает, что:**

- человеку или людям, оскорбляющим нас, нужно позволить продолжать это делать;
- сделанное по отношению к нам, в конце концов, не так уж и плохо;
- мы должны думать, что неправы были мы, а не другой человек;
- мы должны забыть о проступке человека;
- мы совершенно не испытываем боли;
- мы готовы действовать так, как будто ничего не случилось;
- мы готовы снова общаться с человеком без ограничений.

**Способность прощать означает, что:**

- мы не намерены позволять человеку, причинившему нам боль, продолжать это делать, постоянно думая о нем или о его поступках;
- если мы держимся за гнев, связанный с определенным событием, то тем самым позволяем человеку снова и снова оскорблять нас;
- мы больше не хотим жить прошлым; мы готовы жить настоящим, делая правильный выбор, который не замутнен негативным опытом прошлого;
- мы готовы всегда действовать на основе любви, а не только тогда, когда к нам относятся хорошо.

Иными словами, способность прощать необходима, в первую очередь, нам самим. Благодаря ей мы можем избежать застоя, поскольку застой негативно влияет на наше физическое, психическое и духовное состояние.

Если кто-то продолжает свои отвратительные выходки, мы не собираемся позволять его глупостям влиять на нас. Мы хотим свободно действовать в духе любви, невзирая на окружение или на действия какого-то человека. **Дух любви подразумевает понимание того, что лучше всего для нас и что лучше всего для духовного блага другого человека.** Если мы затаиваем гнев, это обычно означает, что мы хотим отомстить или же хотим, чтобы человек пострадал. Поэтому необходимо спросить себя: «Какую боль должен испытать этот человек, чтобы мы могли успокоиться и забыть о нем?» Раскаивается человек или нет — это не должно быть определяющим фактором для нас.

**Вопрос:** Писания восхваляют такие качества, как сострадание, всепрощение, умиротворенность и отречение. Пытаясь развить эти качества, преданный Бога вынужден одновременно иметь дело с гневом. Как он борется с ним? Поскольку писания определяют гнев как продукт *гуны* страсти, преданный может пытаться подавить его, поскольку гнев не является признаком духовного продвижения. Он или она может испытывать чувство вины, если иногда случайно проявляет эту эмоцию. Однако до тех пор, пока человек не признает существования гнева, он не сможет решить эту проблему. Принимая во внимание все эти факторы, каким образом духовный человек должен воспринимать и выражать гнев, не отвергая при этом идеалы писаний?

**Ответ:** Как мы уже обсуждали, в некоторых случаях гнев может быть полезен. Например, гнев может помочь нам защититься от физического нападения или от посягательств на нашу честь. Гнев может послужить сигналом к тому, чтобы взглянуть на проблему глубже. Он может быть естественным проявлением разочарованности. Гнев может быть полезен, если оскорбляют Бога или если мы должны помочь своим подопечным.

Такого рода гнев необходим, но не следует им злоупотреблять. Чрезмерный или негативный гнев всегда найдет свою жертву — ею станем либо мы сами, либо кто-то другой. Подавленный гнев приводит к гипертонии, язве, сердечным приступам и целому ряду других заболеваний. Психологическими последствиями подавленного гнева являются депрессии и даже неврозы. Существует также множество социальных и духовных проблем, связанных с нездоровым гневом, проявленным или подавленным. Несомненно, очень важно понять, является наш гнев позитивным или

негативным и используется ли он во благо другим.

Ключом к пониманию этого является слово «сострадание». Если мы мыслим и действуем на основе сострадания, нас будет не так уж просто разгневать, и если мы и проявим гнев, он будет конструктивным. Кроме того, чувство вины не обязательно является чем-то плохим. Если мы отреагировали слишком резко, мы должны чувствовать себя виноватыми. Это должно помочь нам в следующий раз действовать более осторожно и делать правильные вещи правильным образом. Чувство вины должно побудить нас еще раз вернуться к своему поступку, но лишь для того, чтобы извлечь урок. Однако если чувство вины становится слишком болезненным, оно затуманит наше сознание и лишит способности извлекать уроки, расти и делиться опытом с другими.

**Вопрос:** Почему я прихожу в гнев, когда вижу недостатки в себе или в других людях? Похоже, что, сталкиваясь с такими слабостями, как гнев, гордость, бесчувственность, зависть и т.п., нужно проявлять любовь и сострадание, а не гнев?

**Ответ:** Иногда мы гневаемся, видя недостатки в других, потому что Нам не хватает терпения, а также потому, что эти недостатки являются отражением наших собственных. Прежде всего мы должны видеть в этом возможность лучше рассмотреть себя. В первую очередь, нужно разобраться в проблеме определенного человека, чтобы понять, как избавиться от нее самому, если у нас тоже есть такой недостаток. Это также поможет нам лучше понять нужды и боль другого человека. Когда мы обнаруживаем недостатки в себе самом, следует выработать план действий, как улучшить свой характер.

Попытайтесь воспользоваться некоторыми из методик, о которых мы говорили ранее. Попробуйте вести дневник; напоминайте себе о физических, психологических и духовных последствиях гнева; практикуйте техники снятия стресса; проследите, нет ли в вашем уме «спусковых крючков» типа «должны» и «виноваты»; анализируйте свой гнев; подумайте, как преобразовать ваши «должны» и «виноваты» в более осмысленные действия; будьте особенно осторожны в ситуациях, способных возбудить в вас гнев; внимательно следите за тем, не используете ли вы гнев в качестве защитного механизма. И самое главное — следите за своими внутренними диалогами. Продолжая работать над собой, действуйте сострадательно, стремясь помочь тем, кто проявляет гнев, и делаясь с ними собственным опытом укрощения гнева. Вы должны всегда напоминать себе, любимому, что истинное сострадание проявляется в позитивных, продуктивных действиях. Поэтому будьте сострадательны к себе и по-настоящему сострадательны к другим. Когда вы видите в себе или в других подобные недостатки, пусть это побудит вас призвать на помощь противоядие сострадания. Это — щит духовного воина.

## Глава четвертая

*на йавад этан мана атма-лингам  
самсара-тапавапанам джанасйа  
йачуас чхока-мохамайа-рага-лобха-  
ваиранубандхам манатам видхатте*

**«Итак, ложное «я» обусловленной души — ее ум -является причиной всех ее несчастий в материальном мире. Пока душа не поймет этого, ей придется и дальше блуждать по вселенной и страдать, получая все новые и новые материальные тела. В уме коренятся болезни, скорбь, иллюзия, привязанность, жадность, вражда» и из-за этого душа томится в плену материи и ошибочно считает себя частью этого мира».**

*«Шримад-Бхагаватам», 5.11.16*

## ПОЛЕЗНАЯ СКОРБЬ

Мы переходим к рассмотрению следующей темы — скорби. Мы хотели бы понять, каким образом скорбь может помочь нам работать над собой, а также помогать другим людям в периоды кризисов. Чем лучше мы разберемся в этом вопросе, тем больше утешения сможем принести другим. Это также поможет нам в семейной и общественной жизни и увеличит нашу способность противостоять негативным влияниям, бомбардирующим планету.

Как ни странно, люди, занимающиеся духовной практикой, спиритуалисты, зачастую испытывают более глубокие состояния скорби, чем материалисты. Почему же те, кто обладает высшим пониманием жизни, скорбят больше, чем материалисты или атеисты? Это происходит потому, что спиритуалисты часто считают скорбь чем-то плохим, чем-то, что лишь усложняет ситуацию, в которой они оказались. Поэтому они сожалеют не только о травме или потере, но и о низком уровне своего сознания. Порой человек не в состоянии следовать своим обетам; поэтому он скорбит не только из-за постигшей его трагедии, но и из-за низкого уровня своего сознания и поведения. Спиритуалисты могут испытывать больше беспокойств, поскольку обладают знанием, но не всегда могут действовать в соответствии с ним.

Например, очень знающий адвокат может знать все законы и в совершенстве владеть искусством презентации, но все равно проиграть процесс. Такой адвокат будет страдать гораздо сильнее, чем проигравший дело новичок, поскольку, несмотря на все свои знания и усилия, он не смог добиться желаемого результата. Новичок может проиграть процесс из-за собственной ошибки или недостатка знаний, и потому постарается извлечь из этого урок, чтобы не повторить ту же ошибку в будущем. Он будет меньше страдать, чем опытный адвокат, обладающий всеми необходимыми знаниями и навыками, но не сумевший ими воспользоваться. Так и спиритуалист может испытывать более глубокую депрессию из-за сложности ситуации в материальном мире. Практика духовной жизни в материальной атмосфере усложняется многими противоречиями, поэтому людям, вовлеченным в эту практику, необходимо более тщательно подходить к событиям, происходящим в их жизнях, семьях и общинах.

Чтобы детально изучить данную проблему, мы разобьем ее на пять разделов. Во-первых, мы рассмотрим глубинные причины скорби. Затем мы изучим различные стадии, через которые проходит скорбящий человек. Третьим шагом будет рассмотрение различных признаков, сопровождающих скорбь. Четвертым - попытка понять, почему некоторые люди стремятся избежать скорби. Наконец, мы перейдем

к поиску путей решения этой проблемы, для чего нам могут потребоваться различные подходы, умонастроения и терапевтические методы.

## Причины скорби

Вследствие доступности информации в последние годы у людей появилось больше причин для скорби, поскольку они слышат о бедствиях и катастрофах по всему миру. Каждый человек или семья может немедленно перенести эти проблемы в свой дом посредством телевидения, радио, Интернета и т.д. Рост иллюзий также усиливает скорбь. Современная реклама обрушивает на людей такое количество лживой пропаганды, что им становится трудно иметь дело с суровой реальностью жизни. Не находя этим иллюзиям места в окружающей реальности, люди приходят в замешательство. Так, например, они переживают из-за проблем на рынке занятости. Существует огромная нестабильность в сфере занятости, даже среди людей, преданных своей профессии и имеющих научные степени. Они испытывают сильное беспокойство и тоску, когда их, казалось бы, стабильные организации разваливаются. Естественно, развод и особенно смерть неизбежно порождают скорбь. Еще один вид скорби возникает, когда человек с решимостью встает на духовный путь. Он может осознанно или неосознанно сожалеть об утрате дружеских и общественных связей.

В каком-то смысле любая скорбь является проявлением смерти, поскольку связана с утратой, замешательством и разочарованностью. Причиной скорби может быть смерть друга или «смерть» работы. Развод — это смерть взаимоотношений. Иногда нам приходится смириться со смертью определенных представлений, создававших нам чувство комфортности и защищенности. Многие скорбят даже об утрате юности и красоты. Люди скорбят о том, что их мыслительные способности постепенно ухудшаются. Все эти перемены порождают печаль и подавленность, а постоянная подавленность может перерасти в острую или даже хроническую депрессию.

В писаниях также говорится о том, что у страданий и разочарований может быть бесчисленное множество причин. В комментарии к «Шримад-Бхагаватам» (3.28.32) рассказывается о том, как страдания материального мира приводят к сильному разочарованию:

«Вся вселенная является юдолью скорби и страданий. Обитатели материального мира беспрестанно льют потоки слез, которые сливаются в великий океан. Но для тех, кто припадает к лотосным стопам Личности Бога, океан слез тотчас высыхает. Для этого им достаточно увидеть пленительную улыбку Верховного Господа. Иначе говоря, увидев пленительную улыбку Господа, человек мгновенно избавляется от скорби, сопутствующей материальному существованию».

И все же, несмотря на страдания и разочарования, порождающие скорбь и страх, если нам удастся обрести прибежище удивительной любви и красоты Господа, двойственность материального мира не будет так сильно влиять на нас.

Во второй главе «Бхагавад-гиты» Арджуна впал в состояние такого замешательства, что буквально заплакал. Братоубийственная война, в которой он должен был сражаться, стала источником его скорби. Когда Кришна вывел колесницу на поле битвы, Арджуна увидел там таких великих преданных, как Бхишмадева и Дронаचारья, своих учителей и наставников. Но поскольку он был *кшатрием*, воином, он должен был сражаться. Ему выпало страшное испытание — биться в смертельной схватке со своими учителями. Никакой исход сражения не кажется Арджуне благоприятным. Если он победит, убив членов своей семьи, это не принесет ему никакого счастья. С другой стороны, если он уклонится от сражения и станет жить подаянием, это приведет лишь к бесчестью. Он предпочел бы лишиться райского царства и материальных богатств, чем жить в горе, страдая от последствий войны. Поэтому Арджуна говорит в «Бхагавад-гите» (2.8):

*на хи прапашйами мамапанудйад  
йач чхокам уччошанам индрийанам  
авайа бхумав асапатнам риддхам  
раджйам суранам апи чадхипатйам*

«Я не знаю, как совладать с оглушающей меня скорбью. Я не смогу избавиться от нее, даже если завоюю цветущее царство, которому не будут грозить никакие враги, и обрету власть, какой обладают небожители».

Итак, охваченный скорбью, Арджуна не находит выхода. В состоянии замешательства он не понимает, как война с членами собственной семьи может быть этичной или нравственной. Вся «Бхагавад-гита» начинается с этой дилеммы. Арджуна не знает, как поступить, ибо любой исход сражения неприемлем для него. Несколькими стихами позже Господь скажет Арджуне:

*ашочйан анвашочас твам  
прагйа-вадамши ча бхашасе  
гатасун агатасумши ча  
нанушочанти пандитах*

«Произнося ученые речи, ты сокрушаешься о том, что недостойно скорби. Настоящие мудрецы не скорбят ни о мертвых, ни о живых»  
(«Бхагавад-гита», 2.11)

Даже человек, обладающий духовным знанием и зрелым разумом, сталкивается со множеством дилемм. Мы всегда будем сталкиваться с проблемами, однако мудрый человек не бывает этим обеспокоен. В этом стихе Кришна по существу спрашивает Арджуну: «Ты действительно разумен?» Хотя Арджуна и произносит красивые и глубокие слова, они не свидетельствуют об истинной мудрости. Поскольку такого рода скорбь попадает в категорию невежества, Кришна напоминает ему об истинном знании. Господь объясняет, что обладающий высшим знанием не скорбит, ибо знание это помогает человеку понять, почему в жизни происходят те или иные события и как на них реагировать.

В комментарии к «Шримад-Бхагаватам» (4.26.1-3) говорится еще об одной причине скорби.

«Живое существо может находиться только в одном месте. Оно попадает в рабство по двум причинам, которыми являются скорбь и иллюзия. В материальном мире живое существо вечно жаждет того, чего никогда не может получить. Поэтому оно пребывает в иллюзии. Это, в свою очередь, приводит к тому, что живое существо постоянно о чем-то скорбит. Вот почему скорбь и иллюзия названы в этом стихе дви-кубара, двумя дышлами, на которых держатся путы живого существа».

## **Стадии скорби**

### **Американские горки**

Теперь мне хотелось бы поговорить о том, через какие стадии проходит скорбящий человек. Этот процесс можно сравнить с катанием на американских горках. Если вы хотите покататься на американских горках, вы, естественно, ожидаете сильных впечатлений, смятения и даже страха. Некоторые люди, движимые желанием приключений, катаются специально, чтобы испытать всплеск адреналина. И если они осознают, что собой представляет эта поездка, то смогут выдержать ее, не испытывая желания выпрыгнуть за борт, когда поезд ускоряет ход.



Каждый день я получаю письма по обычной и электронной почте со всех концов мира. Эти письма приходят главным образом от учеников и людей, занимающихся духовной практикой, в которых они нередко рассказывают о трудностях и потерях, с которыми сталкиваются. Конечно, мы все сталкиваемся со скорбью, когда умирают наши земляки, друзья или члены семьи. И я вижу, что некоторые люди испытывают большие трудности, проходя через различные стадии скорби. Некоторые из них, пережив большую потерю, никогда уже не выходят из состояния потрясения. Другие никак не могут смириться с трагедией, произошедшей пятнадцать или даже тридцать лет назад. Эти люди постоянно носят трагедию в своем сознании, пребывая в состоянии застоя. Именно по этой причине мне хотелось бы поделиться некоторыми соображениями, которые могут помочь людям, оказавшимся в подобных ситуациях, и, в первую очередь, нам самим.

Со всеми нами много раз происходили неприятности, способные вызвать скорбь, и подчас мы не могли должным образом разрешить эти проблемы; в некоторых случаях это может сказаться даже на нашей духовной жизни. Кроме того, мы хотим помогать другим людям, испытывающим скорбь и нуждающимся в поддержке. Всем нам неизбежно приходится сталкиваться с периодами горя и скорби.

### **Восемь стадий скорби**

1. Шок — одна из первых стадий скорби. Главным образом шок связан с физическим телом, но затрагивает также и более тонкий, психологический аспект. Шок зачастую играет роль защиты, помогающей человеку справиться с неожиданной тревогой, страхом или потерей. Например, попав в автомобильную катастрофу, человек может испытать такую сильную боль, что потеряет сознание. Это является естественной реакцией тела на сильные воздействия.

2. За шоком следует неприятие реальности. Человек даже может убеждать себя, что ничего не произошло. Если у кого-то умер любимый человек, он или она может продолжать действовать так, как будто этот человек по-прежнему жив. Например, вдова может продолжать готовить на двоих или накрывать на стол так же, как и раньше. Таким образом, люди пытаются избежать реальности, которую не в состоянии принять и пережить.

3. Затем процесс переходит на третью стадию, и появляется гнев. Человек может начать думать: «Как мой возлюбленный мог покинуть меня? Как он мог так ужасно со мной поступить?» У многих этот гнев сохраняется на протяжении всей жизни, а в некоторых случаях даже переносится в следующую, поскольку то, что занимает самое важное место в нашем сознании сейчас, переносится в следующее тело. Многие следуют за нами из предыдущей жизни аналогично тому, как детские впечатления могут сохраняться на протяжении всей нашей жизни. Например, психологическая травма, полученная ребенком в детстве, будет оказывать влияние на его жизнь до тех пор, пока он или она не разрешит эту проблему. Гнев появляется тогда, когда человеку начинает казаться, что в его утрате и страданиях повинен кто-то другой.

4. На этом этапе может появиться чувство вины. Гнев уходит внутрь и начинает есть человека изнутри. Он чувствует вину за то, что не предотвратил несчастья, или думает, что это должно было случиться с ним, а не с кем-то другим.

5. Следующей стадией является страх. Человек боится, что трагедия повторится вновь, или это случится с ним самим. Например, мать, потерявшая ребенка, во время беременности или в другой ситуации будет очень бояться, что в будущем вновь потеряет ребенка. Она приложит все усилия, чтобы обезопасить следующего ребенка, стараясь не ругать и не исправлять его, что приведет к развитию у ребенка нежелательных наклонностей.

6. Шестая стадия — печаль и страдание. Конечно, до какой-то степени

печаль и страдание пронизывают все эти стадии; но на шестом этапе эти чувства выходят на первый план. Страдание присутствует и на стадии шока, но остается непроявленным из-за временной утраты чувствительности. На этапе неприятия человек пытается подавить боль и тоску. Это довольно опасно, поскольку если человек подавляет свои чувства вместо того, чтобы открыто скорбеть, он не сможет достичь следующей ступени и приобрести необходимый опыт. Седьмая стадия заключается в том, что человек снова принимает реальность и приходит к определенному заключению. Спиритуалист при этом должен не только разрешить внутренний конфликт, но и приобрести новое понимание, развить сострадание и более сильное чувство сопереживания. Если человек правильно проходит через все эти стадии, он приобретает огромный опыт и духовно растет.

Последней стадией является возвращение к поискам любви. Скорбящий человек прошел через процесс исцеления и достиг более высокого уровня. Он вспоминает о своей любви к человеку, которого лишился, и позволяет этой любви выйти наружу. Это вытесняет шок, неприятие реальности, гнев, вину, боль и тоску. На данном этапе личность обретает сострадание, способность к сопереживанию и глубокое осознание.

Проанализировав эти пункты, я понял, что некоторые из преданных, лишившихся своего гуру, застревают на одной из этих стадий. Одни из них не хотят признать случившегося, другие пребывают в состоянии шока в течение продолжительного времени, а третьи просто приходят в гнев. Они возмущаются: «Как гуру мог оставить меня? Как Бог (или духовная организация) могли допустить это?» Они могут испытывать гнев даже по отношению к самим себе за то, что не предотвратили трагедию, и начинают считать себя повинными в произошедшем. Другие же гnevаются на своего духовного наставника или даже на Самого Бога. В результате их отрицательные эмоции переносятся и на общение с членами семьи, друзьями и Богом. Существует множество людей, неспособных преодолеть эти стадии, и многие из нас могут в будущем столкнуться с этой проблемой.

### **Развитие способности сопереживания**

Люди часто не способны достичь более глубоких уровней сознания и научиться понимать других, пока сами не испытают боль, скорбь или травму. Именно благодаря такому опыту жизнь человека может стать богаче, если он успешно пройдет через него. Во многих случаях оказывается, что единственный способ справиться с болью — это пройти через нее. Нам нужно распознать ее в себе, дать ей название, встретиться с ней лицом к лицу, испытать ее и избавиться от нее. Как и в случае с гневом, мы должны распознать проблему и ясно сформулировать ее, прежде чем начать решать ее. Тот же самый подход применяется при разрешении конфликтов. Если мы не распознаем проблему, она уйдет в подсознание и проявится позже. Чтобы избавиться от нее, необходимо столкнуться с ней лицом к лицу. Очень полезно пройти через все эти стадии и выйти с другой стороны новым человеком, обогатившись более глубоким опытом и чувством сострадания. Такой человек в большей мере способен помочь тем, кто застрял на одной из начальных стадий.

### **Признаки скорби**

В состоянии скорби люди проявляют разнообразные эмоции и признаки. Они могут пребывать в состоянии крайней разочарованности, испытывать гнев, тоску, физическую усталость и изнеможение, а также нежелание общаться с другими. Разнообразие видов реакции на скорбь поистине безгранично - на каждого человека она влияет по-разному. Скорбь создает ощущение удаленности от Бога.

Когда мы скорбим, нам зачастую кажется, что Бог поступил с нами не-

**справедливо.** Мы не можем понять, почему Кришна позволил этому произойти с нами: «Почему со мной, когда в мире есть миллионы других людей? Почему умер мой ребенок (или супруг)? Почему именно я потерял работу, а не кто-то другой?» Мы обращаемся с этими вопросами к Богу, поскольку в конечном счете всем управляет Он. Мы недоумеваем, как милосердный и добрый Бог мог допустить такую ужасную вещь. К сожалению, некоторые люди просто становятся атеистами. Вместе с тем беда или травма могут, напротив, также и приблизить человека к Богу и побудить глубже задуматься над своей духовной природой. И все-таки чаще всего кажущиеся неблагоприятными события заставляют человека усомниться в справедливости Бога.

**Ощущение безнадежности — еще один признак скорби.** У каждого бывали небольшие периоды разочарования и безнадежности, но у некоторых эти периоды не заканчиваются, но продолжают терзать человека из года в год. В таких случаях люди нередко утрачивают всякое желание какого бы то ни было общения. Более того, под влиянием скорби человеку становится все труднее выкарабкаться из этого состояния, поскольку скорбь порождает состояние, диаметрально противоположное тому, что помогает преодолеть подобные трудности. Например, если кто-то сомневается в Боге или в Его милосердии, ему нужно обратиться с этим к Самому Господу. Однако пребывающий в состоянии сильной скорби делает прямо противоположное и тем только усугубляет ситуацию. Человек, испытывающий неприязнь к общению, может как раз больше всего нуждаться в хорошем общении, чтобы преодолеть свои страдания. Ему может помочь общение с теми, кто поддержит его и даст возможность выплакаться и поделиться своими проблемами. Это может вывести человека из состояния тоски, но он зачастую стремится уйти от общения.

**Скорбь иссушает наше рвение и энтузиазм.** В этом случае нам необходима цель или проект, который вдохновит нас сделать следующий шаг. К сожалению, обычно мы избегаем как раз того, что действительно может нам помочь, и продолжаем предаваться скорби. В таком состоянии человек чувствует себя эмоционально и физически опустошенным.

**Скорбь приводит к тому, что человек начинает испытывать страх и жалость к самому себе; он живет в прошлом и боится будущего.** Но чтобы сойти с мертвой точки, ему как раз необходимо принять будущее и уважать его. Часто у людей проявляется гнев или чувство одиночества. Они могут начать пренебрегать гигиеной, страдать бессонницей и потерей аппетита.

Однажды я стал свидетелем собственной реакции на глупую и досадную ошибку моего секретаря. Когда он попытался отправить агенту бюро путешествий по факсу мой билет на самолет, аппарат просто разорвал билет пополам. Вначале я почувствовал гнев, поскольку это было связано с деньгами Кришны, а также со временем, которое придется потратить на решение проблемы. Я не мог понять, почему мой секретарь не смог как следует выполнить такую простую задачу, уделив больше внимания своему служению. Позже, размышляя об этом, я осознал, что гнев был вызван обыкновенным сожалением и в действительности был способом справиться с этим чувством. Я пришел в уныние, наблюдая за тем, как билет в Англию стоимостью пятьсот долларов прекращал свое существование. Теперь мне придется снова заниматься вопросом оформления билета. Если бы я отправлял факс сам, то сразу бы пришел в уныние, минуя гнев, но поскольку факс отправлял мой секретарь, я испытал гнев. Если бы билет разорвал я, то и ответственность за это лежала бы на мне. Позже я бы даже стал размышлять о том, как можно было избежать ошибки. Мы по-разному реагируем на ситуацию, в зависимости от влияния различных факторов. Всякий раз, когда что-то случается в нашей общине, семье или с нами самими, мы реагируем по-разному. Чтобы глубже вникнуть в проблему скорби, нам придется покинуть свою зону комфорта и принять во внимание нужды других людей. **Наша цель — найти наилучшее решение, способное принести под-**

## Почему люди избегают скорби

Когда людям не хватает некоторого количества здоровой скорби, они могут заболеть физически или психически. Может возникнуть множество проблем. Если человек не знает, как обращаться со скорбью, она будет продолжать преследовать его снова и снова. Она не уйдет просто так. Она может проявиться, когда человек меньше всего ожидает этого, и в таком случае с ней будет гораздо труднее справиться. Лучше распознать ее, встретиться с ней лицом к лицу, испытать ее и избавиться от нее, если вы хотите действительно освободиться от скорби и приобрести ценный опыт.

Некоторые люди заявляют, что не хотят проходить через этот процесс, чтобы не погрязнуть в страданиях. В некоторых культурах людей, которые плачут или проявляют слишком много эмоций, считают слабохарактерными. Скорбь зачастую ограничена культурными нормами и традициями. Люди хотят выглядеть сильными и боятся проявлять эмоции. Бывает также, что человек считает, что если он просто забудет о трагическом событии, то боль уйдет сама собой. Кроме того, люди просто не хотят обращать на себя внимание. Они считают, что если открыто проявят скорбь, это привлечет к ним слишком большое внимание. Однако в этом кроется определенная опасность, поскольку они упускают возможность облегчить свою боль и приобрести опыт, делаясь своими переживаниями с окружающими.

Образ жизни современных людей не предусматривает времени для опыта здоровой скорби. Если у человека есть работа и семья, то все время уходит на работу и детей. Когда они приходят вечером домой и смотрят новости, на них обрушивается шквал новых трагедий, и они просто не в состоянии выделить время на что-то еще. Некоторые люди просто не выжили бы, если бы стали уделять внимание скорби, ибо она наступает на них со всех сторон. И поскольку они хотят сохранить равновесие и какое-то ощущение стабильности, они думают, что смогут избежать проблем, просто не вникая в них слишком глубоко. Кое-кто понимает, что причиной является гордость и неспособность смириться с тем, что вы испытываете боль. Им не хотелось бы, чтобы другие заметили их уныние и стали считать слабаками.

Есть также люди, которым просто не хватает сострадания или просто сочувственного интереса к жизни других людей. Некоторых просто ничего не волнует вследствие поверхностности их жизни и потому, казалось бы, болезненные ситуации не затрагивают их психики. Им просто не присуще состояние *пара-духкха-духкхи-крипам-буддхи*, в котором человек чувствует как боль, так и радость других людей. Они не чувствуют никакой связи с другими, поэтому у них нет и причин для скорби. Они либо не имеют отношения к проблеме, либо не хотят испытывать боли. У таких людей неизбежны различные проблемы и даже болезни, поскольку эмоции должны иметь какой-то выход.

Большинство преданных не считают скорбь частью духовной жизни. Даже Кришна говорит в «Бхагавад-гите» Арджуне, что мудрые не скорбят ни о живых, ни о мертвых. Поэтому преданные избегают скорби, ибо хотят действовать на высочайшем уровне сознания Бога. Некоторые преданные считают, что пребывающий в сознании Кришны не должен скорбеть, поскольку мы не являемся телами. Писания рекомендуют развивать отречение, а скорбь, похоже, указывает на привязанность. Поэтому человек предпочитает страдать, что называется, про себя, отрицая проблему и не думая о том, что позже она может проявиться еще более неблагоприятным образом. Бывает, что неприятие реальности, потрясение или гнев настолько захлестывают нас, что нежелание иметь дело с проблемой становится частью неприятия реальности. Ум может пытаться не придавать значения проблеме, но в результате мы просто подавляем свои чувства, постоянно бывая в смятении. Позже это все равно скажется на нашем характере и поведении.

И все же некоторые утверждения писаний, похоже, указывают на нежелательность скорби:

*санджайа увача там татха крипайа&иштам  
ашру-пурнакулекшанам  
вишидантам идам вакйам  
увача маадхусуданах*

Санджая сказал: «Увидев, что Арджуна охвачен состраданием и скорбью, а глаза его полны слез, Мадхусудана, Кришна, произнес такие слова».

(«Бхагавад-гита», 2.1)

В комментарии Шрила Прабхупада пишет:

«Мирское сострадание, скорбь и слезы выдают человека, забывшего свою истинную, духовную природу. Тот, кто сознает свою духовную природу, проявляет сострадание к вечной душе. В этом стихе примечательно слово «Мадхусудана». Некогда Господь Кришна убил демона Мадху, и теперь Арджуна хочет, чтобы Кришна уничтожил демона сомнений, который завладел Арджуной и мешает ему исполнять долг. Люди не знают, на что следует направлять свое сострадание. Какой смысл сострадать одежде утопающего? Человека, тонущего в океане неведения, нельзя спасти, пытаясь вытащить его одежду, то есть спасая его материальное тело. Того, кто не знает об этом и скорбит об одежде, называют *шудрой* — человеком, который скорбит напрасно» («Бхагавад-гита», 2.1, комментарий).

Когда преданные слышат этот стих, они могут подумать, Что всякая скорбь означает телесные представления о жизни. Однако этот стих не указывает на то, что все виды скорби Должны быть отнесены к категории *майи*, иллюзии.

## Методы работы со скорбью

### Ищите решение

Теперь нам хотелось бы предложить несколько техник, которые помогают надлежащим образом работать со скорбью. Мы хотим действовать позитивно, чтобы скорбь в конечном счете приводила к внутреннему росту, развивала способность к сопереживанию и состраданию. Таким образом, мы выходим из кризиса сильными духовными воинами, готовыми помогать другим, особенно тем, кто застрял на более низких уровнях.

В «Шримад-Бхагаватам» (4.8.24) объясняется, что необходимо найти выход и направить свою энергию на разрешение проблемы, а не пребывать в скорби.

*маитрейя увача эвам санджалпитам матур  
аканйартхагамам вачах саннийамйатманатманам нишчакрама питух пурат*

Великий мудрец Майтрея продолжал: «Совет матери Дхрувы Махараджи, Сунити, должен был помочь ему добиться своей цели. Поэтому, тщательно все обдумав и сосредоточив свой ум на поставленной цели, он, преисполненный решимости, покинул отчий дом».

В комментарии Шрила Прабхупада пишет:

«И мать, и сын были до слез обижены словами, брошенными в лицо Дхруве Махарадже его мачехой, и тем, что отец не вступился за него. Но одними слезами делу не поможешь — необходимо найти способ облегчить свои страдания. Поэтому и мать, и сын решили обратиться за помощью к Господу, найдя прибежище у Его лотосных стоп, ибо это единственный способ, позволяющий разрешить все материальные проблемы».

## Практические методики

1. Ведение дневника или письмо могут помочь тому, кто скорбит о потере дорогого ему или ей человека. Можно написать письмо этому человеку и выразить в нем свои чувства; можно даже поговорить с ним, чтобы подвести отношения к логическому завершению.

2. Человеку, пребывающему в состоянии скорби, могут помочь те же вещи, которые мы рекомендовали для снятия стресса: физические упражнения, медитация, диета и т.д. Самовнушение и визуализация помогут занять ум и изменить восприятие и поведение. Массаж помогает снять напряжение в физическом теле, которое тоже влияет на ум. Если человек не скорбит, это напряжение должно куда-то пойти. Некоторые специалисты утверждают, что оно идет в сердце и в руки, точно так же, как беспокойство оказывает воздействие на определенные органы тела.

3. Необходимо осознать, насколько важно делиться своими переживаниями с окружающими. В Эфиопии существует интересный ритуал: если у матери умирает ребенок, община собирает всех ближайших друзей и родственников женщины, и все вместе они идут к ней домой. Там самый близкий ей человек произносит речь, и в это время все присутствующие вместе переживают наиболее болезненные моменты. Все плачут, обнимают друг друга и делятся своими чувствами, тем самым давая возможность матери сразу освободиться от большей части боли. В результате ей гораздо легче пережить утрату. И остальные тоже понимают, что у них есть поддержка, за которой можно всегда обратиться в трудную минуту. Если вас окружают сострадательные и любящие люди, скорбящий будет чувствовать эту любовь и заботу и не станет жертвой тревоги, одиночества, гнева или разочарованности.

Обычно мы относимся к людям безлично просто потому, что не знаем, как действовать. По этой причине мы можем даже избегать тех, кто страдает. Вместо того, чтобы дать им возможность поплакать и поделиться с нами своей болью, мы просто избегаем их. Но когда община поддерживает своих членов, разделяя с ними все испытания, люди не будут бояться проявления скорби. Такая практика равносильна посланию: «Мы понимаем вашу боль и мы страдаем вместе с вами, потому что любим вас и заботимся о вас». Мы хотим, чтобы испытания укрепляли нас и наши отношения с людьми.

У американских индейцев есть поговорка: «После ночи скорби подумайте о том, как позаботиться о своих детях». По сути это означает, что необходимо уважать скорбь и реальность, и этим нужно воспользоваться для создания более крепких семей и общин. Как добиться того, чтобы трудности привели к последующему росту? Как сделать так, чтобы другим было легче пережить подобную ситуацию? Как сделать так, чтобы, подобно трагическому герою, извлечь из этого опыта глубокое понимание? Как стать в результате более могущественным духовным воином? 4. Страха, гнева и скорби не существует. Что имеется в виду под этим утверждением? Какой у них вес и цвет, как они выглядят? Можете ли вы нарисовать их, увидеть или поговорить с ними? На самом деле их не существует. Их существование зависит только от нашего восприятия, основанного на прошлом опыте. Зачастую внешние обстоятельства формируют определенное умонастроение, хотя сама по себе скорбь не связана с этими событиями. Не существует такого объекта, как скорбь. Это просто наше восприятие ситуации. Это означает, что скорбь, гнев и депрессия нуждаются в «гостеприимном хозяине». Им необходимо, чтобы кто-то их пригласил и накормил. Мы должны относиться к скорби как к заехавшему ненадолго гостю. Он может пожить у нас несколько дней, но рано или поздно ему придется уехать. Мы можем оставить их у себя дома навсегда, а можем, оказав им должный прием, через какое-то время проводить за порог. Мы создаем скорбь своим восприятием ситуации



и сами же превращаем ее в самостоятельную сущность.

5. В любом страдании заложен глубинный смысл, который мы должны распознать. Мы можем рассматривать мир только как юдоль страданий, что приведет к цинизму и депрессии, или же понимать, что Бог допускает страдания ради исправления живых существ. Вместо того, чтобы считать Бога немилосердным тираном и автократом, мы можем согласиться с тем, что скорбь является частью материальной реальности. Это естественный и полезный опыт, если мы учимся на нем.

6. В конце концов, когда мы обретаем истинное знание, мы перестаем скорбеть. Тот, кто пребывает в знании, испытывает радость и чувство защищенности, ибо знает, что Кришна позаботится о нем. Это, однако, не означает, что мы не должны уделять внимание конкретным проблемам и их разрешению, поскольку это помогает нашему прогрессу. В лекции, прочитанной Шрилой Прабхупадой по «Шримад-Бхагаватам» (6.1.15), он объясняет, что мы будем испытывать радость и забудем о скорби, когда обретем истинное знание:

«Кришна говорит в «Бхагавад-гите»: *брахма-бхутах прасан-натма* (БГ, 18.54). Как только вы обретеете знание, вы преисполняетесь радости. Во-первых, вы радуетесь тому, что осознали, каким глупцом были раньше: «Как долго я придерживался ошибочных представлений!» Во-вторых, вы радуетесь: «Теперь я больше не глупец. Раньше я считал себя Богом, но теперь я понял, что являюсь вечным слугой Бога». Так человек обретает освобождение и становится *прасаннатмой*, радостным, потому что теперь он занимает правильную позицию. *Брахма-бхутах прасаннатма, на шочати на канкшати* (БГ, 18.54). *На шочати*. Он не скорбит. Если человек знает, что является маленькой духовной искоркой, находящейся под защитой Всевышнего Господа, то о чем ему скорбеть? Подобно маленькому ребенку, он ничего не боится, когда отец рядом. Он знает: «Если возникнет какая-то опасность, мой отец рядом. Никто не дотронется до меня». Точно также, предаться — значит иметь полную веру: «Я ничего не боюсь, потому что Бог, Кришна, защищает меня. Теперь я полностью предался, *прасаннатма*»».

## Акцентирование внимания на росте и исцелении

Когда мы теряем какого-то очень дорогого нам человека, мы сможем в наибольшей степени выразить ему почтение, пройдя через процесс здоровой скорби, поскольку это поможет нам оценить его роль в нашей жизни. Однако, поднявшись над скорбью, мы окажем ему еще большие почести, потому что в этом случае любовь, которая связывала нас с этим человеком, будет продолжать жить в нас, и мы будем постоянно испытывать благодарность за то знание, общение и приятные чувства, которые он подарил нам. Если же мы эмоционально убьем себя, подавляя свои эмоции или отрицая реальность, то не сможем по достоинству оценить то, что получили от этого человека, и пронести это через всю свою жизнь. Если мы увязнем на одной из ступеней скорби, то из-за гнева, чувства вины, шока или неприятия реальности не сможем в должной мере оценить любимого человека.

Если же благодаря пережитому опыту мы духовно растем, любовь будет жить в нас и проявляться через нас. Когда оставил тело Шрила Прабхупада, великий *ученый-вайшнав*, который был моим духовным наставником и наставником тысяч других людей, если бы мы впали в гнев или проявили неприятие реальности, тем самым мы бы умалили значение сделанного им для блага всего мира. А когда мы становимся более решительными, верными, ответственными и сострадательными, то чувствуем еще большее вдохновение продолжать его дело. Он будет жить в нас, и мы будем духовно расти, служа его миссии.

Скорбь может не только помогать нам помнить и чтить человека, которого мы потеряли, но и способствовать нашему духовному росту, очищая нас. В лекции, прочитанной 10 января 1969 года, комментируя песню Нароттама даса Тхакура

«Гаура паху», Шрила Прабхупада говорит:

«Тех, кто слишком привязан к материалистическому образу жизни, к яду чувственного удовлетворения, не привлекает движение *санкиртаяы*. Итак, Нароттам дас Тхакур скорбит о своей жизни. На самом деле он не скорбит — он говорит от нашего имени. Если человек способен испытывать такую скорбь, это замечательно. Он сразу же очищается. Скорбь означает очищение. Итак, он говорит *кено ва анхая прана ки сукха паия...* «Зачем я живу? Я не общаюсь с преданными; я не принимаю участия в движении *санкиртаяы*; я не понимаю, кто такой Кришна; я не понимаю, кто такой Господь Чайтанья. Тогда зачем я живу?» Это скорбь. «В чем состоит мое счастье? Что я считаю счастьем? Зачем я живу?» *Нароттама даса кено на гело*. «Почему я не умер давным-давно? Мне следовало умереть. Какой смысл в моей жизни?»

Я хочу, чтобы именно такой процесс исцеления и очищения стал неотъемлемой частью жизни всех сельскохозяйственных общин, которыми я руковожу. Мы планируем создавать в них благотворительные приюты, которые создадут еще больше возможностей для исцеления. Мы также надеемся, что это увеличит нашу способность заботиться об уме, теле и душе человека как о едином целом. Мы хотим создать замечательные возможности для альтернативного лечения, потому что духовная жизнь должна быть средством избавления как от болезней, так и от иллюзий. Мы хотим научиться чинить то, что сломано, чтобы снова преподнести это Богу. Недостаточно просто благих пожеланий — нужна конкретная стратегия. Мы должны искренне хотеть понять боль другого человека и быть открытыми для общения. Зачастую мы не способны помочь человеку, поскольку видим только свою боль или только то, что хотим видеть. Иногда мы считаем, что человек в *майе*, и просто говорим ему, чтобы он вышел из иллюзии. Но ведь, находясь в состоянии сильной депрессии или скорби, не так-то легко выйти из этого состояния. Человеку нужно, чтобы кто-то с любовью, но в то же время строго вел его. Главным образом ему необходима терапия сердца, которую проводят терпеливые, сострадательные, понимающие и любящие духовные воины.

## Трансцендентная скорбь

В действительности скорбь - абсолютно естественная вещь, ибо изначально она берет начало в нашей разлуке с Богом. Нас постоянно сопровождает скорбь, ибо мы разлучены со Всевышним Господом и с нашей естественной средой обитания. Мы находимся не в том месте, где могли бы обрести наивысшее удовлетворение, радость и исполнение всех своих желаний. В комментарии к «Шримад-Бхагаватам» (9.11.16) подчеркивается, что трансцендентная скорбь присутствует даже в духовном мире:

«Скорбь Господа Рамачандры, узнавшего о том, что Ситадеви вошла в землю, не должна считаться мирской. В духовном мире тоже есть чувство разлуки, однако оно является проявлением духовного блаженства. Скорбь в разлуке присутствует даже в Абсолюте, но в духовном мире это чувство исполнено трансцендентного блаженства. Оно представляет собой проявление *тасья-према-васьятва-свабхавы*, т.е. управляется любовью и находится под влиянием *хладини-гуакти*. Чувства разлуки в материальном мире являются лишь его искаженным отражением».

Другими словами, хотя скорбь существует и в духовном мире, ее мирская копия существенно отличается от оригинала. Души, обитающие в духовном мире, хотят постоянно участвовать в развлечениях Кришны, и это желание вызывает чувство разлуки, порождающее трансцендентную скорбь.

## Вопросы и ответы

**Вопрос:** Мы знаем, что под влиянием утраты и скорби у некоторых преданных



развиваются суицидальные наклонности. В этой песне Нароттам дас Тхакур выражает желание покончить с жизнью. Как научиться проводить различие между этими двумя видами скорби?

**Ответ:** Как говорит Шрила Прабхупада в комментарии, Нароттам дас Тхакур в действительности не скорбит; скорее, он показывает нам, что делать с отчаянием. Нужно сожалеть о своих слабостях, но использовать эти чувства необходимо для того, чтобы выйти из тупика. Человек должен думать: «Зачем я живу? Зачем мне продолжать жить со всеми этими слабостями?» Но эти эмоции нужно использовать для того, чтобы измениться. Если же позволить суицидальным наклонностям сохраняться, можно погрязнуть в гневе и чувстве вины. Не следует думать, что проблема решится сама собой; если не уделить ей должного внимания, она уйдет в подсознание и позже снова будет нас преследовать. Неблагоприятно также, распознав проблему, позволять ей оказывать на нас негативное воздействие и усугублять ситуацию. Лучше всего, распознав проблему, использовать ее для работы над собой. Обычно у людей развиваются суицидальные наклонности, если они направляют свой гнев вовнутрь. Депрессию можно рассматривать как гнев по отношению к самому себе. Этот гнев бывает вызван разочарованностью и каким-то аспектом смерти — физической смертью или смертью чего-то важного в жизни человека (потерей работы или престижа).

Однако нам необходимо понять, что неудача не означает полного краха. Даже если у человека есть определенная проблема, это еще не характеризует сущность человека.

**Вопрос:** Узнав недавно об уходе одного из духовных наставников, мне кажется, я прошел через все эти стадии. В какой-то момент я понял, что скорблю не только о нем, но и о его учениках. Через три дня я смирился с этой скорбью и, задумавшись над своим положением, стал думать о Вас как о своем духовном наставнике. Что, если бы это случилось с Вами?

Сегодня утром я осознал, что, если ко мне неожиданно придет смерть, я не уверен, что смогу помнить о Кришне. Тогда я прочитал в Интернете несколько стихов из восьмой главы «Бхагавад-гиты», в которых рассказывается о том, как йог должен оставлять тело. Но ведь тому, кто пребывает в полном сознании Бога, не нужно об этом беспокоиться. Я не чувствую, что достиг достаточно высокого уровня сознания Кришны. Однако если вам 75 лет, смерть действительно может придти в любой момент, а я не чувствую, что готов к этому. Я размышлял над этими вопросами последние несколько дней, но так и не смог понять, на каком уровне нахожусь после стольких лет духовной практики. Все-таки я чувствую, что меняюсь. Я хочу сохранить эту силу, независимо от того, что может случиться с Вами или с другими преданными, но мне кажется, что мне предстоит еще долгий путь. Не могли бы Вы помочь мне в этой внутренней борьбе?

**Ответ:** В Вашем возрасте естественно более реалистично смотреть на смену тела не только как на теорию. Мы видим, что Господь дает ряд обещаний. В «Бхагавад-гите» (18.66) Кришна призывает нас не беспокоиться, не колебаться и не бояться:

*сарва-дхарман паритйаджйа мам экам шаранам враджа ахам твам сарва-папेбхйо мокшайишйама ма шучах*

«Оставь все виды религиозных обязанностей и просто предайся Мне. Я избавлю тебя от всех последствий твоих грехов. Не бойся ничего».

В «Бхагавад-гите» Господь много говорит о различных видах знания и различных формах *дхармы*, или религии, однако в конце Он говорит нам, что нужно оставить все виды религии. Смысл в том, что Он не хочет, чтобы мы просто

оставили религию; Он хочет, чтобы мы глубоко проникли в самую суть.

Всевышний Господь говорит в «Бхагавад-гите» (4.11):

*йе йатха мам прападйанте томе татхаива баджамй ахам  
мама вартманувартанте манушйах партха сарвашах*

«Как человек предается Мне, так Я и вознаграждаю его. Каждый во всем следует Моим путем, о сын Притхи».

Господь подчеркивает, что Он отвечает Своим преданным в соответствии с их преданностью. Им не нужно испытывать страх или тревожиться. В главе «Бхагавад-гиты», которую вы упоминали, особенно в 23 и 24 стихах, подробно описывается время, когда йоги оставляют тело. Для йога все эти детали очень важны, но для преданного это не столь важно, ибо Кришна обещает ему Свое покровительство. Насколько мы предаемся, настолько и Кришна, пребывающий в нашем сердце, открывает нам доступ к *садху*, *шастрам* и гуру. Главным образом Он помогает нам через гуру.

**В момент смерти взаимоотношения между гуру и учеником имеют наибольшее значение. Преданность и служение ученика побуждают гуру помочь ему в это время.** Например, молодой бизнесмен может пытаться достичь успеха в мире бизнеса, не обладая большим капиталом. Благодаря этим усилиям на него может обратить внимание богатый человек, который решит помочь ему. Этот богатый человек действует как спонсор или адвокат. Аналогичным образом, преданный может достичь наивысшей цели, даже не достигнув уровня совершенной чистоты. Например, некоторые ученики возвышенных учителей, даже не будучи абсолютно чистыми, оставляя тело, отправляются обратно в духовный мир благодаря своей преданности и серьезности. Духовный учитель берет такого ученика и возвращает его домой. По своей милости первоклассный духовный наставник восполнит недостающие ресурсы. Духовный учитель подобен богатому человеку, дающему необходимые деньги или оказывающему юридическую поддержку, — он помогает своему преданному ученику достичь полного совершенства.

Иными словами, нам необходимо осознать важность связи с *парампарой*, авторитетной цепью чистых и могущественных духовных наставников. Более того, как духовные учителя, мы должны развивать духовную силу, чтобы быть способными выполнять служение на любых уровнях. Однако если преданный следует наставлениям писаний, общается с преданными и с преданностью служит гуру, то даже если гуру не обладает достаточной силой или чистотой, чтобы вернуть ученика в духовный мир, Кришна сделает это Сам. Или же Его милость проявится через духовного учителя, который просто придет и заберет ученика в духовный мир. Иногда случается и так, что ученик возвращает гуру в духовный мир. Ученик может достичь такой чистоты, что вернется в духовный мир раньше гуру и заберет гуру с собой. И Кришна, несомненно, даст приют такому преданному.

В этом проявляется красота и динамизм отношений между гуру и учеником. Мы знаем, что одним из путей возвращения в духовный мир является благословение чистого преданного. Не следует умалять значение общества преданных. Также нужно искать и уметь распознавать возвышенных преданных и служить им. Даже *прасад*, остатки пищи чистого преданного, обладают огромной силой. Нарада Муни, существо из категории ангелов, в прошлом совершил большое продвижение, просто общаясь с возвышенными душами, служа им и питаясь остатками их пищи. Господь помогает нам всеми возможными способами, но, как ни странно, мы часто теряем мужество и избегаем самой благоприятной деятельности.

Нужно продолжать духовную практику без всякого страха и колебаний, поскольку Кришна дал нам эти обещания и позаботится о том, чтобы исполнить их. Не следует развивать сектантское настроение, думая, что гуру — это только то или

иное тело. Такие ученики способны следовать лишь наставлениям на физическом плане и слишком привязаны к телесной оболочке. Мы принимаем духовного наставника, чтобы обрести Кришну, и Кришна поможет нам в этом. Поэтому, если гуру какого-то преданного падает, мы вдохновляем этого преданного продолжать следовать по духовному пути, ибо гуру — это просто дверь к Богу. Господь следит за всем, что происходит, и Он поможет такому преданному, открыв для него дополнительные двери.

К сожалению, в большинстве случаев, когда гуру падает или испытывает трудности, ученики тоже начинают испытывать трудности, слабеют или даже уходят. Прежде всего это говорит о том, что они по-настоящему не поняли процесса. Мы следуем этому процессу, чтобы достичь Кришны. Например, в Библии блудный сын хочет вернуться к Отцу, и Отец посылает другого сына, чтобы помочь ему. Но при этом Отец Сам продолжает наблюдать за ситуацией, и если вдруг Его представитель не справляется с этой задачей, Он пошлет кого-то другого. Отец хочет вернуть сына домой, так как сын сам готов к этому. Аналогично, если преданный хочет вернуться домой, Господь устроит это. Кришна помогает нам настолько, насколько мы искренни. Мы просто должны постараться отбросить всякое беспокойство и сохранять верность нашим *ачарьям* и истинным учителям.

Этот метод очень могуществен, но также и опасен. В большинстве религий не делается акцент на взаимоотношениях между наставником и учеником. Из-за того, что существует так много обманщиков, многие духовные люди принижают роль заботливого и могущественного духовного наставника. По этой причине Всевышний Господь дает нам также писания, святых и учителей. Если мы искренне следуем тем наставлениям, которые Бог дал нам, мы будем духовно расти, меняться и непременно вернемся в духовный мир. Наша практика состоит в развитии любви, веры, ответственности, преданности и бескорыстия, поскольку эти качества являются неотъемлемой частью нашей истинной природы. Возродив в себе эту природу, мы сможем вырваться из тюрьмы материального мира и вернуться в свое вечное и исполненное любви состояние.

Кришна следит за нашим духовным развитием. Он либо помогает нашему духовному наставнику исполнить свой долг и возвратить нас к Нему, либо, если духовный учитель не справляется со своей задачей, но ученик сохраняет преданность Господу, Кришна вмешивается лично. Он или посылает Своего представителя, или Сам принимает облик гуру, чтобы забрать этого преданного к Себе. В истории Махараджи Бали, когда гуру царя пал, Кришна пришел как Ваманаде-ва, чтобы благословить Махараджу Бали за его непоколебимую преданность. Таково величие преданного служения.

Что касается смерти, то мы не слишком скорбим, если преданный оставляет тело, особенно если он служил с верой и преданностью. Мы счастливы, что человек добился успеха и отправился в духовное царство. Это должно вдохновлять нас лучше выполнять свое служение, чтобы впоследствии присоединиться к нему. Мы можем одновременно молиться, чтобы он помог нам в наших усилиях вернуться домой и чтобы мы смогли встретиться с ним в его истинном облике в служении Богу.

**Вопрос:** Когда нам причиняют боль, из-за ложной гордости мы зачастую скрываем свою ранимость, и это мешает нам доверять Господу и преданным. Но ведь мы должны верить в то, что Он никогда не пошлет нам больших трудностей, чем те, с которыми мы способны справиться.

**Ответ:** Кришна не посылает нам испытаний, которые мы не способны вынести. Ошибочно думать, что в нашей жизни есть вещи, с которыми мы не в состоянии справиться, или что наши трудности не являются результатом нашей кармы. Именно поэтому нам необходима здоровая скорбь, ибо она помогает нам оценить положение Бога как Верховного Повелителя. Он не делает ошибок; каждое событие в нашей жизни имеет смысл и цель. Это происходит с нами, а не с кем-то

другим по конкретной причине.

Всегда есть возможность глубже задуматься над происходящим и попытаться установить связь с Господом, а не гневаться на Него. Если мы осознали, что эти трудности составляют наш опыт, то будем со всей решимостью практиковать девять видов преданного служения. Но хотя эта практика является самым важным в нашей жизни, мы не сможем по-настоящему заниматься ею, если в нашем подсознании слишком много вины, гнева, страха, неприятия или Шока. Мы уважаем скорбь и одновременно стараемся возвыситься над нею.

## Глава пятая

*сидяч читтам вилийета  
четасо грахане 'кшамам  
мано наштам тамо гланис  
тамас тад упадхарайа*

«Когда высшее осознание человека терпит крах и в конце концов исчезает, и он таким образом становится неспособным концентрировать свое внимание, его ум разрушается и проявляет невежество и депрессию. Ты должен расценивать эту ситуацию, как преобладание гуны невежества».

*«Шримад-Бхагаватам», 11.25.18*

## КАК СПРАВИТЬСЯ С ДЕПРЕССИЕЙ

### Век Кали

*йада майанритам тандра  
нидра химса вишаданам  
шока-мохау бхайам даинйам  
са калис тамасах смритах*

«Когда преобладают воровство, ложь, лень, сонливость, насилие, отчаяние, скорбь, заблуждение, страх и бедность, — это время зовется Кали, эпохой гуны невежества».

*«Шримад-Бхагаватам», 12.3.30*

Век Кали, или эпоха ссор, беспорядков и невежества, упо--Оминается во многих религиозных текстах. Это время тьмы и греха. Резкое увеличение случаев депрессии — признак быстрой деградации цивилизации и огромной разочарованности человечества.

### Рост числа психических заболеваний

Всемирная организация здравоохранения провела обширные исследования психического здоровья по всему миру и опубликовала их результаты в своем отчете за 2001 год. Было установлено, что 450 миллионов человек в мире имеют нарушения психики или норм поведения. Кроме того, было обнаружено, что депрессия является одной из главных причин нетрудоспособности и среди десяти главных причин заболеваний занимает четвертое место. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) считает, что в последующие двадцать лет депрессия выйдет на второе место в этом списке. ВОЗ также сообщает, что каждый год миллион человек совершает самоубийства, а попытку к самоубийству предпринимает от десяти до двадцати миллионов человек.

На рост числа психических заболеваний оказывают влияние многие факторы - биологические, психологические и социальные. Причиной депрессии может быть неудовлетворенность людей своими мужьями, женами, детьми, политиками, религиозными лидерами, образовательными организациями, самими собой и т.д. Даже сама по себе привязанность к материалистическому образу жизни порождает множество проблем. Все эти источники разочарованности приводят к стрессу, беспокойству, унынию и крушению надежд.

Понимая, какое влияние оказывают психические нарушения на сознание, мы

можем более эффективно помогать людям, страдающим от этих проблем. Нам также важно знать, как помогать своим семьям и самим себе. Духовный воин должен защищать здоровых и служить больным. Для того, чтобы быть во всеоружии, мы рассмотрим психические заболевания, в особенности депрессию, с биологической, психологической и, конечно, духовной точек зрения.

## Кто обращается к преданному служению

Прежде чем перейти к обсуждению депрессии, я хотел бы представить определенную информацию, которая поможет нам шире понять этот вопрос. В «Бхагавад-гите» Кришна описывает четыре типа людей, которые обращаются к преданному служению:

*чатур-видха бхаджанте мам  
джанах сукритино 'рджуна  
арто джигъясур артхартхи  
гьяни ча бхаратаршабха*

«О лучший из Бхарат, четыре типа праведников встают на путь преданного служения Мне: страждущие, ищущие богатства, любознательные и те, кто стремится постичь Абсолютную Истину»

(«Бхагавад-гита», 7.16)

Представители только одной из этих четырех категорий действительно ищут знаний о Боге. Другие обращаются к преданному служению из любопытства, из-за страданий или желая богатства. Большинство людей обращаются к Богу, когда в их жизни возникают проблемы, и это по существу означает, что они обращаются к Богу, поскольку хотят, чтобы Он избавил их от материальных страданий и трудностей и позволил им наслаждаться или хотя бы дал возможность спокойно переносить страдания. Однако самых возвышенных преданных Господа это нисколько не интересует. Они стремятся лишь к высшему трансцендентному знанию.

В действительности разочарованность в материальном мире — замечательная вещь, ибо зачастую она приводит человека к преданному служению. Иногда человек не вписывается в материалистическое общество или считается не вполне нормальным с точки зрения «общепринятых» норм. И хотя неспособность успешно функционировать в материальном мире может казаться недостатком изоциренному материалисту, она может сыграть роль катализатора, подтолкнув человека к преданному служению Богу. *Но если человек не установит более глубокой связи с трансцендентным, то качества, послужившие причиной его неспособности действовать в материальном мире, могут сделать его неспособным жить и в обществе преданных, что отрицательно скажется как на самом человеке, так и на окружающих.*

В духовном сообществе преданных Господа, несомненно, существует определенный социальный и духовный этикет, и к человеку предъявляются определенные требования. Даже если у нас есть достаточный запас *сукрити*, благочестивых поступков, наш прогресс может остановиться в самом начале, если мы не будем усердно работать над собой. Отвращение, разочарованность и сильная тревога могут побудить многих людей искать прибежища у Господа, но если они не развивают правильных отношений с другими верующими или их ожидания не оправдываются, они еще глубже погружаются в скорбь и депрессию.

Многие ищущие Бога люди испытывают подобные трудности, и некоторые из них даже задумываются о самоубийстве. Они глубоко убеждены в том, что у жизни должна быть высшая цель, но из-за того, что им не удается найти или почувствовать эту высшую цель, жизнь кажется им бессмысленной, и у них пропадает желание

жить. Проводя семинары в храмах Европы, Африки, Австралии, Малайзии, России и Америки, я спрашивал аудиторию: «Кто из вас думал о самоубийстве?» Как правило, около трети преданных поднимали руки. Кто-то просто задумывался об этом, а кто-то действительно собирался это сделать. Некоторые рассказывали, что, когда они уже были готовы наложить на себя руки, им вдруг встречались преданные, или они замечали на полке духовную книгу, которая, казалось, была готова прыгнуть к ним в руки. Другие видели преданных или своего духовного учителя во сне, а на следующий день действительно встречали преданных.

Иногда ситуация в жизни человека становится настолько опасной, что Сам Бог вмешивается в ход событий, как это порой бывает в момент смерти. Это происходит благодаря сильной концентрации сознания на Всевышнем Господе. Связь с Богом устанавливается не благодаря мыслям о самоубийстве, а благодаря огромной решимости или отчаянию. У многих из нас был в жизни опыт, когда мы искренне молились и взывали о помощи, и Господь, казалось, становился к нам ближе, и в нашей жизни происходили перемены. Он всегда был рядом, готовый помочь, но лишь благодаря искренности своей мольбы мы обретали способность принять эту помощь.

Много лет назад, в 1969 году, в одном из *ашрамов* в Америке произошел неприятный случай. Новый преданный по имени *бхакта* Стив стал посещать нью-йоркский храм. Его поведение было несколько необычным и немного грубоватым, но он старался практиковать *бхакти-йогу*. Но в какой-то момент он перестал появляться. Шрила Прабхупада заметил это и спросил у своих учеников: «Где *бхакта* Стив?» Один из преданных сказал Шриле Прабхупаде, что *бхакта* Стив совершил самоубийство. Прабхупада стал очень серьезным и в его глазах заблестели слезы. Он громко заговорил, обращаясь к Господу с молитвой: «Дорогой Кришна, где бы этот парень сейчас ни находился, пусть он немедленно родится в семье преданного». Он также сказал, что Кришна послал нам эту душу, но мы не смогли о ней как следует позаботиться. Этот человек чувствовал себя плохо как в мирской жизни, так и в духовной, и поэтому покончил с собой.

Порой люди приходят в духовные общества из-за проблем в обычной, мирской жизни. Но если они видят, что общество преданных не оказывает им достаточной поддержки, они думают: «Я страдал в материальной жизни, а теперь пытаюсь найти прибежище у людей, преданных Богу, но даже здесь я вижу столько споров, политики, лицемерия и имперсонализма». В результате человек может уйти или даже совершить самоубийство. Когда кто-то уходит, это очень плохо, потому что жизнь человека, соприкоснувшегося с трансцендентным знанием, необратимо меняется. Когда преданные уходят, они становятся похожими на привидений, ибо не находят удовлетворения ни в обществе материалистов, ни в обществе духовных людей. Они словно теряют свое «я». Такого никому не пожелаешь. Поэтому мы должны постараться создать такую атмосферу, в которой бы люди чувствовали себя хорошо и могли духовно расти. И если у них возникают проблемы, им помогали бы их решать.

## Типы депрессии

Обычно депрессии подразделяются на униполярные и биполярные, хотя часто их путают. Униполярная депрессия включает в себя практически полную потерю мотивации, печаль, ощущение пустоты и тревогу, продолжающиеся месяцами или даже годами. Такой человек потерял всякую надежду на то, что его страдания прекратятся. Зачастую у него пропадает желание есть, говорить, общаться с людьми и даже мыться. Некоторые люди впадают в такую глубокую депрессию, что месяцами не выходят из темной комнаты и неделями не моются. Некоторые из вас встречали таких людей. Когда в нашей жизни происходит что-то очень неприятное, мы можем испытывать такие сильные страдания, что, кажется, ничто не способно



доставить нам радости. У всех бывают трудные времена. Смерть родственника, развод или серьезная болезнь — все это может привести к депрессии. Такие события очень сильно травмируют человека, и известно, что многие люди заболевают раком именно после того, как в их жизни происходят подобные несчастья. Смерть, развод, потеря работы — все это приводит к тому, что ум постоянно посылает органам тела агрессивные и болезненные послания.

Люди, страдающие биполярной, или маниакальной, депрессией, имеют двойную природу. Иногда они впадают в такую глубокую депрессию, что кажется, ничто не способно вывести их из этого состояния. Однако через некоторое время они неожиданно переходят в маниакальное состояние — становятся необычайно активными, почти не спят и испытывают большой душевный подъем. Некоторые люди в маниакальном состоянии способны не спать по несколько дней. Возможно, вы знаете людей, с которыми такое происходит, а может быть, кто-то из вас и сам испытывал подобные состояния. В действительности миллионы людей страдают от этого заболевания, и в последующие десять-пятнадцать лет их число резко возрастет. Людям все трудней взаимодействовать с материальной энергией, и в их жизни увеличивается число разочарований.

## Причины депрессии

### Психосоматические заболевания

В первую очередь, мы хотели бы рассмотреть психосоматические заболевания. Существуют примеры, когда ум буквально заставляет человека заболеть или, наоборот, подавляет признаки определенного заболевания, вплоть до состояния паралича. Психонейроиммунология — это медицинская и психологическая наука, изучающая влияние ума на тело. Какое отношение это имеет к депрессии? Психосоматические заболевания иллюстрируют могущество ума, и нам необходимо знать об этом. В действительности, будучи духовными людьми, мы уже достаточно глубоко понимаем природу ума. В «Бхагавад-гите» Арджуна признает, что умом управлять труднее, чем остановить ветер. Как мы знаем, мысли, чувства и воля предшествуют действию. Если мы постоянно думаем о чем-то, эти мысли в конце концов превратятся в слова и действия.

Основным занятием ума является *санкалпа* и *викалпа*, принятие и отвержение. Ум подобен пылесосу, собирающему пыль с ковра. Иногда он вбирает в себя мысли других людей, а иногда — образы окружающего мира. Каждое место обладает определенной атмосферой. Бар, офис, церковь или храм — каждое из этих мест обладает специфической атмосферой, поскольку мысли людей насыщают атмосферу определенными сознательными и подсознательными образами. Побыв в одних местах продолжительное время, мы чувствуем себя опустошенными, а в других — вдохновленными.

Эффект плацебо также помогает понять воздействие ума. Всякий раз, когда врачи испытывают новый препарат, они должны сопоставлять результаты с эффектом плацебо. Это означает, что часть людей, участвующих в эксперименте, принимают таблетки с новым препаратом, а другие — таблетки, не содержащие никакого лекарства. Затем врачи оценивают эффект приема таблеток в обеих группах испытуемых. Интересно, что во многих случаях состояние пациентов, принимавших псевдолекарство, также улучшается. Раньше это приводило врачей в замешательство, однако позднее было установлено, что одним из объяснений является выделение эндорфинов. Эндорфины — это химические вещества, выделение которых организмом вызывает улучшение настроения и снимает боль. Мысли человека могут приводить к выделению этих веществ, что оказывает влияние на все тело. Эффект плацебо — это не просто результат воображения. Поскольку люди считают, что принимают лекарство, ум побуждает тело выделять эндорфины,



что действительно приводит к улучшению состояния человека.

Несколько лет назад я выступал на ежегодном съезде Американской медицинской ассоциации. Обсуждался вопрос о том, каким образом нейротрансмиттеры передают информацию всему телу. Например, когда мы чувствуем, что нас не любят или мы никому не нужны, это воздействует на ум. В частности, это возбуждает нейротрансмиттеры, которые передают эту информацию всему телу и таким образом наносят удар по клеткам и органам нашего тела. В действительности многие болезни развиваются вследствие частых нападения ума на клетки и органы тела. Таково могущество ума.

И наоборот, если человек чувствует, что его любят и о нем заботятся, его физическая и иммунная системы на самом деле становятся сильнее. Любовь в буквальном смысле исцеляет, защищает и приносит долголетие, а недостаток любви в буквальном смысле убивает. Когда человек чувствует, что его не любят и он никому не нужен, он может впасть в депрессию или у него может развиваться какой-то невроз или психоз. Часто под влиянием неудовлетворенности люди начинают испытывать также и различные физические недомогания.

С 1995 года Гарвардская медицинская школа ежегодно проводит конференции по духовности и исцелению, на которую собирается более 2 000 специалистов. Эти конференции указывают на то, что специалисты по здоровью уделяют все большее внимание влиянию ума на тело. Исследования показывают, что люди, обладающие тем или иным уровнем духовности, выздоравливают гораздо быстрее. Они не только реже сталкиваются с серьезными психическими проблемами, но и выгодно отличаются от остальных в физиологическом отношении, в частности, дольше живут. Конечно, некоторые люди заявляют, что это происходит лишь потому, что человек верит в благотворность духовной практики. Но если даже на материальном уровне здоровая духовность приносит эмоциональные и психологические блага, то что говорить о высшем, духовном благе?

## **Наследственность**

Если в семье есть алкоголики или кто-то из родственников страдал психическими заболеваниями, такие люди с большей вероятностью столкнутся с той же проблемой. Дети таких родителей могут развить пристрастие к алкоголю, или у них могут быть психические отклонения, поскольку некоторые из этих проблем, похоже, связаны с генами. Несмотря на духовную практику, такой человек может стать жертвой подобных недугов вследствие неблагоприятной наследственности.

Например, те, чьи родители страдали от депрессии, в три раза чаще подвергаются этому заболеванию, чем все остальные. Дети алкоголиков также с большей вероятностью могут развить пристрастие к алкоголю, иметь плохие отношения с окружающими или убежать из дому.

## **Биологические факторы**

Психотерапия может помочь справиться с некоторыми видами депрессии, но не всегда. В некоторых случаях беседы и советы опытного психотерапевта помогают пациенту изменить точку зрения и постепенно преодолеть свою проблему. Но есть и психические заболевания, в частности, виды депрессии, имеющие биологическую природу. Существует множество нарушений и болезней, которые могут приводить к психическим отклонениям. Например, такие заболевания, как сахарный диабет, или низкое содержание сахара в крови, могут приводить к нарушениям психического состояния. Причиной проблем может быть недостаток витаминов или других питательных веществ, а также нарушения в работе щитовидной железы. Некоторые исследования показывают, что многие люди, находящиеся в психиатрических больницах, имеют биологические проблемы.

## **«Материнская хандра»**

Женщины часто испытывают послеродовые депрессии, которые некоторые специалисты называют «материнской хандрой». Этот вид депрессии бывает у пятидесяти процентов женщин в течение десяти дней, непосредственно предшествующих родам, и у пятнадцати процентов женщин в течение полутора месяцев после родов. В течение двух недель после рождения ребенка женщина с наибольшей степенью вероятности, чем в любое другое время, может оказаться в психиатрической больнице. В это время женщины могут испытывать сильнейшее беспокойство и страх за ребенка, чувство вины и несостоятельности как матери, раздражительность и утрату либидо. У некоторых усиливаются признаки фобии и даже появляются суицидальные мысли.

## **Депрессия среди руководителей высшего звена**

Депрессия среди исполнительных директоров, за которыми всегда остается последнее слово в принятии решений в корпорации или организации, — еще одна серьезная проблема, затрагивающая даже самых успешных людей в мире. Многие менеджеры 500 лучших компаний Соединенных Штатов страдают от хронической депрессии. Многие из них уходят со своих постов или же постоянно лечатся от депрессии, а некоторые даже совершают самоубийство.

Филипп Дж. Бюргерес, исполнительный директор одной из 500 лучших компаний, проходивший лечение от хронической депрессии, рассказывает в своем интервью журналу «Психология сегодня»: «В какой-то момент своей карьеры 25 процентов руководителей высшего уровня проходят через суровую депрессию. Вы будете потрясены, узнав, сколько директоров крупных компаний находятся на грани самоубийства». <sup>15</sup> Оказывается, достичь самой вершины и быть коронованным — это уже само по себе проблема. Путь к вершине был самой интересной частью; достижение цели не только лишает человека духа приключений и азарта, но и не приносит ожидаемого чувства удовлетворения и счастья. Многие руководители не удовлетворены собой и находятся в ужасных взаимоотношениях с коллегами, подчиненными и, что самое худшее, своими собственными семьями.

В упомянутой выше статье говорилось, что успешные руководители по многим причинам более подвержены депрессии, чем обычные люди. Бывает, что качества, благодаря которым руководитель смог подняться до таких вершин, бе-Рут начало в самых темных сторонах его или ее сознания. Бюргерес говорит: «Существует два вида менеджеров: те, кто достигают успеха благодаря агрессивности и ориентированности на цель, и те, кто достигают успеха потому, что боятся прослыть неудачниками».

Автор статьи, Хара Эстроф Марано, приводит список факторов, увеличивающих риск депрессии у успешных руководителей:

1. Работа, связанная со стрессом. У некоторых исполнительных директоров тысячи, а иногда и сотни тысяч подчиненных и акционеров. Они принимают решения, которые могут серьезно повлиять на жизни очень многих людей.

2. Многие исполнительные директора живут очень изолированной жизнью — на вершине зачастую бывает очень безлюдно. Некоторые сами виноваты в своей изоляции, поскольку являются не только исполнительными директорами, но и председателями совета директоров.

3. Материальный успех часто приносит разочарование. Поскольку мы являемся духовными существами, имеющими материальное тело, профессию, автомобиль, дом и т.д., заботясь только о физическом существовании, мы никогда не сможем обрести полное счастье. Иллюзия того, что мы будем полностью счастливы, добившись определенного материального успеха, постоянно преследует

нас. Для многих людей постановка цели и предвкушение успеха более привлекательны, чем само достижение цели. Как только человек достигает самой вершины, он осознает, что пребывал в иллюзии.

4. Успех зачастую достигается ценой разрушения взаимоотношений с близкими людьми. Многие исполнительные директора, добившиеся больших успехов, работают чрезвычайно много, и к тому времени, когда они достигают всего того, о чем мечтали, их семейные отношения дают серьезную трещину, если вообще не распадаются.

5. Те, кто находятся на самом вершине, маскируют свои проблемы. Такие подавленные руководители пытаются найти прибежище в незаконных отношениях, одурманивающих средствах и т.п. Они занимаются самолечением и ведут беспорядочную жизнь, отчаянно охотясь за счастьем и наслаждениями, которые ускользнули от них. 6. Самых успешных руководителей не так просто лечить. Эти руководители научились искусно позировать и играть роль преуспевающих людей. Они могут превосходно владеть собой и умело скрывать, что же на самом деле таится в их сознании; они надменны и агрессивны, а иногда даже бесчестны. По этим причинам врачу бывает очень трудно побудить этих «успешных людей» выйти из своей иллюзорной «крепости».

Из-за распространенности депрессии некоторые специалисты называют ее «простудой психиатрии».

Итак, мы сталкиваемся с серьезной дилеммой. Те, кого постигла неудача, и те, кто не смог достичь поставленных целей, испытывают крайнее разочарование, подавленность и даже желание покончить с собой. С другой стороны, многие из тех, кто достиг своих целей, еще более разочарованы и подавлены. Если вы добились внешнего успеха, но внутренне чувствуете себя банкротом, ваше самочувствие будет ужасным, и вы будете смотреть на жизнь через призму разочарованности, печали и уныния, мало чего ожидая от будущего.

### **«Темная ночь души»**

В христианской теологии есть понятие «темной ночи души», сформулированное Святым Джоном из Кросса, жившим в 16 веке в Испании. Он описывал эту темную ночь как период серьезных испытаний, через который проходят на духовном пути все ищущие. Иногда в нашей духовной жизни бывают периоды быстрого прогресса и роста, хотя нам ситуация кажется негативной. В определенный момент своей жизни мы Можем начать думать: «Я занимаюсь медитацией, молюсь, соблюдаю посты, читаю писания, посещаю храм (церковь, синагогу, мечеть), следую духовным правилам и законам, но при этом чувствую себя несчастным! Где же Бог?» В такие минуты человек может даже начать всерьез сомневаться в милосердии Бога. Он может подумать, что Бог оставил его.

Причину такого состояния можно лучше понять, если учесть, что наш рост — не обязательно вертикальная прямая. Мы движемся какое-то время вверх, но затем сталкиваемся с определенными препятствиями, и пока мы их не преодолеем, мы не сможем подняться до следующего уровня. Иногда нам требуется некоторое время, чтобы преодолеть эти трудности, поэтому мы чувствуем застой. В это время нам даже может показаться, что Господь перестал нас защищать. Однако Господь посылает нам эти трудности и испытания именно потому, что хочет возвысить наше сознание и приблизить нас к Себе. Он может посылать нам проблемы, чтобы ускорить нашу эволюцию, чтобы быстрее сжечь нашу карму и облегчить нам духовное продвижение.

Святой Джон объясняет, что темная ночь души проявляется как внутренняя сухость. Когда ищущий впервые встает на духовный путь, он или она испытывает определенный вкус и восторг от молитв, ритуалов, пения и танца, связанных с

поклонением Господу. Однако эта начальная радость часто проистекает из гордости или сосредоточенности на себе, что Шрила Вишванатха Чакраварти называет *утсахамайи*, или спорадическим энтузиазмом. Через некоторое время Господь, желая помочь преданному стать более искренним, забирает это ложное наслаждение, оставляя преданного в состоянии внутренней сухости, лишенной всякого вкуса. Святой Джон объясняет, что лишь очень немногие проходят через это испытание, ибо как только так называемый духовный восторг идет на убыль, большинство людей возвращается к материальным наслаждениям. Вместе с тем, если мы понимаем назначение «темной ночи души», то будем испытывать восторг от самой мысли, что освобождаемся от старых стереотипов и ограничений.

«Темная ночь души» может привести к депрессии, если человек не понимает ее причин и того, что это не обычная депрессия. Хотя внешне это может напоминать депрессию, Святой Джон проводит различие между обычной депрессией и «темной ночью души». «Темная ночь души» специально устроена Господом, чтобы помочь человеку, обладающему глубокой верой и решимостью, сделать еще один шаг вперед. Депрессия же возникает от чрезмерной привязанности, недостатка веры, лени и т.п. Для верующего человека «темная ночь души» — это замечательная возможность, а не деморализующая депрессия.

Вспомните о времени, когда вам казалось, что Господь оставил вас. Хотя вначале вы так думали, позже оказалось, что Бог тогда не только не покинул вас, но и одарил вас Своей особой милостью. Часто мы испытываем депрессию или беспокойство из-за того, что не понимаем причин неприятностей, происходящих в нашей жизни, или поскольку нам кажется, что Господь отверг нас. Если вы оглянетесь назад, то сможете вспомнить моменты, когда вы начинали сомневаться в существовании Бога или в Его справедливости. Однако, оглядываясь на эти эпизоды, вы понимаете, что это помогло вам возвысить свое сознание. Как правило, сильные страдания приводят к духовному росту, поскольку дают нам импульс прорваться сквозь последние оболочки мирского сознания.

### **Влияние тонких сущностей**

По мере того, как люди все больше и больше занимаются греховной деятельностью и позволяют своему вожделению бесконтрольно расти, они становятся все более подвержены негативным влияниям. Мирская музыка и определенные звуковые вибрации также делают людей более восприимчивыми к этим влияниям. Поэтому те, кто не развивают в себе духовность, Постепенно утрачивают свободу воли и созидательную способность. Всевозможные влияния и лживая пропаганда будут оказывать на них все большее воздействие.

Иногда мы слышим о преступниках, убивших десятки людей и разрезавших их на части. Такие люди, называемые серийным убийцами, — не обычные преступники, ибо они убивают людей одного за другим, отличаясь при этом страшной жестокостью. Они наслаждаются тем, что отбирают у других жизнь и причиняют им страдания. Некоторые из этих преступников являются в полном смысле этого слова сумасшедшими. Но бывают случаи, когда мысли, желания и поступки человека настолько низки, что привлекают к нему очень злобных существ, которые входят в его тело и побуждают совершать отвратительные действия.

Одержимость все чаще становится причиной психических заболеваний и депрессии. Некоторые люди страдают шизофренией или другими психическими нарушениями вследствие того, что в деятельность их сознания активно вмешиваются духи и привидения. Такие духи, или бесплотные существа, постоянно ищут тело, которым можно завладеть.

### **Женщины более подвержены депрессии**

Обычно женщины более подвержены депрессии и сильнее мужчин страдают от нее. Одна из причин в том, что многие женщины чувствуют себя менее защищенными и поэтому проявляют большую эмоциональность. Когда люди сталкиваются с экономическими, политическими, социальными или религиозными проблемами, это в меньшей степени беспокоит их, если они чувствуют, что могут повлиять на ситуацию. Однако если человек, оказавшись в затруднительной ситуации, ничего не может поделать и вынужден отдаться на волю судьбы, он подвергается гораздо большему стрессу.

Причиной депрессии женщин также может быть менопауза. И хотя этому до некоторой степени подвержены и мужчины, на женщинах она сказывается намного сильнее. Мужчины проходят в жизни через различные циклы, поскольку ум тоже проходит через различные циклы. Одним из наилучших периодов для мужчины является время, когда его дети вырастают и покидают родительский дом. Отец счастлив, что его дочери или сыновья выросли, поступили в колледж, нашли работу или устроили свою личную жизнь. Но для женщины это время может оказаться самым тяжелым. Она вспоминает, сколько сил отдала заботе о детях, а теперь, кажется, никому нет до нее никакого дела. Мужчина чувствует облегчение, в то время как женщина больше, чем когда-либо, нуждается в поддержке и одобрении.

Всемирная организация здравоохранения сообщает, что 20% женщин в своей жизни подвергались физическому или сексуальному насилию со стороны мужчин. Кроме того, исследования показывают, что от 14 до 20% женщин в Соединенных Штатах будут изнасилованы на протяжении своей жизни.<sup>18</sup>

Если женщина подавляет такие воспоминания о своем прошлом, они снова могут всплыть на поверхность к сорока годам, что, как правило, приводит к психологическим проблемам. Мужчина может не понимать чувств женщины в течение этого периода, поскольку они связаны с насилием, которому она подверглась в детстве.

Когда девушка достигает двадцатилетнего возраста, она может испытывать депрессию, связанную с переходом на другую стадию жизни. Хотя она уже не подросток, ей может быть по-прежнему трудно управлять своей жизнью. Тем, кто сталкивается с этой проблемой, не следует слишком расстраиваться, потому что через это проходит большинство женщин. Более серьезно относиться к духовой жизни, мы сможем избавиться от подобных проблем. Кроме того, представленные в данной книге методы, несомненно, помогут вам понять свои проблемы и свести их к минимуму. Если мужчина видит, что его дочь или жена переживает трудный период, он Должен понять их и проявить сострадание.

**Злоупотребление древними традициями — еще одна причина депрессии.** На международной женской конференции, проходившей в Бейджинге (Китай) в 1995 году, в ряде докладов сообщалось, что от побоев больше других страдают индийские и африканские женщины. В докладах отмечалось, что во многих мусульманских странах женщины также страдают от насилия и побоев. Культуры, которые придерживаются представлений о мужчине как о том, кто обеспечивает семью и кому все члены семьи должны беспрекословно подчиняться, могут стать крайне деструктивными, если мужчины будут злоупотреблять этой философией. Вместо того, чтобы заботиться о женщинах и помогать им, мужчины могут создать совершенно противоположную ситуацию, что приведет к многочисленным проблемам. Когда такое происходит, женщины становятся еще в большей степени подверженными депрессии. Часто мужчины относятся к бесправному положению женщин как к культурной традиции, не задумываясь над своими поступками и не чувствуя за собой никакой вины. Самое печальное, что они оправдывают свою жестокость так называемыми религиозными доктринами. И хотя религия должна обеспечивать женщинам защиту, мужчины используют религию, чтобы эксплуатировать женщин и манипулировать ими.

Господь Чайтанья, Шрила Бхактисиддханта и Шрила Прабхупада были против

чрезмерного акцента на телесных различиях, проявляющегося в расизме, кастовой системе, брахманизме и *сахаджи*. Кастовая система опирается на представления о социальной иерархии, основанной на рождении в определенной семье. Брахманизм — это разновидность кастовой системы, утверждающая, что только те, кто родились в семьях брахманов, могут быть священнослужителями. *Сахаджия* — это самонадеянное и искусственное проявление духовных эмоций. Подобные искажения ведической культуры приводят к жестокому обращению с женщинами. Нездоровое господство мужчин над женщинами порождает депрессию, неправильные стереотипы поведения и, как следствие, — страдания. Слишком большой стресс оказывает сильное влияние на физическое тело, что неминуемо приводит к болезням. Многие женщины заболевают раком, болезнями сердца и диабетом вследствие того, что семейные проблемы создают стресс и оказывают влияние на физическое тело. И зачастую причина этого кроется в эксплуатации женщин, оправдываемой древней культурой или религией.

Эти моменты очень важны для нас, поскольку мы хотим оказывать уважение друг другу как преданным Бога. Если вы состоите в браке, это не означает, что вы просто общаетесь со своим мужем, женой или детьми, — вы общаетесь со слугами Бога. Вы вместе трудитесь в служении Богу. В идеале муж должен смотреть на жену как на дар Бога, а не как на свою собственность. Аналогично, жена должна смотреть на мужа как на дар Кришны. И муж, и жена должны смотреть на своих детей как на дар, а не как на свою собственность.

Если мы смотрим на членов семьи как на свою собственность, мы не сможем дать им достаточно любви и заботы. Люди склонны оправдывать свое безразличие, обман или жестокость тем, что «раз это моя собственность, я могу поступать с ней так, как хочу. Если я хочу изменить своей собственности или пренебречь ею, я вправе это делать, потому что это моя собственность». Однако если мы понимаем, что все принадлежит Богу и нам просто поручено заботиться об этом от Его имени, то будем обращаться друг с другом так, чтобы доставить удовольствие истинному владельцу. Таким образом, нужно стараться относиться к жене, мужу или детям так, чтобы доставить удовольствие их истинному владельцу. Тогда мы сможем избежать многих проблем, приносящих физические недомогания, психические нарушения и разочарования, а также искажающих древнюю культуру и религию.

Несмотря на то, что женщины испытывают всевозможные страдания и боль, они в среднем живут на пять-восемь лет дольше мужчин.<sup>19</sup>

Во-первых, это объясняется тем, что женщины наделены огромной жизнестойкостью, что позволяет им, несмотря на дурное обращение, жить дольше мужчин. Поэтому они могут позаботиться о своих мужьях в последние годы их жизни, а затем похоронить или кремировать их. Принимая все это во внимание, мужчинам следует задуматься над тем, что женщины могут воспользоваться этим временем, чтобы отомстить жестоким отцам, мужьям и т.д. Кроме того, вполне возможно, что многим мужчинам придется родиться в следующей жизни в женских телах и также страдать от оскорблений. В обществе, в котором женщины, дети, *брахманы*, старики и коровы не получают должной заботы, жизнь людей сокращается («Шримад-Бхагаватам», 1.8.5, комм.). Может быть, поэтому продолжительность жизни современных мужчин сокращается?

## **Советы по преодолению депрессии**

Теперь нам хотелось бы перейти к поиску путей избавления от депрессии или, по крайней мере, правильного к ней отношения. Во-первых, нам необходимы духовно ориентированные психотерапевты, способные оценить духовную культуру и, что самое важное, следовать ей. Хотя некоторые из психологических трудностей имеют физиологическую или биологическую природу, есть и другие, которые происходят от ума и от которых можно избавиться с помощью психотерапии.

Однако обращаться к психотерапевтам, не понимающим духовных принципов, может быть крайне опасно, поскольку они могут только усугубить проблему.

Например, проявление святым смирения обычные психотерапевты характеризуют как низкую самооценку. Они не понимают, что смирение — достояние святого. Чувство благодарности и близости к Богу делает такого человека смиренным. Простота и отрешенность могут интерпретироваться как антисоциальное поведение. Соблюдение святым обета целомудрия или celibата может трактоваться как подавление полового желания. Этот список можно продолжать и дальше. Поэтому нам нужны преданные, обладающие знаниями по психологии, чтобы они могли служить своим общинам и при этом оставаться в сознании Бога.

### **Поддерживать душу в теле**

Иногда нам кажется, что мы сможем разрешить все проблемы, просто совершая ритуалы. Действительно, если исполнитель обладает достаточной чистотой и глубиной понимания, такая практика может оказать значительную помощь. Но поскольку такое встречается крайне редко, нам необходима, как правило, дополнительная помощь. Это — одна из главных причин, по которым мы представляем эту книгу широкой аудитории. Особенно же мы хотим помочь начинающим трансценденталистам достичь лучших результатов в духовной практике и научиться владеть своим умом и побеждать его врагов. Чем больше духовные организации и общины распространяются по всему миру, тем больше возрастает потребность в такого рода руководстве. Вайшнавский святой Бхактивинода Тхакур говорит, что **для развития здоровой общины необходимо наличие четырех составляющих:**

- Нам нужно заботиться о теле.
- Нам нужно поддерживать умственный тонус.
- Нам нужны хорошие взаимоотношения.
- Нам нужно изучать духовную литературу.<sup>20</sup>

Разумеется, вставая на духовный путь, мы время от времени сталкиваемся с испытаниями. Поэтому мы должны искать общества тех, кто действительно способен понять наши физические, психологические и духовные потребности и помочь нам.

### **Враги ума**

Представьте следующую ситуацию: вас окружили шесть врагов, которые постоянно ждут удобного момента, чтобы напасть на вас. Как только они видят, что вы теряете бдительность, то сразу же готовятся к нападению. Поэтому мы должны постараться стать сильными и избавиться от своих слабостей, ибо *майя* всегда ищет наши слабые места. Шесть врагов — это вожделение, гнев, жадность, иллюзия, безумие и зависть, и с их помощью депрессия, беспокойство, уныние и разочарованность воздействуют на ум. Если вы знаете, где прячется враг, то будете держаться на расстоянии от этого места, чтобы не подвергать себя опасности. Конечно, эти враги прячутся в уме.

Причиной многих психических нарушений является вожделение, поскольку неудовлетворенное вожделение сначала превращается в гнев, а затем — в иллюзию и замешательство. Некоторых людей это доводит до неврозов, психозов, шизофрении и т.д. А некоторые испытывают такой сильный гнев, что начинают страдать от гипертонии, язвы и даже совершают насилие как над другими людьми, так и над собой. Депрессия — это гнев, направленный на самого себя. В главе, посвященной гневу, мы уже говорили о том, что гнев всегда находит свою жертву — ей становитесь либо вы сами, либо кто-то другой. Зачастую людям не удается

установить *баланс* между умом и разумом, и тогда психологические проблемы беспокоят их на протяжении всей жизни.

Зависть также приводит к внутреннему дисбалансу. Нам нужно стать *пара-духкха-духкхи-крипам-буддхи*, что означает воспринимать чужие радости и страдания как свои. То есть испытывать радость, когда в жизни другого человека происходит что-то хорошее, так, как если бы это произошло с нами самими. Такой образ мыслей предотвращает депрессии и психические расстройства. Если мы научимся избавляться от негативных чувств, то обнаружим, что это решает многие наши проблемы.

### **Избавьтесь от эгоизма**

Если вы оказываетесь в состоянии депрессии, то задумайтесь о степени своей сосредоточенности на себе. Есть два способа играть роль Бога: считать себя самым важным человеком или считать себя самым несчастным и ничтожным. Еще один способ — думать, что все вращается вокруг моих проблем. Если вы спросите такого человека: «Как дела?», — он ответит: «Я так рад, что ты спросил меня об этом! У меня болит голова, желудок и нога. Мне нужна поддержка, а мой сын доставляет мне одни беспокойства». Вместе с тем, если мы будем слишком сосредоточены на своих собственных проблемах, это лишь усугубит их. Бескорыстие — вот путь к разрешению проблем. Если мы будем заботиться о других и не станем придавать слишком большого значения своим проблемам, то увидим, что Господь помогает нам устранить их.

Например, если вы руководите организацией и видите, что ваш подчиненный хорошо справляется со своими обязанностями, вы постараетесь создать ему еще лучшие условия для работы. Того же, кто плохо справляется с работой, вы вызовете к себе и, возможно, вообще уволите. Аналогично, если Бог видит, что Его преданный упорно трудится ради Него, то устранит все препятствия, чтобы тот мог служить еще лучше. Вместо того, чтобы концентрироваться на трудностях, мы должны быть проактивными и искать пути улучшения качества нашего служения. Кришна обещает, что сохранит то, что мы имеем, и даст то, чего нам недостает.

*ананйаш чинтайанто мам  
йе джинах парйупасате  
тешам нитйабхийуктанам  
йога-кшемам вахамй ахам*

«Но тем, кто всегда поклоняется Мне с непоколебимой преданностью, сосредоточив свой ум на Моем духовном образе, Я даю то, чего им недостает, и сохраняю то, что они уже имеют»

(«Бхагавад-гита», 9.22)

Он дал нам это обещание, и Он его выполнит.

Депрессия означает чрезмерное сосредоточение на своих проблемах и лишение других нашей любви. Но ведь если мы будем больше любви отдавать другим, то никогда не будем испытывать недостатка любви по отношению к себе. Таков закон кармы. Если мы ждем, пока другие позаботятся о нас и полюбят нас, то останемся ни с чем. Если же постараемся больше служить и больше любить, то обнаружим, что депрессия пойдет на убыль.

### **Внимательность и способность прощать**

Еще одной из причин депрессии является неспособность прощать. Подчас люди искренне пытаются найти выход из положения, но при этом они никак не могут простить других. Как мы уже говорили ранее, ум влияет на тело, и гнев может приво-



доть к тому, что тело будет причинять вред своим собственным клеткам. Развитие внимательности — еще один полезный вид практики, помогающей избавиться от депрессии и психологических проблем. Это поможет нам всегда помнить о том, что за всем происходящим стоит Бог. Мы также можем осознать, что Господь всегда с нами в трудные времена, и, оказываясь в очередной раз в трудной ситуации, будем вспоминать о том, как Он помог нам в прошлый раз. И, наконец, это укрепит веру в то, что в будущем Он будет нам помогать еще больше.

### **Самое главное — вера**

Мы не сможем преодолеть трудности, если у нас нет веры, но не поможет нам и ложная вера. Когда в жизни человека что-то не ладится, его вера слабеет. Наша вера зависит от того, что с нами происходило в прошлом, что происходит в настоящем и еще больше от того, чего мы ожидаем от будущего. Если у нас тяжелое прошлое и трудное настоящее, наша вера в будущее будет слабой. Однако если мы видим, что вокруг нас происходит много положительных событий, дающих нам заряд бодрости, наша вера значительно окрепнет. Редкие люди способны сохранять сильную веру, несмотря на трудное прошлое и тяжелое настоящее. Мы хотим создать в наших общинах такую атмосферу, которая наполняла бы нас энергией и укрепляла нашу веру.

### **Благодарность как образ жизни**

Иногда мы увязаем в своих психологических проблемах потому, что не способны с благодарностью воспринимать прошлое. Чем больше благодарности мы проявляем, тем более благоприятным становится наше будущее. Иногда Всевышний Господь дает нам что-то, а иногда забирает. Преданный всегда должен быть благодарным. И когда Бог дает нам богатство, мы говорим Ему: «Спасибо». Когда же Бог все отбирает и делает нас нищими, мы благодарим Его за то, что Он избавил нас от ложной гордости. Мы благодарим Его за все, что помогает нам вести простую жизнь. Если Бог дает нам хорошее здоровье, мы можем сказать: «Спасибо Тебе, Господь, ибо Ты знаешь, как я ненавижу боль! Ты дал мне такое замечательное, здоровое тело, чтобы я мог служить Тебе, поскольку если бы я испытывал боль, то постоянно проклинал бы Тебя». Если же Бог посылает нам болезни или страдания, мы говорим: «Спасибо Тебе, Господь, за то, что Ты погрузил меня в это состояние. Теперь у меня есть возможность замедлить темп своей жизни, больше читать и размышлять, а также больше ценить хорошее здоровье». Если Бог делает вас знаменитыми, вы можете сказать: «Спасибо Тебе, Господь! Ты знаешь, как мое эго нуждается в стимулировании. Спасибо Тебе за то, что Ты помогаешь мне оставаться хорошим преданным посреди всей этой славы». Если Бог посылает нам бесславие, мы все равно говорим: «Спасибо тебе, Господь, за то, что Ты сделал меня смиренным. Ты поставил меня в эту ситуацию, чтобы я не считал себя господином и повелителем».

Если нам удастся развить такой образ мыслей и постоянно благодарить Бога в любой ситуации, мы сможем извлекать из этого полезные уроки для себя. Тогда благоприятные ситуации будут превращаться в еще более благоприятные, а неблагоприятные — в благоприятные. Мы будем учиться на своем опыте, и Кришна, видя нашу благодарность, естественно, устроит все для нас наилучшим образом.

### **Важность смирения**

Ум является нашим злейшим врагом, но мы можем сделать его своим лучшим другом. Все зависит от нашей позиции. Мы хотим развить смирение, а не низкую самооценку. Рупа Госвами и многие другие великие *ачарьи* говорят о важности

смирения, что вовсе не означает отсутствие чувства собственного достоинства. Просто мы должны испытывать благоговение перед духовными учителями, писаниями и Всевышним Господом. Чем ближе мы к Всевышнему Господу, тем выше наш духовный уровень. Чем глубже мы осознаем великодушие природы, красоту и могущество Бога, тем смиреннее становимся. По мере духовного роста мы все больше получаем от Господа, но при этом смирение наше возрастает. Мы начинаем понимать, что Всевышний Господь дает нам гораздо больше, чем мы того заслуживаем. Можно сказать, что мы становимся смиреннее благодаря тому, что соприкасаемся с величием Господа.

В «Шримад-Бхагаватам» (10.14.8) сказано, что нужно сохранять веру, невзирая на страдания, вызванные нашей кармой. «Мой дорогой Господь, тот, кто смиренно ждет, пока Ты прольешь на него Свою беспричинную милость, продолжая терпеливо сносить страдания, вызванные последствиями его прошлых грехов, при этом выражая Тебе почтение сердцем, словами и телом, несомненно, достоин освобождения, ибо это стало его законным правом». Шрила Шридхара Свами в своем комментарии к этому стиху так объясняет смысл выражения *дайа-бхак*: «Точно так же, как законному сыну достаточно просто пережить своего отца, чтобы получить его наследство, так и тот, кто просто остается в сознании Кришны, следуя регулирующим принципам *бхакти-йоги*, автоматически становится достоин обрести милость Бога. Другими словами, он отправляется в Царство Бога» («Шримад-Бхагаватам», 10.14.8, комм.). Суть в том, что отец пишет завещание, в котором упоминаются его сын или дочь. Чтобы получить наследство, они должны просто дожить до этого момента. Все уже оформлено, им просто нужно остаться в живых.

Шридхара Свами говорит истину. Если несмотря на все трудности и испытания мы будем сохранять преданность и продолжать следовать *садхане*, то вернемся в духовный мир. С трудностями сталкиваются все — и организации, и семьи, и каждый из нас в отдельности, — но нам не следует впадать в депрессию или разочаровываться. Мы должны благодарить Господа и учиться на своем опыте, уповая на то, что Всевышний позаботится о нас лучше, чем мы сами сможем это сделать. Нам необходима твердая вера и стойкость. Мы можем вдохновлять друг друга, стараясь развить такую твердую веру, и тогда эта вера передастся и многим другим. Так все мы унаследуем Царство Божие.

### Помогайте другим

Некоторые из вас работают в организациях, где могут оказаться люди, страдающие от шизофрении, неврозов, психозов или депрессии. Как уже говорилось, некоторые из этих людей могут быть действительно одержимы, тогда как другие просто страдают под натиском врагов ума. Как помочь этим людям? В первую очередь, мы должны позаботиться о том, чтобы они получили консультацию профессионалов.

В отдельных случаях лучшее, что мы можем сделать для них, — это угостить их *прасадом* (освященной пищей) или предоставить им возможность слушать святые имена Бога.

В других случаях мы можем помочь людям примером своей собственной преданности, особенно когда речь идет о родственниках. Занимаясь духовной практикой, они могут получить ощутимое благо. Даже просто благодаря тому, что в их семье есть преданный, они получают определенное благо. Шрила Бхактисиддханта говорил: «Когда в семье появляется великий святой, чистый преданный, сто поколений вперед и назад получают духовное благо. Если в семье появляется преданный среднего уровня (*мадхьяма-бхагава-та*), то четырнадцать поколений вперед и назад получают благо. Если же в семье появляется начинающий преданный, три поколения вперед и назад получают благо».<sup>21</sup> Если кто-то из членов вашей семьи страдает от депрессии или даже от более серьезных психических

нарушений, мы можем помочь им, усилив нашу духовную практику.

Мы можем также беседовать с ними, помогая избавиться от некоторых привязанностей, поскольку именно чрезмерная сосредоточенность на своих проблемах привела их к психологическому кризису. Мы можем также помочь им стать более благодарными, а также проявлять к ним больше любви, в которой они смогут найти прибежище. Иногда полезно объяснить им «выгоды», которые они получают от своей болезни. Некоторые люди предпочитают оставаться в депрессии, поскольку хотят, чтобы им сочувствовали; они используют болезнь, чтобы их меньше беспокоили; они хотят обратить на себя внимание или же используют депрессию как оправдание, чтобы не работать. Другие прячутся за депрессию, чтобы скрыть другие проблемы. В большинстве случаев люди не отдадут себе в этом отчета.

Одержимость возникает вследствие низкого уровня сознания человека, поскольку именно нечистое сознание привлекает духов. Когда сознание человека возвышается, эти сущности не смогут в нем оставаться. Точно так же, как отбросы привлекают крыс и насекомых, низкое сознание привлекает определенных сущностей. Однако если мы укрепим свое сознание духовной практикой, это создаст психологический и духовный защитный барьер. Чем больше увеличивается число психических заболеваний, тем большая защита понадобится нам и нашим семьям. Мы сможем обрести эту защиту благодаря сильной *садхане* и благоприятному общению.

## **Тридцать два способа справиться с депрессией**

Мне хотелось бы завершить обсуждение этой темы, перечислив тридцать два способа, которые могут помочь нам справиться с депрессией. Я хотел бы также предложить несколько пунктов, способных помочь в случаях депрессии, сочетающейся с приступами паники. Большинство из них уже упоминались, но мы добавили еще несколько моментов с целью расширить наше понимание того, как можно помогать себе и другим справиться с этим опасным недугом.

1. Медикаментозное лечение. — Депрессия имеет физический и психологический аспекты. Хроническая депрессия может приводить к тому, что мозг перестает вырабатывать полезные гормоны. В таких случаях, чтобы помочь человеку окрепнуть, необходимо медикаментозное лечение. Тогда человек сможет выйти из кризиса и в конечном счете освободиться как от депрессии, так и от необходимости лечиться.

2. Понимание того, почему человек обращается к Богу. — Большинство людей обращаются к Богу вследствие страданий и нужды.

3. Понимание природы ума. Понимание силы влияния ума на тело и последствий неврозов и психозов. Напоминайте себе о том, что ум может быть как лучшим другом, так и злейшим врагом.

4. Понимание разницы между ощущением неудачи и неудачей как таковой. — Небольшая ошибка сильно отличается от полного краха.

5. Понимание разницы между униполярной и биполярной депрессией. — Депрессия может проявляться и как подавленность, и как грандиозное заблуждение.

6. Более яркое освещение. — Поскольку некоторые виды депрессии вызваны воздействием внешней среды, более яркое освещение и больше солнечного света могут принести пользу. Существует, в частности, сезонная депрессия, связанная с плохой погодой.

7. Щитовидная железа. — У некоторых людей депрессия вызвана нарушениями функции щитовидной железы. Прием лекарственных препаратов может оказать в этих случаях значительную помощь.

8. Химический дисбаланс. - Хороший врач способен понять, вызвана ли

депрессия психологической проблемой или же химическим дисбалансом.

9. Физические упражнения и диета. — Физические упражнения производят эндорфины. Диета не должна содержать шоколада, кофеина, алкоголя и мяса. Все эти продукты усиливают депрессию.

10. Использование техник по снятию стресса. — Медитация, визуализация, самовнушение и массаж всегда приносят пользу.

11. Ведение дневника. — Записи являются чрезвычайно могущественным методом овладения своим умом.

12. Будьте более уверенными в себе. — Сдерживание эмоций может действовать на депрессию как катализатор.

13. Положите конец страхам типа «а что если». — Вместо того, чтобы думать о том, что может произойти плохого, думайте о том, что может произойти хорошего.

14. Учитесь справляться с гневом. — Пока ум охвачен беспокойством, он будет оставаться рабом депрессии.

15. Учитесь прощать. — Прощая, мы избавляемся от множества беспокойств.

16. Наследственность. - Если члены вашей семьи страдали от депрессии, вам нужно отнестись к этому вопросу с повышенным вниманием, чтобы не стать носителем той же проблемы.

17. Защита от одержимости. - Если мы сможем избежать низкого сознания, это защитит нас от подобных вторжений.

18. Хорошая *садхана* (духовная практика). — Если мы систематически занимаемся духовной практикой, ум меньше реагирует на всевозможные нападения.

19. Повышение духовных стандартов. - Чем больше наша преданность, тем большее благо получают те, кто кармически с нами связан, а также мы сами.

20. Молитва и повторение имени Бога. — Если мы более искренне будем призывать имена Бога, то быстрее почувствуем облегчение.

21. Оказание почтения освященной пище (*прасаду*). — Принятие освященной воды или пищи возвышает наше сознание.

22. Понимание природы «темной ночи души». — Будьте готовы отнестись к этому периоду суровых испытаний как к благословию, способствующему вашему духовному росту.

23. Понимание феномена «материнской хандры». - Чтобы не быть застигнутыми врасплох, женщины могут заранее готовить себя к тому, что будут испытывать некоторое замешательство и депрессию сразу после родов.

24. Знание о распространенности депрессии среди руководителей высшего звена. — Необходимо понять, что материальный успех имеет свою цену. Он даже может лишить нашу жизнь духа тайны и приключений, особенно если человеку не удалось развить богатую внутреннюю жизнь.

25. Избегайте чрезмерной привязанности. — Сильная привязанность является одной из главных причин возникновения и развития депрессии.

26. Благодарность как образ жизни. — Если вы исполнены благодарности, у вас не останется места для депрессии.

27. Будьте бескорыстны. - Депрессия является признаком того, что мы слишком эгоцентричны.

28. Позитивный внутренний диалог. — На нас в большей степени влияют наши мысли и наш внутренний диалог, чем наши слова и поступки.

29. Депрессия — это недостаток любви к другим. — Проявляя любовь к людям и перестав слишком сильно беспокоиться о себе и ожидать любви и поддержки от других, мы остановим депрессию. Те, кто щедро одаривает своей любовью других, никогда не испытывает в ней недостатка.

30. Краткосрочные цели. — Успехи в достижении краткосрочных целей помогут нам выиграть всю битву.

31. Выгода. — Необходимо понять, что подсознательно мы стремимся извлечь выгоду, или «дивиденды», из своей депрессии.

32. Смех. - Нужно научиться смеяться над своими привязанностями и глупостью так же, как над решимостью оставаться в драме иллюзий.

### **Шесть шагов, предотвращающих приступы паники**

1. Разрешите себе беспокоиться. — Поймите, что все проходит; данная ситуация не убьет вас, а страх только усугубит проблему.
2. Спросите себя, что именно беспокоит вас в данный момент. — Какие именно мысли пугают вас?
3. Отнеситесь к этому как к волнению, а не как к беспокойству. — Волнение является естественным и нормальным явлением. Это признак внимательности и ответственности.
4. Используйте позитивный внутренний диалог. - То, о чем мы постоянно думаем, может в будущем стать реальностью.
5. Отвлечитесь. — Используйте энергию адреналина для позитивной деятельности. Изменяя физическую деятельность, мы меняем умственную деятельность.
6. Учитесь смеяться над собой. — Смех является лучшей психотерапией. Мы будем говорить об этом в следующих главах.

### **Как помочь детям избавиться от тревоги и приступов паники**

1. Обратитесь за профессиональной помощью. — Убедитесь, что психотерапевт понимает духовную культуру.
2. Улучшите свое собственное психическое здоровье. — Если мы сами слабы, как мы сможем придать сил другим, особенно тем, кто зависит от нас?
3. Создайте хорошую духовную атмосферу. - Известно, что воспитывать детей лучше всего в сельской местности.
4. Не бойтесь обращаться за помощью. — Родителям может казаться, что помощь со стороны может создать еще больше беспокойств. На ребенка могут навесить ярлык или их могут начать считать плохими родителями.
5. Если возможно, выясните, какое именно событие травмировало ребенка. — Зачастую причина оказывается достаточно очевидной: несчастный случай или авария, незнакомый человек ворвался в дом и т.д.
6. Родители не должны немедленно бросаться на помощь по первому зову ребенка. — Это еще больше ухудшит ситуацию, а жизнь родителей может оказаться полностью сосредоточенной вокруг проблем их ребенка. Родители должны мягко сглаживать его тревоги, но не усиливать его иллюзии.
7. Поощряйте детей говорить о своих тревогах. - Пусть выражают свои ощущения образами; помогайте им понять, что их безопасности в данный момент ничто не угрожает.
8. Массаж стоп и спины. — Доказано, что массаж приводит к ощутимым улучшениям.
9. Медикаментозное лечение. — Может оказать большую помощь, если ребенок измучен своими психологическими проблемами. Сегодня депрессия встречается у детей начиная с трехлетнего возраста, но нужно хорошо подумать, прежде чем давать им лекарства.
10. Постарайтесь исключить из их рациона белый сахар, кофеин и шоколад — эти продукты могут вызывать приступы паники и депрессию.
11. Научите их разговаривать с самими собой: «Это чепуха. Это просто беспокойство, которое скоро уйдет».
12. Дайте им ответственное поручение. Так же, как и взрослым, детям нужно как-то избавляться от негативных мыслей.

## Вопросы и ответы

**Вопрос:** Многие люди не вписываются ни в материальное, ни в духовное общество. Несмотря на попытки быть преданными Бога, они не испытывают энтузиазма, даже выполняя ритуалы или занимаясь служением. В то же время они знают, что не принадлежат материальному миру. Это сложная ситуация, поскольку они не могут понять, кто же они на самом деле. Они понимают, что обычная материальная жизнь никуда их не приведет, а духовная жизнь кажется им слишком трудной. Что делать в такой ситуации?

**Ответ:** В любой сфере деятельности важна концентрация. Например, если вы поступили в колледж и каждый месяц меняете профилирующую дисциплину, то никогда не сдадите экзамены. Вы можете изучать то медицину, то инженерное дело, то юриспруденцию, то педагогику, но если вы не сосредоточитесь на чем-то одном, то немногого достигнете. Для этого нужно приложить слишком много усилий. В духовной жизни тоже необходимо сконцентрироваться, чтобы добиться осязаемых результатов. Но если у нас много отвлекающих желаний, и нам не удастся сосредоточиться на чем-то одном, то будет очень трудно.

**Вопрос:** Я заметил, что многие люди покидают духовные организации из-за финансовых проблем, но, разрешив их, возвращаются. Не могли бы Вы прокомментировать этот момент?

**Ответ:** Экономические трудности, определенно, могут порой вызывать депрессию. В материальном мире есть поговорка: «Деньги — это мед», что указывает на важность данного вопроса. Да, финансовые соображения важны даже в духовной жизни. Начинаящий преданный Бога может задаться вопросом: «Мне нравится эта община, организация и философия, но каким образом это поможет мне выплатить взятый кредит? Каким образом этот образ жизни, обет и философия застрахуют меня? Как это поможет мне оплатить образование моих детей?»

Мы можем снова обратиться к четырем основным потребностям, перечисленным Бхактивинодой Тхакур. Он не призывает нас только читать писания и совершать ритуалы, пренебрегая остальными аспектами нашей жизни. Он говорит, что, в первую очередь, мы должны позаботиться о своем теле. Хотя мы и не являемся телом, но необходимо заботиться о нем. Во-вторых, нужно удовлетворять и стимулировать наш ум с тем, чтобы добиваться осуществления наших проектов и планов. В третьих, он пишет о потребности социального благополучия, что включает и экономический фактор. Это не обязательно означает, что человек стремится стать миллионером — он хочет иметь достаточно денег, чтобы не беспокоиться о них. Мы хотим иметь хорошее здоровье, чтобы не беспокоиться о теле; мы хотим иметь все необходимое, чтобы не отвлекаться на эти вещи. В большинстве случаев человеку легче принять духовную жизнь, если удовлетворены его фундаментальные потребности. И лишь в конце Бхактивинода Тхакур говорит о том, что, преследуя эти три цели, важно руководствоваться писаниями.<sup>23</sup>

Бхактивинода Тхакур говорит, что, если нам удастся достичь баланса в этих четырех аспектах нашей жизни, мы будем меньше подвержены депрессии и беспокойствам. Тогда наши общины и организации будут более целостными, поскольку каждый их член будет больше ценить как самого себя, так и других. Особенно важно следить за гармонией этих аспектов в семейной жизни, организуя свою жизнь в соответствии с приоритетами. Вместе с тем, никогда не следует забывать о писаниях, поскольку мы занимаемся духовной практикой в материальном мире, и писания напоминают нам о нашем высшем долге.

**Вопрос:** Психологи и специалисты по психическому здоровью часто считают, что люди обращаются к религиозной практике из-за слабости. Они думают, что человек становится религиозным, потому что чувствует себя незащищенным и не

способен справиться с жизненными трудностями. Не могли бы вы прокомментировать такую точку зрения?

**Ответ:** Эти представления часто бывают продиктованы западным редукционизмом. Не забывайте, что западная наука опирается на материалистическую парадигму. В рамках этой парадигмы не признается жизнь после смерти, а целью жизни является наслаждение чувств. Поэтому, прежде чем слушать кого-то, важно понять, что собой представляет этот человек. Хотя психиатры и психологи могут оказать нам неоценимую услугу, существует ряд причин, по которым нам следует быть осторожными.

Во-первых, нужно помнить о том, что психология и психиатрия не являются в точном смысле слова науками. Недавно я встречался с группами психиатров в Мичигане (США) и в Омске (Сибирь). Я начал беседу с того, что тактично бросил им вызов. Я сказал, что, хотя им платят большие деньги и они имеют дело с критическими ситуациями в жизни людей, у них нет общего мнения по поводу того, что же собой представляет норма. Что характеризует человека как нормального? У них не только отсутствует единый стандарт, но и понимание того, что на душу влияет опыт прошлых жизней. Таким образом, психология — весьма спекулятивная наука.

Кроме того, некоторые врачи сами страдают от психических расстройств, и по этой причине выбирают своей специальностью психиатрию. Такие психиатры должны сначала разобраться в своих собственных проблемах, чтобы не перенести их на пациентов. Установлено, что среди врачей и психиатров, как мужчин, так и женщин, очень высокий процент самоубийств.<sup>23</sup> Кроме того, исследования показывают, что у врачей чаще бывают проблемы в семье, они больше склонны к употреблению наркотиков и алкоголя и чаще обращаются к психотерапевтам.<sup>23</sup> Их работа наполнена стрессом по двум причинам: они не обладают точным знанием и трудятся в атмосфере стресса. Больница — это царство болезней, и люди часто подхватывают инфекцию, просто оказавшись там.

Когда мы слышим их теории, нужно помнить об этих моментах. Кто-то может заявлять, что религиозные люди просто слабоумны, однако большинство людей, делающих подобные заявления, сами страдают слабоумием. Поэтому, прежде чем принять их слова за истину, нужно подвергнуть их тщательной проверке. Многие проблемы имеют кармическую природу. Наши нынешняя жизнь тесно связана с тем, что происходило в прошлой жизни, а также ранее в этой жизни. Мы знаем, что, хотя у нас есть ум и тело, мы являемся душой. Таким образом, эти три составляющие постоянно взаимодействуют между собой. Изучая такие книги, как «Бхагавад-гита», мы можем понять, какое влияние оказывают на нас вождение, жадность, зависть и т.д. Мы хотим обратиться к духовности, чтобы по-настоящему избавиться ото всех этих проблем.

В общем, мы должны быть очень избирательны по отношению к мнению той категории людей, что занимает одно из первых мест по количеству самоубийств, разводов и случаев употребления наркотиков. Мы хотим помочь человеческому существу в целом, что включает в себя физическую, эмоциональную и, конечно, духовную сферы. В конечном счете, нам просто необходима пища для души.

В действительности самой важной составляющей курса лечения являются взаимоотношения врача и пациента. Другими словами, метод лечения не всегда играет определяющую роль. Именно хорошие отношения определяют успех лечения; если пациент чувствует заботу врача, он или она будет гораздо больше ему доверять. Таким образом, весь процесс определяется скорее *самбандхой*, взаимоотношениями, а не внешними факторами.

**Вопрос:** Почему некоторые люди думают, что их собственные идеи лучше, чем идеи других людей? В чем причина такого образа мыслей?

**Ответ:** Бывает, что люди, занимающиеся духовной практикой, имеют

сектантские взгляды или даже оказываются опасными фанатиками. Некоторые верующие считают свою религию наилучшим и единственно верным путем. Понять это нам поможет следующая аналогия. Предположим, жена говорит: «Никто не знает, какой замечательный у меня муж»; или же муж может сказать: «Моя жена такая замечательная. Ни у кого нет такой жены, как у меня. Она — само совершенство». Приятно слышать такие высказывания, поскольку это значит, что человек удовлетворен своими взаимоотношениями. Если кто-то говорит: «Моя религия — замечательная; ни у кого нет такой религии, как у меня», мы испытываем радость, поскольку очевидно, что человек удовлетворен своей духовной жизнью. Проблемы начинаются тогда, когда муж начинает заявлять: «Ни у кого нет такой жены как у меня, и только она заслуживает уважения». Когда такое происходит, человек начинает строить свое благополучие за счет других. Если кто-то говорит, что у него есть что-то самое лучшее, мы должны думать так: «Пусть сначала ваши слова подтвердятся на практике. Когда мы увидим, что это действительно так, мы все с готовностью признаем вашу правоту».

Зрелый трансценденталист должен не только ценить то, что ему выпала возможность соприкоснуться с духовным знанием, но и стараться правильно использовать этот удивительный шанс. Человек может учиться в лучшем университете, однако это еще не означает, что он чем-то лучше обычного школьника. Просто у него есть большие возможности, поскольку престижный университет предоставляет больше шансов для роста по сравнению с обычными вузами. Поэтому предполагается, что окончивший такое учебное заведение будет находиться на более высоком уровне. Но если студент не воспользуется этим преимуществом, у него будут проблемы. У многих из нас, несомненно, есть замечательная возможность познать Бога, природу души и то, как действовать в этом мире. Теперь нам нужно подумать о том, как наилучшим образом воспользоваться этой возможностью.

Мы почитаем таких учителей, как Моисей, Иисус, Магомет, Будда, Бахаулла и многие другие, поскольку понимаем, что эти пророки приходили в разные времена, чтобы принести определенное послание. Мы оказываем почтение даже Шанкарачарье, Шиве, Ганешу и Дурге, поскольку признаем их положение как полубогов. И хотя они являются *ишварами*, правителями, мы поклоняемся только *парамешваре*, Верховному Правителю. Майявади и имперсоналисты делают своей целью сияние Брахмана или же вселенскую форму Господа. Однако мы знаем о существовании *шактимана*, источника всех энергий.

Трансцендентное знание содержится в учениях иудаизма, христианства, буддизма, ислама и во многих других религиях. Это знание включает в себя информацию о наших взаимоотношениях со Всевышним Господом, а также об истинных религиях и их учителях. В ведических писаниях, например, предсказывается даже приход *ачарьев*, принадлежащих к другим религиям. Еще задолго до прихода Иисуса Христа и Будды «Бхавишья-пурана» предсказывала их появление. Ни одно другое писание не описывает в таких подробностях того, что выходит за рамки ее собственной теологии. Кто-то может спросить: «Откуда в ведических писаниях такая информация?» Суть в том, что разные посланцы могут приходить снова и снова, чтобы выполнять похожие задачи. Например, человек, работающий в Министерстве внутренних дел, может посещать разные страны с определенной миссией.

Аналогично, эти великие пророки уже выполняли свою миссию в других вселенных и, приходя на Землю, делают здесь то же самое.

Вайшнавские писания содержат информацию не только об этой Земле; там говорится о других планетах, галактиках и вселенных. Вся «Махабхарата» изобилует историями о пришельцах из других миров. Ведические писания энциклопедичны и всеобъемлющи. Однако мы должны следить за тем, как мы применяем это знание в своей жизни; тогда мы сможем доказать его истинность на своем собственном



примере. В противном случае это превращается в фанатизм и эгоцентризм, когда человек считает свою супругу самой лучшей и пренебрежительно относится ко всем остальным женщинам. Мы не должны так мыслить. Мы, может быть, убеждены в истинности нашей философии, но при этом мы должны уважать других пророков и другие религии. Главное --не быть сектантами; если в какой-либо религии мы обнаруживаем проявления *бхакти*, любви к Богу, то должны быть счастливы. Сегодня существует много религиозных фанатиков, страдающих от психических заболеваний, и они причиняют людям немало беспокойств. Иногда такие фанатики даже становятся террористами и еще больше усугубляют положение со все возрастающей депрессией на планете.

**Вопрос:** Не кажется ли Вам, что духовные люди страдают от депрессии и психических расстройств больше, чем обычные люди? Если да, то в чем причина такого явления и как помочь своим друзьям и самим себе преодолеть это препятствие на духовном пути?

**Ответ:** Современная статистика говорит о том, что монахи, священники и монахини чаще страдают от депрессии, чем обычные люди.<sup>26</sup> Это вызвано рядом причин. Очевидно, что одной из них является тот факт, что они не вполне вписываются в нормы светского общества, что приводит к чувству изоляции. Другой причиной являются беспокойства и ощущение неудачи, с которым и они сталкиваются на духовном пути. **Определенные отрицательные эмоции вызваны и подавленными желаниями. Зачастую депрессия бывает вызвана разочарованностью, неоправданными ожиданиями и неудачами, однако в ряде случаев ее причиной оказывается бескорыстие, сострадание и тоска по полному единению с Богом.**

В начале этого раздела мы подчеркивали тот факт, что многие люди присоединяются к духовным организациям из-за крайней неудовлетворенности так называемой «нормальной» жизнью. Если такой человек получит необходимую помощь, он вырастает в здоровую, духовную личность. Однако если он не получает должной поддержки или не принимает ее, то становится большой проблемой для своей организации или общины, а в некоторых случаях даже может совершить самоубийство. Если мы сможем лучше понять, каким образом депрессия помогает человеку присоединиться к духовному обществу, мы поймем также и то, к каким серьезным последствиям могут привести неоправданные ожидания.

Осознавая, насколько распространены психические заболевания, которые становятся уже массовым явлением, мы понимаем, что не мы одни сталкиваемся с этой проблемой. Депрессия и психические нарушения — это глобальная проблема. Лечение необходимо, однако мы должны помнить и о том, что некоторые заболевания имеют скорее биологическую, чем психическую природу. Например, было установлено, что свет оказывает сильное воздействие на сознание, и недостаточное освещение может приводить к усилению депрессии. Миллионы людей испытывают такой сильный гнев по отношению к самим себе, что их ум постоянно атакует тело, становясь причиной как психических, так физических заболеваний. Другие впадают в депрессию из-за того, что их родители страдали от алкоголизма или наркомании.

Психотерапия, равно как и медикаментозное лечение, может оказать некоторую помощь, но в то же время таит в себе опасность. Нужно быть очень избирательным в выборе методов лечения. Понимая природу ума и таких явлений, как одержимость, мы сможем свести к минимуму разрушительное воздействие психических заболеваний на наше сознание. Самым важным фактором является энтузиазм. Мы должны стараться заниматься тем, что вдохновляет нас, не позволяя уму впадать в депрессию. Иногда в этом помогают физические упражнения и ведение дневника. Молитва играет важнейшую роль, так же, как и хорошая *садхана*. Благоприятное общение не менее важно, поскольку наше окружение, несомненно,

оказывает на нас влияние. Мы должны также стараться стать более благодарными — это один из самых сильных способов уничтожить вирус депрессии. Чрезвычайно важно научиться прощать. Эффективным средством борьбы с депрессией является избавление от чрезмерной привязанности, поскольку большинство психических заболеваний вызваны чрезмерной привязанностью.

Конечно, существует такая особая категория депрессии, как «темная ночь души». Сталкиваясь с болезненным процессом духовного взросления, ум кричит от замешательства. Так мы в очередной раз убеждаемся в том, что ум может быть как нашим злейшим врагом, так и лучшим другом. Если депрессия вызвана «темной ночью души», но мы сохраняем веру, ум постепенно становится нашим лучшим другом.

## Глава шестая

*атах кайам имам видван  
авидйа-кама-кармабхих  
арабдха ити наивасмин  
пратибуддхо 'нусажджате*

«Те, того знает, на чем основаны телесные представления о жизни, и понимает природу материального тела, которое порождено невежеством, желаниями и деятельностью, основанными на иллюзорной концепции, избавляются от привязанности к телу».

«Шримад-Бхагаватам», 4.20.5

## ЗАВИСИМОСТЬ И ПРОЦЕСС ИСЦЕЛЕНИЯ

Эта глава посвящается миллионам, а может быть, и миллиардам людей, страдающих от всевозможных видов зависимости — алкогольной, наркотической, пищевой, сексуальной и т.д. По сути дела, каждое живое существо страдает от сильнейшей зависимости того или иного рода, и, пока мы не достигнем освобождения, мы будем оставаться «наркоманами».

### Духовный кризис

Даже далекие от духовности люди постепенно начинают признавать существование такого явления, как духовный кризис. В качестве примера можно привести пробуждение *премы*, происходящее в ходе занятий йогой, когда энергия начинает подниматься по позвоночнику. Такой человек неожиданно переходит в более высокое состояние сознания или развивает совершенно иное восприятие мира, и при этом он зачастую не может понять, что с ним происходит. В результате такие люди нередко оказываются в психиатрических больницах. Таким образом, некоторые пациенты психиатрических клиник, а также многие наркоманы пребывают в состоянии духовного кризиса, с которым они не способны справиться.

Грань между безумием и духовным прозрением очень тонка. Человек, развивший глубокое духовное понимание, начинает иначе относиться к окружающим, меняется его видение мира и образ мыслей. В некоторых случаях, если ему не удастся обрести внутреннее равновесие, человек может начать вести себя подобно безумцу. В ближайшем будущем психологи и психиатры будут все чаще сталкиваться с этим явлением поскольку люди, контактировавшие с пришельцами или пережившие какой-то необычный опыт, просто не способны осмыслить его. Кроме того, есть люди, пережившие духовный опыт, в результате которого они утратили отождествление с телом или ощутили воздействие непривычной энергии.

В действительности одним из признаков серьезного трансценденталиста является наличие определенной доли отвращения к обычной мирской жизни. До тех пор, пока человек считает материальную жизнь чем-то замечательным и прекрасным, он не сможет добиться серьезного духовного прогресса.

*бхогаишварйа-прасактанам  
тайапахрита-четасам  
вйавасайатмика буддхих  
самадхау на видхийате*

«Тем, кто слишком привязан к чувственным удовольствиям и материальному богатству и чей ум из-за этого все время пребывает в заблуждении, не хватает решимости посвятить себя преданному служению Верховному Господу»

«Бхагавад-гита», 2.44

Такой человек будет сталкиваться с огромным количеством препятствий, поскольку в его жизни постоянно присутствует желание соприкоснуться с объектами, приносящими удовлетворение чувствам. Поэтому зачастую люди, испытывающие дискомфорт в материальной атмосфере, являются наилучшими кандидатами для духовной жизни, поскольку они готовы в корне изменить свое сознание, даже если при этом им не удастся сохранить внутреннее равновесие. Если они получают надлежащие наставления, их кризис станет трамплином, помогающим подняться до более высокого уровня сознания.

## **В поисках экстаза**

В шестидесятые годы духовный кризис затронул многих молодых людей. Они употребляли психоделические наркотики и испытывали измененные состояния сознания, что подтолкнуло некоторых из них к духовным поискам. И хотя кто-то действительно получил определенный мистический опыт, из этого не следует делать вывод, что искусственные стимуляторы представляют собой какую-то ценность. Мы ни в коей мере не поощряем использование наркотических средств с целью развития экстрасенсорных способностей; просто мы признаем тот факт, что подобный опыт может способствовать развитию у отдельных людей интереса к духовной жизни. При этом зачастую оказывается, что те, кто обращается к психотропным стимуляторам, ранее уже испытывали интерес к духовной жизни. Иными словами, человека в действительности меняют не наркотики; просто люди с определенным Уровнем сознания ищут духовного экстаза и альтернативу обыденной жизни.

И правда, жажда приятных ощущений заставляет людей придумывать бесчисленные способы одурманивания себя. Они готовы на все, лишь бы уйти от страданий, присущих материальной жизни. В некоторых местах люди лижут жаб и от этого испытывают «кайф». Дело в том, что, пытаясь защититься, жаба выделяет особые вещества, которые вводят человека в измененное состояние сознания. Есть люди, которые в тех же целях нюхают клей или едят определенные виды грибов. Эти вещества воздействуют не только на ум, но и на тело, вызывая зависимость. Алкоголь — это отвратительный напиток, получаемый в результате брожения, однако люди заливают внутрь эту жидкость, чтобы испытать некоторый подъем. Некоторые одурманивают себя с помощью жидкости, используемой для бальзамирования трупов. Только представьте, какое сознание присуще такой деятельности!

В конечном счете, каждый из нас стремится развить высшее сознание, что является нашим естественным правом. Мы видим, что практически каждый хочет испытать какие-либо удивительные переживания или экстаз. Все мы понимаем, что жизнь должна быть чем-то большим, чем обычные материальные стереотипы, и поэтому испытываем глубокую неудовлетворенность. Некоторые люди ощущают внутри такую пустоту, что готовы использовать любые искусственные способы, лишь бы ощутить немедленное удовлетворение. И поэтому они либо обращаются к наркотикам, либо становятся жертвой какой-либо другой формы зависимости, приносящей временное удовлетворение. Например, некоторые чувствуют себя настолько отверженными, что пытаются компенсировать это пищей. Ощущение пустоты заставляет их есть и есть без конца, и еда превращается в зависимость. Стремясь обрести удовлетворение, они пытаются сделать это, наслаждая язык и желудок. Если проанализировать различные виды зависимости, то окажется, что практически все страдают от той или иной формы зависимости. Разумеется,

наркотики и алкоголь — наиболее мощные формы зависимости, но следует признать, что все мы движимы чувственным удовлетворением.

## **Процесс исцеления**

На самом деле все мы подсознательно чувствуем, что существует настоящий, духовный экстаз, просто мы еще не обрели доступа к нему. В каком-то смысле никто не понимает природы чуда лучше алкоголика, поскольку бутылка постоянно совершает с ним чудо. Конечно, он попадает во все большую зависимость от спиртного, но каждый раз происходит чудо: сознание человека меняется, и он получает временное, искусственное облегчение. Чтобы избавиться от зависимости, необходимо заменить чудо бутылки или наркотика на истинное чудо, пройдя через процесс исцеления. И чтобы добиться этого, человеку необходимо принять прибежище высших сил.

Двенадцать Шагов «Анонимных алкоголиков» содержат много глубоких и действенных идей, касающихся процесса исцеления. Этот метод настолько эффективен, что, если люди всего мира воспользуются этими Двенадцатью Шагами, это приведет к глобальным изменениям в сознании человечества. Зависимость имеет глубокие корни, и правильное лечение также представляет собой весьма серьезный процесс. Время от времени в этот мир приходят люди, наделенные полномочиями изменять сознание миллионов людей. Они организуют программы, способные произвести значительные изменения на всей планете. «Анонимные алкоголики» - одна из таких мощных программ. Она содержит множество положений, позволяющих людям добиться колоссальных изменений в своем сознании и ускорить процесс самопознания.

## **Двенадцать Шагов**

В процессе освобождения от зависимости человек проходит через несколько стадий. «Анонимные алкоголики» предлагают Двенадцать Шагов, которые мы сейчас перечислим, а затем обсудим.<sup>27</sup> На первой стадии, стадии избавления, человек должен, в первую очередь, осознать, что он (или она) страдает от зависимости. Первые три шага помогают понять серьезность проблемы и обрести веру в могущество Бога:

1. Мы признаем, что бессильны перед алкоголем — наша жизнь стала неуправляемой.

2. Мы верим, что существует Сила, более могущественная, чем мы, которая способна вернуть нам здравый рассудок.

3. Примите решение отдать свою волю и свою жизнь во власть Бога, как вы Его понимаете.

Чтобы осознать необходимость отдать свою жизнь под опеку Бога, страдающий от зависимости должен, в первую очередь, понять свою крайнюю беспомощность. В ходе любого трансформационного процесса, включая духовную жизнь, необходимо сначала понять природу проблемы и то, в каких областях нам необходимо усовершенствоваться. До тех пор, пока людей устраивают обычные жизненные стереотипы, основанные на удовлетворении чувств, у них нет шансов для духовного роста. Они будут оставаться в рабстве зависимости, лишаящей их всякой свободы воли. До тех пор, пока они не отдадут свою волю Богу, им не удастся вырваться из оков зависимости.

Далее необходимо развивать смирение и постоянно подвергать тщательному анализу свои мысли и поступки:

4. Подвергните себя бесстрашному нравственному анализу.

5. Признайте перед Богом, перед самими собой и перед другим человеком свои недостатки.

6. Будьте готовы к тому, что Бог устранил эти недостатки характера.  
7. Смиренно попросите Его избавить вас от этих недостатков.  
8. Составьте список всех, кого вы оскорбили, и приготовьтесь искупить свою вину перед каждым из них.

9. Делайте это открыто при каждой удобной возможности, за исключением тех случаев, когда это может причинить беспокойство им или другим людям.

10. Продолжайте анализировать свои поступки и сразу же признавайте совершенные ошибки.

Как правило, перемены происходят тогда, когда алкоголики или наркоманы встречаются и обсуждают свою жизнь. Они делятся друг с другом самыми ужасными событиями своей жизни, и таким образом происходит процесс исцеления. Когда человек развивает смирение, он понимает, что нужно перестать изображать из себя Бога. Эта мысль снова и снова повторяется в литературе «Анонимных алкоголиков». Больной должен оставить представления о себе как о Боге и понять, что своими собственными силами он не сможет победить искушение. Осознав это, он (или она) поймет, что для избавления от зависимости необходима помощь высшей силы.

Смирение — не то же самое, что комплекс неполноценности, когда мы просто скорбим о своем жалком состоянии, лишены всякой надежды на улучшение. Напротив, низко пав и полностью утратив контроль над своей жизнью, мы хотим установить связь с высшей природой и сознательно позволить ей управлять нами. Смирение играет исключительно важную роль в духовной жизни, поскольку, оказавшись в самом низу, человек обретает сильное желание выбраться из этого состояния и готов сделать все, что для этого необходимо.

Последние шаги процесса исцеления включают развитие терпения и благодарности:

11. Посредством молитвы и медитации постоянно старайтесь улучшить сознательный контакт с Богом, как вы Его понимаете. Молитесь лишь о том, чтобы познать Его волю и исполнить ее.

12. Пережив духовное пробуждение благодаря этим шагам, мы стремимся передать это послание алкоголикам и следовать вышеизложенным принципам во всей своей деятельности.

Итак, человек изменил как свое внешнее поведение, так и внутренний диалог, что наиболее важно. Он начинает активно делиться своим опытом с другими, помогая им пережить такое же перерождение. Он обретает способность терпимо относиться к людям, не обращая внимания на расовую или религиозную принадлежность. Он перестает считать себя жертвой и понимает, что все, кто страдает от зависимости, имеют проблемы и нуждаются в помощи. Таким образом, выздоравливающий алкоголик стремится найти возможность помочь другим избавиться от подобного недуга.

К этому моменту человек испытывает естественную благодарность за полученную милость. Чувство благодарности дает человеку возможность осознать, что любовь Господа и Его милость проявились в его жизни, несмотря на то, что он этого не заслуживал. И это немедленно приводит к столь разительным переменам в сознании, что человек, считавший себя Божьим даром человечеству, а свои желания — сутью всего, понимает, что является слугой Бога и слугой всего человечества. Тогда он стремится вновь стать свидетелем милости Господа.

Для того, чтобы закрепить успех, нам нужно заменить свою прежнюю культуру, образ мыслей и окружение тем, что способно оказать нам поддержку. Кроме того, простое осознание серьезности своего положения убедит нас в необходимости такой дополнительной поддержки. Это, естественно, означает обращение за помощью к высшей силе и людям, способным оказать нам такую поддержку.

Несмотря на существование некоторых общих представлений о лечении физической зависимости, к сожалению, лишь немногие врачи в мире знают, как лечить духовные кризисы.

И все же некоторые из них постепенно начинают понимать, что острая потребность в стимуляторах, которую испытывают алкоголики или наркоманы, в действительности является потребностью в возвышенной любви и духовном опыте.

До тех пор, пока мы не достигнем освобождения, мы будем продолжать зависеть от всевозможных чувственных наслаждений. И все же данная программа исцеления от алкоголизма может оказать существенную помощь. Меняя внешнее поведение, мы должны одновременно развивать свое сознание и углублять внутренний диалог.

## **Жить одним днем**

Мне хотелось бы поделиться с вами одной медитативной зарисовкой из моей книги «Нищий II», которая называется «Жить одним днем». В этой зарисовке начинающий преданный сравнивается с алкоголиком, бросившим пить. Все знают, что алкоголизм — очень серьезная проблема, но не следует думать, что она неразрешима. Если цель кажется нам недостижимой, мы не сделаем даже первого шага по направлению к ней. Однако, двигаясь шаг за шагом, мы будем постепенно подниматься все выше и выше. Процесс исцеления включает в себя концепцию, о которой сейчас пойдет речь, — **жить одним днем**.

Такой подход побуждает нас сосредотачивать все свое внимание на следующем шаге, не думая о том, что произойдет через неделю, месяц или через несколько лет, ибо это может лишь сбить нас с толку. Живя сегодняшним днем, мы можем сделать максимум возможного сейчас, что позволит нам наилучшим образом подготовиться к завтрашнему дню.

*«Дорогой Господь, есть ли какая-либо существенная разница между мной и человеком, бросившим пить? В течение многих лет этот алкоголик отрицал свою зависимость от спиртного, считая, что все под его контролем, и он может перестать пить в любой момент, если пожелает.*

Так происходит всегда. Алкоголик вначале думает, что пьет за компанию или для того, чтобы расслабиться. Он отрицает тот факт, что живет ради бутылки, и вся его жизнь — ежедневное поклонение спиртному.

*Так чем же я отличаюсь от него? Ты знаешь, что я отрицал свою зависимость на протяжении сотен жизней, а не нескольких лет. Я находил прибежище у своей слабой природы, считая при этом, что способен все контролировать. Но когда пришло время вышвырнуть весь мусор из своего ума, оказалось, что я ни на что не способен.*

Таков образ мыслей материалиста. Он думает, что все находится под его контролем. Начинающий преданный думает также. Это — всего лишь одна из форм неприятия реальности, не позволяющая добраться до глубинной сути. Порой мы искренне считаем, что у нас нет проблем, но, как только мы предпринимаем попытку изменить свое поведение, выясняется, что это совсем не так. К сожалению, до тех пор, пока мы не поймем всей серьезности проблемы, нам не удастся ничего изменить. Только признав проблему, можно начать работать над ее разрешением.

*Мой дорогой Господь, потому я спрашиваю Тебя, существует ли какая-то разница между мной и человеком, бросившим пить? Бывший алкоголик постоянно вспоминает о своих пьяных похождениях, и часто ему хочется вновь испытать этот вкус, однако его страшно пугают последствия. Если он и избегает спиртных напитков, то лишь из трусости, а не благодаря владению собой или самодисциплине. Он просто слишком боится последствий употребления алкоголя.*

Иными словами, иногда мы на какое-то время отказываемся от дурной привычки, опасаясь последствий, но само желание остается. Вместе с тем, если следовать процессу правильно, со временем страх перерастает в глубокое понимание, и мы сознательно отказываемся от греха.



*Взять, например, меня, так называемого преданного. Семена греховности глубоко укоренились в моем сознании, и, хотя внешне я не занимаюсь греховной деятельностью, прежние желания постоянно преследуют меня. Каждый день я пытаюсь бороться с призраками этих желаний, которые удобно расположились в моем сердце и не собираются его покидать.*

Мы хотим прекратить грешить, но греховные желания в течение какого-то времени по-прежнему остаются в нашем сердце. Но развив более глубокое понимание, мы не только навсегда прекратим внешнюю греховную деятельность, но и уничтожим семена этих желаний. Тогда и произойдет истинная трансформация.

*вишайа винивартанте  
нирахарасйа дехинах  
раса-вардхам раса 'пи асйа  
парам дриштва нивартате*

«Даже воздерживаясь от чувственных удовольствий, воплощенная в теле душа по-прежнему сохраняет вкус к ним. Но, познав более высокий вкус, она утрачивает интерес к объектам чувств, доставляющим наслаждение, и утверждает в духовном сознании»

(«Бхагавад-гита», 2.59)

*Алкоголики на стадии излечения прекрасно осознают это семя желания. Иногда от кого-то из них можно услышать: «Я не пью уже двадцать лет». Это означает, что, хотя на протяжении двадцати лет он не употреблял спиртное, при определенных обстоятельствах это может произойти снова. Всегда существует шанс снова стать жертвой пьянства.*

*Мой дорогой Господь, поэтому я прошу Тебя, скажи — существует ли какая-нибудь разница между мной и бывшим алкоголиком?*

Когда бывшие алкоголики слишком тесно общаются друг с другом, они иногда снова попадают в рабство к своему некогда любимому напитку. Вместе или врозь они снова начинают поклоняться ему, медитировать на него и непрерывно размышлять о его разнообразных формах. В разлуке с бутылкой мгновение кажется им подобным двенадцати годам и даже более.

Вредные привычки настолько сильны, что, просто общаясь с бывшими друзьями или оказавшись в соответствующей обстановке, человек может опять к ним вернуться. Алкоголик, чьи родители также были алкоголиками, страдает от более сильной зависимости, ибо она уже заложена в его генах. Тонкое, а также грубое тело такого человека уже несет в себе предрасположенность к определенному виду алкогольной зависимости. Например, известно, что алкоголизм стал очень серьезной проблемой для американских индейцев. Родители-алкоголики оказывают такое сильное влияние на детей, поскольку все, что пьет или ест мать, а также то, о чем она думает, непосредственно влияет на ребенка.

Моим наркотиком было кино. Я помню, как заходил в магазин видео-кассет и выходил оттуда с кучей кинофильмов. Даже один вечер без видео был для меня подобен долгому тюремному заключению. Потому я спрашиваю Тебя, дорогой Господь, есть ли какая-нибудь разница между мной и бывшим алкоголиком?

*Бывший пьяница пытается отстраниться от всего, что может помешать его трезвому образу жизни, и с радостью принимает все, что этому способствует. Однако при этом он забывает о том, что большая часть его жизни невыносимо трудна, потому что, живя в постоянном страхе и постоянно сопротивляясь влиянию старых привычек и прежнего общения, он живет, как в аду. Я нахожусь в похожем положении, поскольку должен отказываться от многого из того, что обычно приносило мне наслаждение. Теперь я понимаю, насколько поработавшей была эта деятельность.*



В каком-то смысле процесс излечения напоминает ад, так как больной должен постоянно опасаться тех ситуаций и людей, которые могут вновь вызвать в нем пагубную зависимость.

Какая же тогда, о Господь, разница между мной и бывшим алкоголиком, который целый день притворяется нормальным человеком? Хотя со стороны кажется, что так оно и есть, внутренне он постоянно плачет и терзается, поскольку его тяга к спиртному затмевает все прочие желания. Даже когда он выглядит вполне счастливым, внутренне его не оставляет вопрос: «А вдруг я вновь окажусь в неблагоприятной ситуации и опять стану жертвой старых привычек?»

Не все алкоголики имеют ярко выраженные отклонения в поведении. Многие из них каждый день ходят на службу и выполняют там огромный объем работы, однако их стимулом является алкоголь, и со временем он может вытеснить все прочие желания. Показателен в этом отношении пример наркоманов, у которых жажда наркотиков начинает перевешивать даже потребность в пище, крове и сексе.

Дорогой Господь, я искренне прошу Тебя сказать мне, есть ли хоть какая-то разница между мной и бывшим алкоголиком? Для многих бывших пьяниц некоторые дни тянутся бесконечно, а пробуждение на следующее утро воспринимается как кошмар. Весь день они на каждом шагу сталкиваются с проблемами и испытаниями лишь для того, чтобы завтра снова столкнуться с теми же проблемами, и так изо дня в день.

Хотя мы с вами не проходили через этот процесс исцеления, у всех нас был подобный опыт в трудные времена. Мы ложились спать в отчаянии, а подняться утром было еще труднее, ибо не было видно никакой надежды. Жизнь превращалась в мрачное, тоскливое существование. Кстати, одной из причин, по которой люди обращаются к алкоголю или наркотикам, является сильное чувство тоски и разочарованности. Независимо от того, есть ли у человека работа, семья и деньги или он все потерял, он чувствует себя ужасно. Дело заканчивается либо быстрой смертью в результате самоубийства, либо медленной смертью от алкоголя или наркотиков, разрушающих тело и сознание.

Когда бывшие пьяницы заглядывают в будущее, они понимают, что впереди их ждут новые трудности и испытания. Некоторые из них странствуют повсюду и рассказывают нынешним алкоголикам о том, как Высшая Сила помогла им отказаться от алкоголя, и о том, как другие тоже могут справиться с этой трудной задачей. Иногда они даже хвастаются тем, что не пьют уже пять, десять, двадцать или двадцать пять лет. И все же никто лучше их самих не знает, что эти десятилетия пролетели как один день, и всего одна рюмка может свести на нет все их достижения. Один глоток может снова превратить их в людей, на алтаре сознания которых находится бутылка вина или виски — их почитаемое божество.

Даже человек, вставший на духовный путь, подсознательно сохраняет привязанность к определенным вещам. Если начинающий трансценденталист не будет соблюдать осторожность, определенные ситуации могут подтолкнуть его (или ее) снова принять прибежище у старых вредных привычек.

*Дорогой Господь, лишь благодаря Твоему великому посланию, принесенному Твоими доверенными слугами, я смог очистить свое сердце и выбраться из этой помойной ямы. Как же мне не стать снова жертвой этого помойного мышления, способного снова ввергнуть меня в помойное существование?*

*В этот момент я услышал мягкий смех слуги моего возлюбленного Господа. Голос был женским, исполненным глубокой любви.*

У Кришны, Бога, есть много слуг и представителей, которые всегда стараются помочь тем, кто хочет изменить свое сознание. Мы можем обратиться за помощью к ним.

*«Мой дорогой друг, — сказала она. — Как и твой приятель, бывший алкоголик, ты должен научиться жить одним днем. Испытания будут, но ведь тебе уже не раз удавалось справляться с ними в прошлом. Поэтому ты должен*

*продолжать остерегаться этих демонических желаний, чтобы в конце концов достичь полного духовного совершенства.*

*А теперь, дитя мое, — продолжал мелодичный голос, — сохраняй и оберегай то, что у тебя уже есть. Вместо того, чтобы скорбеть о трудностях, наслаждайся своим успехом. Ты захотел достичь высшего уровня, поэтому тебе придется выдержать серьезные испытания. Однако, дорогой мой, можешь быть уверен, что, искренне стараясь сохранять трезвость и здравомыслие, ты очень скоро удостоишься приглашения нашего Божественного Господина и сможешь в полной мере испытать духовное опьянение!*

*К сожалению, ты еще не развил достаточного рвения к такой жизни, поэтому твое восхождение несколько замедлилось. Но я уверена, что в скором времени ты испытаешь сильнейшую духовную жажду и стремление к достижению высшей цели.*

*А пока просто продолжай твердо придерживаться своего нового образа жизни и углубляй свое понимание вещей. Не трать ни мгновения на бессмысленную деятельность. Будь очень внимателен и тщательно избегай общения, способного ослабить твою решимость. И всегда помни, что мы ведем тебя. Все мы безумно пьяны от любви к Богу! Но наше блаженство возрастет еще больше, когда ты присоединишься к нам.*

*Всегда помни о том, что мы очень любим тебя. Нет ничего постыдного в стремлении испытать опьянение. Единственное, о чем прошу тебя: не пытайся имитировать это состояние в материальном измерении. Вместо этого неустанно стремись насладиться истинной сладостью духовного опьянения, даруемого трансцендентным состоянием чистой любви к Богу. Это состояние придет к тебе само, но лишь тогда, когда ты без колебаний решишь с любовью служить нашему Божественному Господину и станешь неистово танцевать для Его наслаждения».*

## **Духовное опьянение и экстаз**

Опьянение — это естественное состояние, присущее душе. Душа есть *сач-чид-ананда-виграха* — она вечна, исполнена знания и блаженства. В своем чистом состоянии душа испытывает восхитительное духовное опьянение, и подсознательно мы знаем это, поэтому многие обращаются к искусственным стимуляторам, дабы пережить этот опыт. Кроме того, поскольку все больше и больше людей чувствуют раздражение и неудовлетворенность от повседневной жизни, они ищут средство для быстрого снятия напряжения, что заставляет их обращаться к всевозможным видам искусственной стимуляции.

По мере того, как мир погружается в хаос, люди начинают все больше зависеть от этих искусственных средств. Демоны пытаются захватить власть и втянуть в наркотическую зависимость всю человеческую цивилизацию. А многие даже не осознают, какое пагубное влияние это оказывает на их физическое и тонкое тело, а также на их духовную эволюцию. И, наконец, зависимость делает их более беззащитными перед духами и другими тонкими сущностями. Не следует недооценивать этих явлений, даже в социальном плане, ибо пьянство и наркомания разрушают тонкое тело и делают человека жертвой всевозможных негативных влияний.

Для нас, начинающих трансценденталистов, очень важно постоянно помогать духовно расти другим, не замыкаясь на себе. Усвоив данную информацию, мы сможем помогать людям, переживающим духовный кризис, вызванный воздействием высшей энергии, с которой они ранее не соприкасались. Понимание природы духовных кризисов поможет нам правильно воспринять это кажущееся безумием состояние, при котором у нас постепенно раскроется высшее видение, и мы начнем контактировать с высшими сферами. Если неофиту выпадает удача общаться с

высокодуховным существом, ему передается часть чистой энергии. Порой такой неофит может испытывать возвышенный экстаз благодаря энергии, полученной от носителя этого экстаза. Точно так же, как вирус воздействует на людей, соприкасающихся с зараженной средой, общение с возвышенными личностями оказывает сильное воздействие на сознание.

Существа из высших духовных сфер сдерживают свои эмоции, когда спускаются сюда. Если бы они не делали этого, то показались бы нам безумцами. Когда кто-то напоминает им о том блаженстве, которое они обычно испытывают, их физическое тело оказывается неспособным вместить духовный экстаз. Их духовные эмоции внешне напоминают приступ эпилепсии, ибо такого рода энергию невозможно удержать в теле. Поскольку физическое тело не справляется с духовными эмоциями, из глаз такого человека потоками льются слезы, сердце начинает бешено колотиться, и иногда он даже теряет сознание. Такое состояние глубокого экстаза может показаться окружающим безумием или алкогольным опьянением.

В каком-то смысле все мы безумны. Мы либо безумно гонимся за материальными наслаждениями, либо безумно стремимся испытать духовный экстаз. Тогда можно задаться вопросом: «А что же означает быть нормальным?» На самом деле ни одна культура в мире не дает четкого определения нормальности. Это определение меняется в зависимости от места и времени; поэтому все социальные нормы поведения относительны. Каждый по-своему безумен, но те, кто сильнее привязаны к материальному, больше сбиты с толку, так как временный материальный мир не способен в полной мере удовлетворить нас. Люди принимают прибежище в алкогольной или наркотической зависимости просто потому, что хотят экстаза и смены стереотипов. Однако даже хорошие намерения могут привести к деградации.

## Вопросы и ответы

**Вопрос:** В своей медитативной зарисовке Вы объясняли, что иногда бывший алкоголик боится очутиться в месте, где он может поддаться искушению выпить. Относится ли эта аналогия также и к преданным, испытывающим навязчивое влечение к определенным грубым или тонким материальным вещам, могущим повредить их преданному служению?

**Ответ:** Да, неофит должен избегать тех вещей, которые раньше оказывали на него неблагоприятное влияние, чтобы снова не стать жертвой старых привычек. Однако, когда духовное сознание глубже проникнет в него, он сможет вернуться в прежнюю обстановку, не подвергаясь ее воздействию. Что касается экстрасенсорики, то это тоже может превратиться в своего рода зависимость. Порой мистические поиски зачаровывают людей до такой степени, что вся их жизнь начинает вращаться вокруг этой ментальной гимнастики. Они тратят массу времени на то, чтобы рассматривать ауры, заниматься ченнелингом или изучать астральные проекции. Привязанность к тонким энергиям является еще одной формой опьянения. Такие люди постоянно чего-то ищут, присоединяясь ко все новым группам и пробуя новые практики. Они просто ищут блаженства. Они пробуют повторять разные *мантры*, используют разные техники, посещают различные семинары, надеясь найти формулу, которая решит все их проблемы. Вместо того, чтобы работать над собой и своим образом жизни, они думают, что какой-то амулет, талисман или *мантра* решит все их проблемы.

**Вопрос:** Недавно я прочитал журнальную статью об одной женщине, ставшей жертвой наркотиков. Меня поразило, насколько легко человек может стать наркоманом. Эта мать-одиночка работала полный рабочий день и в то же время растила ребенка, а также выполняла другие обязанности. Но ей не хватало сил на

все это, и наркотик временно давал ей энергию, постепенно разрушая ее тело и сознание. Я понял, что наркотики одурачивают человека, сначала поднимая его вверх, а затем резко бросая вниз. Только в духовной жизни подъем никогда не кончается.

**Ответ:** Это также демонстрирует опасность практичной - в мирском смысле — жизни. Известно, что правительство Соединенных Штатов разрешило производителям добавлять в определенные продукты животные компоненты и другие вредные вещества, не указывая их на этикетке. Кроме того, многие лекарственные препараты формируют в человеке сильную зависимость. Теперь многие люди страдают от зависимости, вызванной аллопатическими лекарствами, которые им прописывали врачи. В 90-х годах было громкое разоблачение в табачной индустрии, когда выяснилось, что производители сигарет добавляют в них специальные вещества, усиливающие зависимость.

Можно понять поэтому важность сознательной жизни, свободной от нездоровых влияний и зависимостей. Опьянение — наше естественное состояние, но духовное опьянение, а не материальное. Чтобы получить «настоящую вещь», нужно отказаться от подделок.

**Вопрос:** Появляется все больше и больше телевизионных передач, в которых рассказывается о пришельцах и похищениях НЛО, но эта информация в основном негативная. Я не помню ни одной передачи, где говорилось бы о положительных сторонах контактов с инопланетянами.

**Ответ:** Несколько лет назад я записывал в Институте прикладных духовных технологий программу о НЛО и пришельцах для Национального телевидения в Гане. Мы обсуждали феномены пирамид, НЛО и пришельцев в связи с религией *бхакти*, преданности Богу. Я также выступал с лекциями перед психиатрами в Мичиганском университете, а также перед сотнями психиатров в Сибири. Незадолго до этого я встречался с женщиной, которая сотрудничает с Американской ассоциацией психологов. Она написала книгу о похищениях, которая поразила меня.<sup>28</sup> Во-первых, тем, что эти вопросы сегодня обсуждаются в столь ортодоксальных кругах. На самом деле эти темы сейчас обсуждаются повсюду, поскольку эту информацию уже невозможно скрывать. Есть основания полагать, что в ближайшие годы не только интерес к этим темам будет возрастать, но могут произойти и определенные события, благодаря которым люди больше узнают о нашей связи с другими мирами.

В настоящее время увеличивается активность существ, как из высших, так и из низших сфер. Появляется много медиумов: древние пророки воплощаются в этом мире снова. Некоторые из них жили тысячи лет назад, но сейчас они приходят снова, потому что планета проходит через период глобальных изменений. Практически каждую неделю в Америке происходит что-то необычное. При этом любое значительное явление имеет две стороны, и поэтому опыт части людей может быть неблагоприятным. Похищения не представляют собой ничего нового, поскольку похищение означает захват силой, то есть без любви. К тому же, мы живем во времена, когда грех шире распространен, чем благочестие. Если посмотреть, как живет большинство людей, то мы обнаружим преобладание греха.

Некоторые греховные люди хотят сбить людей с толку в вопросе о пришельцах. Однако мы знаем, что Земля всегда была планетой, о которой заботились высшие существа. Некоторые из них, те, кто несет непосредственную ответственность за прогресс землян, воплощаются здесь, чтобы помочь проводить кампанию по возвышению сознания человечества. В ближайшие годы мы увидим много чудес. Даже некоторые из вас, дорогие друзья, всегда чувствовали, что не вполне вписываетесь в обычную материальную жизнь, и у вас есть особая миссия. И это не простые выдумки. В грядущие годы люди станут гораздо более чувствительными. За последние пять лет можно видеть все возрастающий интерес к ченнелингу и медиумизму, что указывает на рост контактов между разными

измерениями. Многие из телевизионных программ, посвященных НЛО и другим подобным темам, десять лет назад просто не могли бы появиться на телеэкранах. Если сегодня вы отправитесь в любой большой книжный магазин, то найдете там множество книг на данную тематику. И книги эти фактически наиболее популярны в Соединенных Штатах.

Около двадцати лет назад я выступал по радио, и когда я упомянул о НЛО, отношение аудитории ко мне резко изменилось. Люди звонили и говорили: «Свами, мне понравилось Ваше выступление, но, что касается НЛО, в это трудно поверить». Все звонки были похожи один на другой. А сейчас мы говорим об этих вещах открыто и даже выпускаем аудио-кассеты на эту тему. Последние три года самым большим спросом пользуются кассеты, на которых обсуждаются вопросы, связанные с бескорыстной любовью и пришельцами. В новых изданиях «Духовного воина» мы включили главу, посвященную НЛО, поскольку интерес к данной теме значительно вырос. В действительности, чем больше люди узнают о мистических явлениях, тем больше возрастает их вера в духовное существование и в связь с другими цивилизациями. Это также помогает людям понять, что жизнь — это нечто намного более грандиозное, чем их повседневные проблемы.

Подлинные перемены в мире происходят во времена кризисов и бедствий. Обычно человек настолько поглощен повседневными делами, что только чрезвычайные обстоятельства могут заставить его задуматься о чем-то другом. В противном случае люди просто думают о том, как заплатить за квартиру, ходят на работу, возвращаются домой, ищут, чего бы поесть, засыпают, и на следующий день все повторяется снова. Такой образ жизни практически не оставляет времени на то, чтобы задуматься о чем-то большем. Из-за этого многие люди употребляют всевозможные одурманивающие вещества, мешающие им испытать духовное опьянение *премы*, божественной любви.

## Глава седьмая

*брахма-бхутах прасаннатма  
на шочати на канкшати  
сомах сарвешу бхутешу  
мад-бхактим лабхате парам*

**«Тот, кто находится в этом трансцендентном состоянии, сразу постигает Верховный Брахман и исполняется радости. Он никогда не скорбит и ничего не желает. Он одинаково расположен ко всем живым существам. Достигнув этого состояния, человек обретает чистое преданное служение Мне».**

*«Бхагавад-гита», 18.54*

## О ПОЛЬЗЕ СМЕХА ДЛЯ ТЕЛА И ДУШИ

### Смех как противоядие

Беспокойство, страх, гнев, скорбь и депрессия — заклятые враги ума. Они постоянно ищут возможности вторгнуться в наше сознание, но до тех пор, пока мы сами не позволим, они не смогут этого сделать. Им нужно прибежище. Если по ошибке, невнимательности или из-за неблагоприятного стечения обстоятельств мы впустили их, нужно побыстрее выпроводить их на улицу как непрошенных гостей. Смех — один из мощных способов избавиться от такого рода гостей. Врагам ума не нравятся веселые люди, потому что в их обществе они чувствуют дискомфорт. Когда они слышат смех, то сразу торопятся уйти к кому-нибудь другому.

Современные исследователи признают, что каждый человек обладает врожденной способностью к чувству юмора. Исследования, в которых изучалось поведение младенцев, показали, что этот естественный и необходимый аспект жизни проявляется уже в раннем возрасте.<sup>29</sup> Здоровые взрослые смеются до двадцати раз в день, а дети — до двухсот. Нам всем нравится смеяться. Даже такие философы, как Платон, Аристотель, Юм и Кант писали о смехе. Смех связывает людей, вместе смеющихся над шуткой, раскрепощая их и углубляя отношения между ними. Смех помогает быстро вовлечь людей в общение. Он сам находит себе друзей.

Юмор и смех способны генерировать в людях надежду и позитивный настрой. Если мы способны смеяться над своими проблемами, маловероятно, что нас одолеют беспокойство, страх, гнев, депрессия или скорбь. Смех помогает избавиться от бесчисленного количества подавленных вредных эмоций, создающих разрушительные биохимические изменения в теле. Смех — одно из лучших противоядий от врагов ума. Многие из тех, кто получили ранение в битве с этими врагами, забыли, что такое смех. Те из вас, кто ранен, с трудом могут вспомнить, когда в последний раз громко смеялись. Смех играет чрезвычайно важную роль в укреплении вашего физического и психического здоровья. В конце концов, это совершенно безболезненный, легкодоступный и бесплатный метод.

### Радуйтесь!

Смех не только полезен для тела и души, но и является одним из проявлений духовного экстаза. Порой мы воспринимаем себя, а также свои недостатки, успехи и проблемы слишком серьезно. Кому-то такое утверждение может показаться странным, поскольку в преданном служении нам нужно быть очень сосредоточенными и решительными, если мы хотим подняться над *гунами*

материальной природы. Мы понимаем, что никто не сможет выбраться из материального мира, будучи слишком привязанным к этой *мартья-локе*, миру смерти. Мы также понимаем, насколько важно владеть своим умом и чувствами. И все же, тщательно следуя строгим правилам и ограничениям, мы должны быть радостными — ведь конечным результатом этого процесса является вечный праздник и любовь. Цель — это вечное приключение, дарующее преданным постоянное ощущение опьянения и счастье в любви к Богу. Преданные всегда находят новые пути усилить эту любовь и порой делают это, обмениваясь шутками.

Бывает, что трансценденталисты становятся настолько серьезны, сухи и безразличны, что отпугивают от себя людей. Независимо от вероисповедания или духовной традиции, всегда находятся люди, настолько преуспевшие в развитии духа отрешенности и аскетизма, что их сердца черствеют. Многие религиозные деятели и *ачарьи* были чрезвычайно аскетичными, однако никто из них не подвергал себя пыткам. Они страстно стремились испытать высшее блаженство и поэтому отрекались от всего того, что этому препятствовало. Если взглянуть на жизнь чистых преданных, то мы увидим, что они всегда исполнены радости, даже посреди трудностей и испытаний. Они постоянно счастливы, ибо понимают, что в конечном счете все пребывает в Боге.

*маттах паратарам нанйат  
кинчид асти дхашнджайа  
майи сарвам идам протам  
сутре мани-гана ива*

«О завоеватель богатств, нет истины выше Меня. Все сущее покоится на Мне, подобно жемчужинам, нанизанным на нить»

(«Бхагавад-гита, 7.7»)

## **Смех как лекарство**

В древних культурах, особенно монархических, у царей часто были шуты. Задача шута состояла в том, чтобы смешить царское окружение, а также давать мудрые советы в шутливой форме. Смеша царское окружение, они создавали у них чувство общности. Современные врачи, социологи, психологи и биологи тоже постепенно начинают понимать то, какую огромную пользу приносит смех. Сегодня многие методы лечения депрессии и других заболеваний, используемые врачами и психологами, включают в себя смехотерапию. Причина действенности этого метода заключается в том, что все эмоции и чувства тесно связаны с душой. Источником этих эмоций является экстаз любовного служения Господу, возникающий из взаимоотношений живого существа с Верховной Личностью Бога. В некотором смысле можно сказать, что настоящий смех является духовной деятельностью. Комические актеры пользуются большой популярностью, поскольку помогают людям выйти за рамки обыденного образа мыслей. И все-таки материальный юмор является всего лишь тусклым отражением того экстаза смеха, который испытывают Господь и Его преданные.

Комические актеры способны передать лишь тусклый отблеск возвышенной радости духовного мира. Эти актеры, понимая потребность людей в такого рода стимулах, зачастую изображают серьезные ситуации в смешном свете. Они могут посмеяться над президентом или какой-то другой важной персоной или продемонстрировать ничтожность человека, считающего себя очень значительным. Так они напоминают нам о том, что мы не такие великие, какими себя считаем. Иногда мы даже начинаем думать, что жизнь остановится, если мы не будем выполнять свои обязанности, однако такое эгоцентрическое мышление не всегда оказывается благотворным.

Периодически, когда у нас что-то не ладится, мы можем вспоминать о том, что не все зависит только от нас. Мы - вечные неотъемлемые частички Всевышнего Господа, и у нас есть вечное служение, которого никто не сможет нас лишить. Если вы потеряли работу или лишились чего-то ценного, попробуйте посмеяться над этим, осознавая, что ничего не потеряли, поскольку нам ничего и так не принадлежало. А того, что нам принадлежит, никто никогда не сможет у нас отнять. В каком-то смысле само чувство утраты иллюзорно, поскольку вся наша материальная собственность весьма относительна и эфемерна по сравнению с духовной собственностью. Если мы взглянем на эту ситуацию по-другому, нас не будет беспокоить потеря работы и другие так называемые проблемы, вызванные материальной энергией. Мы будем видеть в этом желание Господа напомнить нам о нашей божественной сущности, не имеющей ничего общего с этими временными беспокойствами. Господь напоминает нам об этом, чтобы мы не пытались удобно устроиться в этом мире, наслаждаясь временными вещами. Он хочет, чтобы мы откликнулись на Его зов и наслаждались вечными отношениями с Ним.

### **Физические и психологические блага, приносимые смехом**

Как уже говорилось, стресс является причиной неблагоприятных физиологических изменений; смех же приводит к противоположному результату. Смех — это идеальное противоядие против стресса. Доказано, что смех расслабляет мышцы тела и насыщает кровь кислородом. Он улучшает сердечно-сосудистую систему; тренирует сердце; благоприятствует циркуляции кислорода и обмену веществ; увеличивает иммунитет. Кроме того, смех снижает восприимчивость к боли, действуя как естественное болеутоляющее.<sup>30</sup>

Благодаря смеху пациенты в больницах забывают о своих страданиях, болезнях и тревогах. Смех приносит надежду и чувство благополучия. Благодаря ему мы можем в большей мере соприкоснуться с природой нашей души. Если же вместо благодарности мы постоянно беспокоимся по поводу своих проблем, тело вырабатывает адреналин, который сужает артерии, повышает давление крови и ослабляет нервную систему, что приводит к всевозможным болезням и даже к смерти.

Просто нужно напоминать себе о том, что тело — это машина, которая работает по определенным законам. Одни действия и мысли увеличивают ее мощность, а другие — уменьшают. Хотя мы всегда подчеркиваем, что тело -- это машина, которая находится в нашем распоряжении временно, нам все равно нужно заботиться о нем, поскольку мы постоянно им пользуемся. Не следует пренебрегать им, но и впадать в другую крайность, сосредотачивая на нем все свое внимание. Нужно просто мудро распоряжаться им, пока у нас есть такая возможность. Некоторые люди отождествляют себя со всевозможными проблемами, которые возникают в их жизни и в жизни общества, но это — не самый лучший образ действий.

По оценкам Организации Объединенных Наций, к концу двадцатого столетия около 180 миллионов человек старше пятнадцати лет употребляли наркотики.<sup>31</sup> Большинство из них делали это под воздействием стресса и беспокойств. Около 5,5 миллионов человек имеют патологическую страсть к азартным играм и еще 15 миллионов могут стать ее жертвами.<sup>32</sup> Данная статистика позволяет нам понять степень неудовлетворенности людей своей жизнью, и чтобы избавиться от этой неудовлетворенности, человек жаждет острых ощущений. Люди хотят получить все быстро и дешево и оказываются в ловушке, поскольку не могут отстраниться и посмеяться над своими проблемами. Они отождествляют себя с временными вещами, не принимая во внимание Истины или любви Господа. У них отсутствует чувство юмора, благодаря которому они смогли бы понять: «Все равно я — не тело. Я позволил иллюзии вовлечь меня в сферу ложных представлений и не замечал



присутствия Господа в своей жизни».

## **Смеяться над иллюзией**

Сегодня многие люди перестали смеяться потому, что у них целая куча проблем. Конечно, независимо от того, бедные мы или богатые, больные или здоровые, у всех нас есть множество проблем, и их становится еще больше, поскольку мы неспособны отстраниться от них. Если мы не научимся смеяться, то вместо избавления от проблем только усугубим их. Вот почему чрезмерная скорбь так вредна. Конечно, иногда мы должны скорбеть, чтобы не впасть в состояние неприятия реальности; мы должны посмотреть проблеме в лицо и затем избавиться от нее. Этого можно добиться, признав, что не все зависит только от нас и что Бог постоянно присутствует в нашей жизни. Мы должны стараться сохранять это понимание, что бы ни происходило; мы должны всегда помнить о том, что наш высший Отец любит нас больше, чем кто-либо другой, и эта любовь непреходяща. Мы находимся в полной безопасности, ибо, что бы ни происходило с нашим телом или нашей материальной собственностью, любовь Бога и Его забота о наших душах всегда пребудет с нами. Чем больше мы сосредоточены на своем теле, тем больше у нас проблем; но как только мы вспоминаем о том, что не являемся телом, сразу чувствуем облегчение.

В трудные времена мы можем воспользоваться этим пониманием. Если вы потеряли работу, то можно порадоваться хотя бы тому, что вы не являетесь этой работой. Мы — не дом, не машина и не какая-либо другая материальная вещь, которой мы ежедневно пользуемся. Посмейтесь над собой, если вы обнаружили, что забыли об этой основополагающей истине и начали придавать временным материальным вещам слишком большое значение. Мы можем смеяться над тем, с каким рвением стремимся навстречу иллюзии. Время от времени следует напоминать себе о том, что мы не имеем ничего общего с этими преходящими ситуациями. Мы можем благодарить Господа за то, что Его любовь выше, чем Его закон, а также за то, что Его любовь проявляется и в том, что Он посылает нам материальные трудности, которые помогают нам возвратиться в Его обитель.

## **Смех сглаживает кажущиеся непреодолимыми проблемы**

Часто мы тратим так много времени на то, чтобы лучше выглядеть, однако, несмотря на все современные технологии, такие, как пластическая хирургия, однажды наше тело все равно состарится. Мы будем смотреть на себя в зеркало и удивляться тому, что случилось с нашим некогда молодым и привлекательным телом. Волосы поседеют, память ухудшится, появятся морщины.

На этом этапе жизни многие начинают испытывать тревогу и утрачивают чувство собственного достоинства. Но трансценденталист может смеяться и над этим, понимая, что эта машина будет все больше изнашиваться. Придет день, когда нам придется вообще расстаться с ней, но это нас не пугает, поскольку мы не отождествляем себя с этой машиной. У нас было уже много таких машин, и если мы не научимся жить внимательно, то можем сменить еще несколько. Не стоит отождествлять себя с этими телами или с умом, постоянно испытывающим то беспокойство, то гнев, то страх, то скорбь, то депрессию. Имея это в виду, мы можем рассматривать наиболее трудные времена в своей жизни как определенный опыт. Аналогично мы должны относиться и к самым замечательным периодам своей жизни — как к преходящему, мерцающему ее проявлению.

Необходимо четко понимать различие между временной неудачей и отношением к себе как к неудачнику. Когда мы совершаем ошибку или терпим неудачу, не следует относиться к этому слишком серьезно. На самом деле проблемы начинаются тогда, когда мы позволяем неудаче заполнить все наше

существование. Неудача начинает угрожать нашему благополучию тогда, когда мы начинаем отождествлять себя с ней. Если такие мысли приходят к нам в голову, мы должны посмеяться над ними, ибо как существо, находящееся в вечных любовных взаимоотношениях со Всевышним Господом, может быть неудачником? Если мы признаем тот факт, что являемся вечно здоровыми, исполненными знания, блаженства и любви существами, то будем смеяться над моментами жизни, в которые забывали об этом. Может быть, мы и потерпели неудачу в какой-то сфере деятельности, но это вовсе не значит, что мы неудачники.

Томас Эдисон ошибался более тысячи раз, прежде чем изобрел электрическую лампочку, но каждую неудачу он рассматривал как еще один шаг к успеху. Каждую неудачу он рассматривал как возможность исключить еще один неудачный вариант и поставить новый эксперимент. Точно так же, стремясь увеличить веру и направить свое сознание в духовное русло, мы можем периодически смотреть на свою жизнь со стороны и испытывать благодарность за то, что Господь постоянно с нами.

Порой у нас бывают экономические проблемы, но над этими временными трудностями тоже можно посмеяться, поскольку когда-то в прошлых жизнях мы были баснословно богаты. Даже в этой жизни у нас были периоды достаточно благополучного существования. Если вам удастся мысленно отстраниться от беспокоящей вас проблемы, то окажется, что, независимо от вашего благосостояния, вы никогда не были счастливы в материальном мире. Пока мы отделены от Бога, мы не способны испытать истинного, глубокого удовлетворения. Когда, имея славу и почести, люди все равно чувствуют себя несчастными, это своего рода благословение. То самое скрытое благословение, побуждающее человека искать нечто, выходящее за границы материального благополучия.

Если бы богатство и слава полностью удовлетворяли нас, мы бы погрязли в повседневной борьбе за существование и не имели бы никакого стимула искать чего-то более возвышенного за пределами тюрьмы материального мира.

## **Рассматривать трудности как возможности**

Таков удивительный план Господа: в любой ситуации, будь она с материальной точки зрения благоприятной или неблагоприятной, мы неизбежно чувствуем, что нам чего-то не хватает. Нужно стараться во всем видеть милость Кришны и помнить о цели жизни. Мы хотим быть частью *лилы*, вечных развлечений Господа, хотя сейчас мы временно выпали из этой вечной реальности. Живые существа в материальном мире разыгрывают спектакль, в котором они прячутся от Господа. Это подобно тому, как дети играют в прятки с родителями. Родители прекрасно знают, где прячутся дети, но делают вид, что не могут их найти, чтобы сделать игру интересней.

Пока мы прячемся от Всевышнего Господа, Он наблюдает за нами и ждет, когда нам надоест притворяться. Нас поглотила эта бессмысленная игра, в которой мы считаем, что никто нас не любит, и постоянно жалуемся на то, какие мы несчастные. По сути дела, мы прячемся от самих себя и можем продолжать делать это столько, сколько пожелаем. Вместе с тем, даже если мы продолжаем разыгрывать этот спектакль, у нас есть причина для радости, потому что мы знаем, что рано или поздно спектакль закончится. Всевышний Господь не оставит нас в безвыходном положении. Но до тех пор, пока мы находимся в иллюзии, нам может казаться, что Он обделил нас Своей любовью. Здесь мы можем громко рассмеяться — ха-ха-ха — понимая, насколько реальной кажется эта иллюзия и как часто мы принимаем ее за реальность.

## **Автобиографические заметки**

Все мы оказывались в ситуациях, которые казались нам очень серьезными, но, если нам удавалось отстраниться, нас тут же охватывал смех. Если бы мы могли время от времени относиться к происходящему с юмором, нам жилось бы намного легче, ибо смех — это *раса*, вкус, связанный с Кришной. Кроме того, это напоминало бы нам о необходимости возвращения в духовную обитель. Нам нужно помнить о том, что не стоит воспринимать себя слишком всерьез и придавать слишком большое значение материальным ситуациям. Отождествляя себя с временными реалиями, мы лишаем себя возможности установить контакт с истинной реальностью.

Готовясь к этому семинару, я попробовал взглянуть с этой точки зрения на свою собственную жизнь. Моя мама, оставившая тело некоторое время назад, временами рассказывала мне о моем детстве и о том, как я считал себя одновременно и «пупом земли», и объектом всех нападок. Она была достаточно духовной женщиной, и у нее были весьма интересные методы воспитания. Когда она видела меня по телевизору, видела фотографии моих встреч с президентами и дипломатами, а также узнавала от моих учеников о моей деятельности в различных странах, она делилась со мной воспоминаниями о моем детстве.

Как-то раз она рассказала мне, что однажды, когда мне было четыре года, она обнаружила меня сидящим во дворе в глубокой задумчивости. Дети порой поражают нас своими необычными поступками, поскольку дети -- это взрослые в маленьких телах. Это также означает, что у них могут быть ужасные фобии. Например, я панически боялся муравьев, пауков и крыс, чтобы не перечислять всего остального. Эти страхи преследовали меня уже в четыре года.

Увидев муравьев, я посмотрел на маму и сказал: «Я знаю, что они делают. Они обсуждают, кто укусит меня первым».

Хотя мне было всего четыре года, я считал, что все вращается вокруг меня. Я так боялся этих маленьких муравьев, что на самом деле думал, что они проводят конференцию, на которой строят планы, как меня укусить. Мама периодически напоминала мне о моей незначительности, говоря: «Ты не такой уж великий, удивительный и неуязвимый; просто ты постоянно думаешь, что кто-то хочет доставить тебе беспокойство или укусить». Представьте себе, маленькая пожилая женщина говорит это своему «знаменитому», «отреченному» и возгордившемуся сыну! Вот так. Давайте же вместе посмеемся над этим!

Другой случай произошел со мной, когда я учился в элитной подготовительной школе, в которую я поступил, окончив школу в Кливленде. Эта подготовительная школа предназначалась для детей очень богатых родителей, и мое обучение в ней было чем-то вроде эксперимента. Я был единственным афроамериканцем в школе. Учась там, я стал заниматься легкой атлетикой и борьбой. У директора школы была теория, что у афроамериканцев особенные ноги, благодаря чему они хорошо бегают. Возможно, он где-то об этом прочитал, но так или иначе, у него было такое мнение. Он, наверное, думал: «Теперь у нас есть в команде этот черный парень, и мы добьемся замечательных результатов».

Наконец, пришло время очень ответственных соревнований, и я считался главной надеждой команды. Все посматривали на меня, готовясь к забегу на две мили. Но вышло так, что я неправильно стартовал, сразу побежав с максимальной скоростью — не очень мудрая тактика для длинной дистанции. Бегун должен равномерно распределять силы, чтобы их хватило на всю дистанцию. А я сразу побежал очень быстро, стараясь произвести на всех впечатление. В течение четырех-пяти минут я шел впереди всех, но затем силы стали меня покидать, и я не мог бежать даже со своей обычной скоростью. В результате я прибежал последним — и мы проиграли. Какой конфуз!

Подобная ситуация сложилась для меня и в борцовском поединке, но, когда я оглядываюсь назад, мне смешно, насколько большое значение я придавал своей персоне. Я отождествлял себя с телом и со своим воображаемым героем, пытаюсь

быть суперменом. Но Господь помог мне понять, что не следует слишком отождествлять себя с какой бы то ни было материальной деятельностью. Конечно, сейчас я могу смеяться над этим, однако тогда я испытывал страшное унижение. Мне пришлось уйти с поля, осознавая, что из-за меня вся команда проиграла. Порой нам приходится попадать в подобные ситуации, которые кажутся невыносимо болезненными, но позже мы просто смеемся над ними. Тогда мы осознаем, что этот болезненный опыт является лишь незначительным эпизодом в нашей жизни. Мы не являемся этими переживаниями.

В другой период моей жизни, когда я учился в престижном Принстонском университете в Соединенных Штатах Америки, я попытался убежать от Бога. Теперь-то я вижу, как искусно Он не позволяет нам убежать слишком далеко. В то время я далеко не всегда вел себя надлежащим образом и одно время даже начал пить. Всякий раз, когда я был выпивши, я начинал проповедовать и говорить о Боге, и это вызывало смех у моих соседей по комнате. Я становился чрезвычайно философичным. Во время каждого застолья мои друзья только и ждали, когда я начну проповедовать. Они все время улыбались, зная, что рано или поздно это произойдет. И когда я начинал проповедовать, они вначале | смеялись, а затем слушали. Несмотря на то, что я пытался убежать от Господа, сейчас я смеюсь над этим, понимая, что Он все равно был добр ко мне. Господь не отпускал меня, устраивая все так, чтобы я думал о духовности, а не об обычной мирской деятельности.

Каждый из нас может вспомнить в своей жизни моменты, когда мы воспринимали себя слишком серьезно. Поэтому я и решил поделиться с вами историями из своей жизни, демонстрирующими относительность нашего восприятия. Они также помогают нам понять, что Господь всегда пребывает с нами, даже в, казалось бы, ужасных обстоятельствах.

## Путь преданности

В двенадцатой главе «Бхагавад-гиты» Господь предлагает нам различные варианты. Сначала Он просит нас постоянно думать о Нем, невзирая на внешние обстоятельства. Однако если нам трудно постоянно думать о Боге, мы можем практиковать *садхана-бхакти*, включающее в себя религиозные ритуалы и практики, позволяющие вовлечь ум и чувства в служение Господу. Это поможет нам меньше отождествлять себя с материальными представлениями и постепенно достичь ступени постоянного памятования о Всевышнем Господе. Суть не в самих правилах и ограничениях, но вместе с тем они необходимы для нашего роста, поскольку мы далеко не всегда думаем о Боге. Мы занимаемся всеми девятью видами духовной деятельности, чтобы развить способность всегда думать о Кришне. *Нитья-сиддхи*, вечно освобожденные преданные, с рождения обладают такой способностью. Их связь с духовностью выходит за пределы простых размышлений; они по-настоящему погружены в духовную реальность и не пребывают в иллюзии разлуки.

Мы должны снова и снова напоминать себе о том, что истинная духовная жизнь подразумевает глубокую поглощенность. Бог является *атмарамай* — Он черпает удовлетворенность внутри Себя, и Ему ничего от нас не нужно. Единственное, чего Он хочет, чтобы мы снова обрели целостность, полностью погрузившись в трансцендентное. Предание себя означает, что ничто более не препятствует нашей поглощенности реальностью. Занимаясь духовной практикой, мы можем напоминать себе, что все материальные препятствия и трудности, с которыми мы сталкиваемся, являются частью процесса побега из *махат-таттвы*, материальной тюрьмы. Наше существование в материальных телах временами может напоминать кошмарный сон, но точно так же, как, пробуждаясь от этого сна, мы испытываем облечение, выходя из иллюзии, мы избавляемся от всех проблем. Иногда нам стоит посмеяться над тем, как сильно мы поглощены этим кошмарным

сном. Давайте вместе улыбнемся -- ведь мы позволили так глубоко ввести себя в заблуждение. Смешнее всего, когда человек не замечает очевидных вещей или ведет себя слишком серьезно в смешной ситуации. Мы так нелепы. Ха-ха-ха!

*Утсаха*, энтузиазм, крайне важен в преданном служении, поскольку энтузиазм помогает нам продолжать идти вперед. Как только мы теряем энтузиазм, мы начинаем отождествлять себя с миром двойственности. Слово «энтузиазм» происходит от греческого словосочетания, означающего «Бог внутри». Это помогает нам понять, что энтузиазм черпается во внутренней жизни, и мы не можем его имитировать. Мы можем обмануть других, но не сможем обмануть себя. Если мы постоянно расстроены временными вещами, у нас не будет энтузиазма. Мы будем действовать «на автопилоте», внутренне при этом испытывая дискомфорт и подавленность, что приведет к регрессии и неудаче. Тем не менее, будучи восприимчивыми к милости Господа и имея искреннюю веру в то, что Он всегда с нами, мы сможем обрести внутреннюю силу. Сталкиваясь со всевозможными опасностями, подстерегающими нас в этом мире на каждом шагу, мы признаем реальность этих проблем, осознавая в то же время их временную природу. И тогда мы будем смотреть на нашу жизнь несколько иначе, не принимая внешние ситуации за окончательную реальность. Понимая это, мы можем иногда смеяться над тем, как глубоко вошли в роль, которую играем в этом грандиозном спектакле.

## Взгляд через призму писаний

В «Шримад-Бхагаватам» говорится, что трудности на духовном пути мы можем рассматривать как обмен с Господом *бхавой*, любовным экстазом. В комментарии к «Шримад-Бхагаватам» (1.9.19) сказано: «Страдания, которые Господь посылает Своим преданным, представляют собой еще один вид обмена трансцендентной *бхавой* между Господом и преданными. Господь говорит: «Я ставлю Своего преданного в трудное положение, чтобы он еще больше очистился, обмениваясь со Мной трансцендентной *бхавой*». Господь провозглашает, что часто Он Сам ставит преданных в трудное положение, ибо это помогает им сделать свою духовную жизнь более глубокой и не дает им полностью уйти во внешнюю деятельность. И чем глубже их связь с внутренней реальностью, тем больше жизнь превращается в захватывающее приключение, духовную мистерию. Она становится частью живого общения с Господом, исполненного радости, присущей духовному миру. Так трудности трансформируются в обмен *бхавой* между Господом и Его преданными.

Как трансценденталисты, мы не молимся об избавлении от всех трудностей; мы молим о способности видеть присутствие Бога во всех ситуациях. Мы хотим уподобиться царице Кунти из «Шримад-Бхагаватам», которая просила о все новых и новых испытаниях, поскольку они помогали ей помнить о Всевышнем Господе. Духовная жизнь — это не что-то обычное, ибо в конечном счете она подразумевает, что никакие препятствия не способны заслонить от нас лучи любви, исходящие от Господа, и любовь, которую мы возвращаем Ему. Все, что мы делаем на пути самореализации, должно помочь нам понять иллюзорную природу этого мира двойственности. Хотя этот мир существует (временно), все-таки он — только часть реальности. Это часть истории, в которой ребенок, игравший в прятки, вновь встречается со своими родителями. Сначала они испытали вкус разлуки, а затем чувство экстаза от того, что снова стали одной семьей.

В играх Кришны, например, есть пастушок по имени Мадхумангала, который подобно шути при царском дворе постоянно всех смешит. Своими словами и поступками он и нас заставляет смеяться. Однако делает он это исключительно ради удовольствия Кришны и пастушков, наслаждающихся его шутками. Кришна тоже постоянно разыгрывает Радхарани, а Радхарани — Кришну. Иногда *гопи*, принадлежащие к разным группам, подшучивают друг над другом. В конце концов,

сознание Кришны включает в себя этот простой, но возвышенный любовный обмен. Мы тоже хотим научиться играть, подобно невинным детям, которым не нужно беспокоиться об оплате счетов, о здоровье или сексе. Детская невинность является одним из качеств души.

Цитаты из ведических произведений, особенно из «Нектара преданности», могут пролить больше света на эту тему:

«В четвертой части «Бхакти-расамрита-синдху» Шрила Рупа Госвами описывает семь форм косвенного экстаза преданного служения: смех, изумление, рыцарство, сострадание, гнев, страх и отвращение. В данном разделе Шрила Рупа Госвами более подробно описывает эти проявления экстаза преданности, объясняя их взаимную совместимость и несовместимость. Когда один вид экстатического преданного служения сочетается с другим, несовместимым с ним, такое состояние называется *расабхасой*, извращенным проявлением *расы*.

Ученые, досконально знающие этот предмет, утверждают, что смех обычно возникает при общении между собой молодых людей, а также при общении стариков и детей».

Мы видим это в жизни, наблюдая за тем, как играют дети, поскольку они обладают удивительной невинностью. Они отличаются простотой, поскольку у них нет тех беспокойств, которые есть у нас. Поэтому в некоторых писаниях подчеркивается, что мы должны уподобиться детям, чтобы родиться свыше. Это указывает на важность смирения и покорности, двух качеств, присущих детям. В «Нектаре преданности» говорится, что обмен шутками между стариками и детьми обладает особой сладостью, поскольку с возрастом к нам вновь возвращается детская невинность и беззаботность. Разумеется, при этом ведические писания рекомендуют нам достичь высшего уровня отречения, подготовиться к смене тела.

Итак, мы приведем подробное описание экстатического смеха, содержащееся в «Нектаре преданности»:

«Экстатический любовный смех можно иногда наблюдать также у людей очень серьезных от природы. Однажды в дверь дома Яшоды постучался старик-нищий. Увидев его, Кришна сказал Яшоды: «Мама, Я не хочу приближаться к этому тощему страшилищу. Если Я подойду к нему, он упрячет Меня в свою торбу и унесет с собой!» Сказав это, чудное дитя, Кришна, посмотрел на мать, а нищий, стоявший в дверях, тщетно пытался скрыть свою улыбку. Оставив свои попытки, он заулыбался во весь рот. В данном случае причиной смеха является Сам Кришна.

Как-то раз один из друзей Кришны сказал Ему: «Дорогой Кришна, если Ты откроешь рот, я положу в него леденец в йогурте». Не долго думая, Кришна открыл рот, но вместо леденца Его друг положил Ему в рот цветок. Попробовав цветок, Кришна скривился, и при виде этого все Его друзья, находившиеся рядом, покатались со смеху.

Однажды в дом Нанды Махараджа пришел хиромант, и Нанда Махараджа попросил его: «О мудрец, не посмотришь ли ты руку моего сына Кришны? Скажи мне, сколько лет Он проживет и станет ли хозяином тысяч коров». Услышав это, хиромант улыбнулся, и Нанда Махараджа спросил его: «Уважаемый, над чем ты смеешься и почему прячешь свое лицо?»

Хиромант посчитал вопрос Нанды Махараджа смешным в сравнении с истинным могуществом и величием Кришны. Он признавал, что Кришна — верховный владыка всего творения, а не только тысяч коров.

«Причиной смеха в экстатической любви является либо Сам Кришна, либо нечто непосредственно связанное с Ним. Эта форма преданного служения может проявляться в ликовании, лени, утаивании чувств и других, на первый взгляд, выводящих из равновесия переживаниях.

Проанализировав *расу* смеха в экстатической любви, Шрила Рупа Госвами выделил в ней шесть разновидностей. В зависимости от широты и формы улыбки,

эти разновидности на санскрите называются *сжита*, *хасита*, *вихасита*, *авахасита*, *апахасита* и *атихасита*. Среди этих шести разновидностей улыбок можно выделить основные и второстепенные. К числу основных относятся *смита*, *хасита* и *вихасита*, а *авахасита*, *апахасита* и *атихасита* считаются второстепенными.

Когда человек улыбается, не обнажая зубов, можно ясно видеть перемену в его глазах и изменение формы щек. Такую улыбку называют *смитой*. Однажды Кришна воровал простоквашу, и хозяйка дома Джарати застала Его за этим. Она бросилась к Нему, намереваясь схватить. Увидев это, Кришна сильно испугался и побежал к Своему старшему брату Баладеве, крича: «Брат Мой, Я стащил простоквашу, и теперь Джарати гонится за Мной!» Увидев, как Кришна убегает от Джарати и просит Ба-ладеву о защите, все великие мудрецы на райских планетах улыбнулись. Эту улыбку называют *смитой*.

Улыбку, лишь слегка обнажающую зубы, называют *хаситой*. Однажды Абхиманью, так называемый муж Радхарани, возвращался к себе, не подозревая о том, что у него дома находится Кришна. При его приближении Кришна быстро переоделся, чтобы выглядеть точно, как Абхиманью, и, подойдя к Джатиле, матери Абхиманью, сказал: «Матушка, Я — твой сын, Абхиманью; посмотри-ка, сюда направляется Кришна, переодетый в Мою одежду!» Джатила, мать Абхиманью, сразу поверила Кришне, приняв Его за своего сына, и потому очень рассердилась на своего настоящего сына, возвращавшегося домой. Она стала гнать его от дверей, а он кричал: «Мама, мама! Что ты делаешь?» Наблюдая эту сцену, присутствовавшие при этом подруги Радхарани заулыбались, слегка обнажив зубы. Это пример улыбки *хасита*.

Улыбку, которая полностью открывает зубы, называют *ви-хасита*. Однажды Кришна решил своровать масло и простоквашу в доме Джатилы и стал подбивать на это Своих друзей, уверяя их: «Друзья Мои, по ровному дыханию этой старухи Я могу судить, что она крепко спит. Давайте потихоньку, чтобы не разбудить ее, украдем масло и простоквашу». Но старая Джатила не спала. Услышав слова Кришны, она не смогла сдержать улыбки, обнажившей ее зубы. Это пример улыбки *виха-сита*.

Улыбку, при которой морщится нос и сужаются глаза, называют *авахасита*. Однажды ранним утром, когда Кришна вернулся домой после танца *раса*, Яшода, взглянув на Него, спросила: «Дорогой сын, почему Твои глаза кажутся подведенными сурьмой? И почему на Тебе голубые одежды Баладевы?» Услышав вопрос Яшоды, одна из подруг Кришны, стоявшая неподалеку, расплылась в улыбке, так что нос у нее сморщился, а глаза сузились. Это пример улыбки *авахасита*. Эта гопи знала, что Кришна наслаждался танцем *раса* и что Яшоде невдомек, что делал ее сын и как на Нем оказалась косметика гопи. Ее улыбка относится к разряду *авахаситы*.

Когда у смеющегося человека выступают слезы на глазах и трясутся плечи, его улыбку называют *апахаситой*. Однажды Парада увидел, как маленький Кришна танцует под аккомпанемент пения старой служанки Джарати. Это зрелище потрясло Нараду: Верховный Господь, управляющий каждым движением таких великих полубогов, как Брахма, танцует под мелодию, которую выводит старая служанка! Эта сцена так рассмешила Нараду, что он пустился в пляс, и при этом у него тряслись плечи и двигались глаза. Улыбка обнажила его зубы, и сияние, исходившее от них, посеребрило облака в небе.

Когда смеющийся человек хлопает в ладоши и прыгает, его улыбка превращается в *атихаситу* — захлебывающийся смех. *Атихаситу* можно было наблюдать, когда Кришна однажды сказал Джарати: «О почтенная женщина, кожа на твоём лице сморщилась, так что ты стала похожа на обезьяну. Узнав об этом, обезьяний царь Балимукха счел, что ты достойна стать его женой». На поддразнивания Кришны Джарати ответила, что ей прекрасно известно о намерениях царя обезьян взять ее в жены, но поскольку она уже решила принять покровительство Кришны, губителя многих демонов, то хочет выйти замуж за Него, а

не за обезьяньего царя. Услышав этот язвительный ответ, девушки-пастушки, присутствовавшие при этом, принялись хохотать и хлопать в ладоши. Такой смех, сопровождаемый хлопанием в ладоши, называют *атихаситой*.

Иногда саркастические замечания тоже вызывают *атихаситу*. Примером такого сарказма может служить замечание, сделанное одной из гопи в разговоре с Кутилой, дочерью Джатилы и сестрой Абхиманью, так называемого мужа Радхарани: «Дорогая Кутила, дочь Джатилы, твои груди висят, как стручки фасоли — такие же сухие и длинные. Твой нос красотой затмевает лягушачьи носы. Твои глаза прекраснее глаз собаки. Твои губы по красоте ничуть не уступают золе, а живот так же прекрасен, как большой барабан. Поэтому, дорогая Кутила, ты — самая прекрасная из всех пастушек Вриндавана, и похоже, что твоя красота делает тебя неподвластной чарующим звукам флейты Кришны!»<sup>33</sup>

Из этих описаний экстаза смеха, приведенных в вайшнавской литературе, становится ясным, что смех и танец являются неотъемлемой частью духовного бытия. Вечные обитатели духовного мира не принимают себя слишком всерьез. Они постоянно поглощены романтическими любовными развлечениями, в центре которых находится Всевышний Господь. Такова вечная природа живого существа. Мы занимаемся преданным служением не для того, чтобы попасть в какое-то скучное место или не видеть за аскезами, успехами и неудачами радости духовной жизни.

## **Смотреть с юмором на повседневную жизнь**

Нужно постоянно напоминать себе о пользе смеха. Если вас постигла неудача, это поможет вам не отождествлять себя с этой неудачей. Просто вы сглупили, и все. Если вас постигло разочарование или потеря, если вы испытываете трудности или беспокойства, нужно подходить к решению этих проблем, сохраняя чувство отстраненности. Мы можем соприкоснуться с шестью врагами ума, но мы ими не являемся. Они могут нападать на нас и временно брать над нами верх, но мы всегда сохраняем индивидуальность. Нам нужно научиться распознавать милость Бога, даже находясь посреди всевозможных трудностей. Если мы поймем, что эти трудности — часть сценария, часть иллюзии этого временного мира, которые посланы нам для того, чтобы мы смогли вернуться в духовное царство, они не будут нас слишком беспокоить. Так можно обрести силу и энтузиазм, необходимые для победы над врагами ума. В противном случае ум будет пребывать в беспокойстве, а излишний адреналин будет вредить нашему здоровью, что не замедлит сказаться и на духовной жизни.

Мы должны делать то, что помогает нам в духовной жизни. Иногда для этого нужно просто расслабить мышцы, выполнить глубокое дыхание и насытить кровь кислородом при помощи смеха. Зачастую самый полезный смех — это смех над самим собой. Мы можем рассуждать так: «Я сделал большую ошибку, но теперь она в прошлом. Как глупо считать эти проблемы неотъемлемой частью моей жизни! На самом деле я совершаю глупости уже на протяжении многих жизней, и не стоит заикливаться на этом, ибо эта жизнь — всего лишь мгновение в вечной реальности». Когда мы вернемся в духовный мир, эти вещи больше не будут мешать нам радоваться красоте духовной жизни.

Несмотря на то, что нам постоянно приходится вести борьбу со всевозможными трудностями, не стоит забывать о том, что духовная жизнь полна радости. Мы можем напоминать себе об этой радости, больше размышляя о милости Господа и Его развлечениях. Мы включили в эту главу описание нескольких игр Господа, чтобы вы могли получить представление о вечных развлечениях в духовном мире. Мы готовим себя к возвращению домой, в духовный мир, действуя уже сейчас подобно его обитателям. Когда вы будете читать в священных писаниях об играх Господа, будьте очень внимательны, и вы увидите, насколько удивительны



взаимоотношения между Всевышним Господом и Его преданными. Поскольку ничто и никогда не способно полностью отделить нас от духовной реальности, мы сможем достичь ее, просто начав иначе воспринимать этот мир. Мы хотим научиться помогать друг другу воспринимать вещи так, чтобы это нас вдохновляло. Это значит, что иногда нам нужно указывать друг другу на иллюзии, ошибки и недостатки, а иногда — напоминать о чистоте вечной души. В конце концов, мы занимаемся духовной практикой именно для того, чтобы осознать свою вечную духовную природу. И если мы перестанем отождествлять себя с этой временной деятельностью и временными связями, сделать это нам будет намного легче. На самом деле не существует таких вещей, как материальное беспокойство, страх, гнев и депрессия. Они не обладают осязаемой природой. Это надуманные иллюзии, созданные ложным видением и восприятием. Их создали мы сами. Мы приютили их, и теперь мы можем посмеяться над ними, отвергнув их существование. Эти эмоции есть искаженное отражение наших истинных, духовных чувств во взаимоотношениях с Богом.

## эпилог

### Кеннета Картера

Институт психосоматической социализации, погружающий человеческие мозг, разум и тело в сон и препятствующий духовной трансформации души, является самым опасным психическим заболеванием нашего времени. Представление о человеке как о существе духовно-психологическом давно стало банальностью, но мало кто понимает, что это означает в действительности. Например, мы редко задумываемся над тем, что душа может оказывать мощное воздействие на ум, а ум — на тело. Мы также не осознаем, что эволюционные процессы, которые мы видим во внешнем мире, протекают также и в уме. И, конечно же, мы не склонны рассматривать свой ум и эмоции как поле постоянной и упорной духовной битвы. Реагируя на нападения извне, ум развивает способность сопротивляться им. Если бы мы понимали истинный смысл психологической эволюции, то смогли бы заметить, что наши эмоции и мысли постоянно меняются, реагируя на эмоции и мысли других людей.

Стереотипы чувствования и мышления постоянно видоизменяются. Эти постоянные перемены, неукротимые, как волны прилива, порождают мир, в котором каждое действие человека несет в себе неопределенность. Система, которую мы называем «умом», настолько сложна, что мы никогда не знаем заранее, каковы будут последствия наших поступков. Именно по этой причине наши даже самые разумные шаги иногда приносят нежелательные результаты — либо из-за недостаточной мудрости с нашей стороны, либо потому, что наш изменчивый ум повел себя самым неожиданным образом.

С этой точки зрения западная система охраны психического здоровья столь же эффективна, как и отсутствие таковой. Тот, кто будет оспаривать это утверждение, заявляя, например, что «психологический» подход к лечению больных посредством психотерапии наносит меньший вред, чем «биологический» подход с использованием лекарственных средств, не учитывает того факта, что в основе обоих подходов лежит полная убежденность в невозможности какой-либо психологической или духовной эволюции, что и внушается пациенту.

Тот факт, что реакция ума на наши действия абсолютно непредсказуема, не является поводом для бездействия. Вместе с тем это должно побудить нас быть более осторожными в отношении того, во что мы верим и в соответствии с чем поступаем. Если просто признать тот факт, что современной (биомеханической) медицине еще нет и ста лет, а ее психологическим теориям и того меньше, то нет ничего удивительного в том, что в ней имеется множество несоответствий. Признав это, мы должны будем со всей ответственностью и решимостью заняться выяснением вопроса: «Так чем же мы *на самом деле* занимаемся?»

К сожалению, наше общество в прошлом уже демонстрировало поразительную неосторожность. И трудно поверить в то, что этого не повторится в будущем. Мы думаем, что отдаем себе отчет в своих действиях; мы кажемся себе «железными». Мы никогда не признаем, что ошибались в прошлом и можем снова ошибиться в будущем. Вместо этого каждое поколение приписывает ошибки, совершенные прошлыми поколениями, их неразумности, а затем с убежденностью в своей непогрешимости само совершает новые.

Современная медицина и западная традиция в целом считает людей существами, наделенными уникальным самосознанием, однако скорее нас можно назвать существами, наделенными удивительной способностью вводить самих себя в заблуждение. Это коллективное и индивидуальное заблуждение сегодня дополняется все возрастающей технической мощью, и в отсутствие уравнивающей духовной силы мы представляем угрозу для всего мира. Официальная психология и психиатрия не способны предложить пути решения этой проблемы, ибо настолько патологически очарованы наукой патологии, что просто не

могут указать путь к здоровью. Древнее духовное знание все больше теснит официальную медицину. Этот процесс медленный, постепенный и трудный, развивающийся по мере того, как «башня из слоновой кости» откликается на потребность пациентов в чем-то большем, чем то, что могут предложить биомеханическая и психологическая парадигмы.

Мы имеем богатый опыт общения с биологической психиатрией, сопутствующими ей психологическими теориями и проблемой психического здоровья как таковой. Общим для всех трех является отсутствие объединяющей духовной методики, включающей в себя биологическое, психологическое и социальное измерения. Некоторое время мы жили в рамках «биопсихосоциальной» модели современной психиатрии как абстрактного идеала, не имеющего практического подтверждения. Это замечательная идея, но на практике эта тройственная концепция делится на три самостоятельные единицы, действующие параллельно, но отнюдь не как единое целое.

Использование антибиотиков без разбора, когда нужно и не нужно, привело к развитию иммунитета у тех самых организмов, от которых мы хотели избавиться. Аналогично, наше вмешательство в психику пациентов, несмотря на благие намерения, зачастую причиняет только вред. Психоактивные препараты не стали панацеей от психических болезней (например, от депрессии, тревоги, психоза) и даже усугубляли болезнь, которую должны были излечить. Людей, страдающих от духовного кризиса, продолжают переводить из одного учреждения социального контроля в другое, и никто даже не пытается вникнуть в суть проблемы. От ошибок в 1860-х годах, когда беглых рабов называли маньяками, мы перешли к ошибкам 1960-х годов, когда матерей шизофреников называли «шизофреногенными». Поэтому трудно оспаривать тот факт, что эти психиатрические термины принесли больше вреда, чем пользы.

Последние открытия в психосоматической медицине, а также рост влияния нетрадиционной медицины заставляют многих людей переосмысливать прежние представления. Тело и ум, дух и материя, «я» и «ты», «они» и «мы» — не такие уж несовместимые понятия, как нам казалось. Исследования показывают, что пациенты, интересующиеся духовностью, то есть имеющие религиозные убеждения и занимающиеся духовной практикой, обычно выздоравливают быстрее. Однако исследователи отмечают, что духовность и религиозность — не одно и то же. Духовность ускоряет выздоровление, а религиозность нет. Хотя духовный подход в новинку для большинства врачей и пациентов, она может принести огромную пользу и тем, и другим.

Мы не можем, как прежде, оставаться столь же невнимательными к этим предложениям. Нет ничего более важного, чем поиск способов облегчить страдания людей, причиной которых являемся мы сами. Принцип «врач, излечись сам» должен призвать нас сначала победить врагов своего собственного ума и умов тех, с кем мы непосредственно соприкасаемся. Негативные мысли и эмоции лишают нас покоя и счастья и отдаляют от других людей. И мы можем почерпнуть из источника древней мудрости огромное количество советов и практик для решения наших сегодняшних проблем.

Его Святейшество Бхакти Тиртха Свами (Свами Кришнапада) делится с нами глубинами духовной мудрости, почерпнутой из древних источников. Эта мудрость — наиболее фундаментальная из известных нам школ мысли, опирающаяся на возвышенный и научно обоснованный образ жизни. Он отстаивает подход к психическому здоровью, основанный на духовных реалиях, объединяющий вопросы индивидуального и социального лечения во всех сферах человеческой жизни.

Те из нас, кто осознает необходимость в таком подходе, должны сделать первые шаги по утверждению в обществе духовно-ориентированной медицины ради блага настоящего и будущих поколений. Такова тема этой книги. Его Святейшество предлагает нам замечательные методики, позволяющие подходить к человеку как к

целостной системе. Книга эта — призыв к углублению понимания методов лечения отдельных людей, организаций и всего общества.

**Кеннет Картер, доктор медицины,  
специалист по психиатрии и акупунктуре.**

## Глоссарий

**Аватара** — «тот, кто нисходит» (букв.). Частично или полностью уполномоченное воплощение Господа, которое нисходит из духовного мира в материальную вселенную с особой миссией, описанной в священных писаниях.

**Адхибхаутика** — страдания, причиняемые другими живыми существами.

**Адхидайвика** — страдания, причиняемые полубогами или стихийными бедствиями.

**Адхьятмика** — страдания, причиняемые собственным телом и умом.

**Анархта** — материальные желания, коренящиеся в сердце и оскверняющие сознание (гордость, ненависть, зависть, вожделение, жадность, злоба, стремление к почету, богатству и т.д.).

**Аханкара** — ложное эго, под влиянием которого душа начинает отождествлять себя с материальным телом. **Ачарья** — духовный учитель, который учит собственным примером и устанавливает религиозные принципы для всего человечества.

**Ашрамы** — в соответствии с ведическим устройством общества, четыре духовных уклада жизни: *брахмачарья* (ученичество), *грихастха* (семейная жизнь), *ванапрастха* (отход от дел) и *сан-ньяса* (отречение).

**Аштанга-йога** — восьмиступенчатый путь мистической *йоги*, описанный Патанджали и ставящий целью осознать присутствие Параматмы (Господа) в сердце. **Брахман** — в соответствии с ведической системой деления общества на четыре сословия, представитель наиболее разумного класса людей.

**Бхайя** — страх.

**Бхакти** — преданное служение Верховному Господу.

**Бхакти-йога** — метод развития *бхакти*, чистого преданного служения, которое лишено желания наслаждаться свои чувства и умственных измышлений.

**Бхакти-лата-биджа** — семя лианы преданного служения. **Вигьяна** — духовное знание, осознанное на практике. Дева — 1. полубог; 2. святой. **Дридха-врата** — стойкость, непоколебимая решимость.

**Дхарма** — 1. религиозные принципы; 2. естественное положение или природа индивидуума.

**Дхира** — человек, при любых обстоятельствах не поддающийся влиянию материальной энергии.

**Гуру** — духовный учитель.

**Гьяна** — путь эмпирического знания, который ставит целью безличное освобождение (*саюджья-мукти*).

**Гьяна-йога** — метод духовного осознания через самостоятельный философский поиск истины.

**Гьяни** — трансценденталист, стремящийся к безличному освобождению через эмпирическое познание мира.

**Йоги** — трансценденталист, практикующий один из многочисленных методов *йоги* (духовного очищения и самосознания).

**Кама** — вожделение.

**Карма** — 1. материальный закон причины и следствия; 2. совершение жертвоприношений с корыстными целями, рекомендованное в разделе Вед «Карма-канда».

**Карми** — тот, кто трудится ради плодов в виде наслаждения на райских планетах.

**Кродха** — гнев.

**Кшатрия** - - представитель сословия военных и правителей в ведическом обществе, которое защищает граждан от всевозможных опасностей.

**Лобха** — жадность. **Мада** — безумие.

**Майя** — внешняя энергия Верховного Господа, которая покрывает сознание обусловленной души и не позволяет ей осознать Верховную Личность Бога.

**Мантра** — 1. чистый звук, при повторении которого ум освобождается от материальных устремлений и иллюзии; 2. трансцендентный звук или ведический гимн, молитва.

**Мартья-лока** — «юдоль смерти», Земля. **Матсарья** — зависть.

**Махат-таттва** — совокупная материальная энергия. **Моха** — заблуждение, иллюзия.

**Пандит** — ведический мудрец, чьи знания основаны на священных писаниях.

**Параматма** - - Сверхдуша, локализованный аспект Господа Вишну, пребывающий в сердце каждого обусловленного живого существа и пронизывающий все Творение.

**Прабху** — господин.

**Према** — любовь; чистая, непоколебимая любовь к Богу.

**Ракшас** — вид безбожных существ; как правило, людоеды с устрашающей внешностью.

**Риши** — святой, ведущий аскетический образ жизни. **Ручи** — влечение, вкус.

**Садхана** — каждодневная практика, направленная на достижение духовного совершенства; главным образом -- служение Божеству и воспевание святого имени Господа.

**Садхана-бхакти** — духовная практика, включающая в себя девять методов служения Господу: слушание, воспевание, памятование, служение стопам Господа, поклонение Божеству, вознесение молитв, личное служение, духовную дружбу и полное предание.

**Садху** — святой.

**Санкиртана** -- совместное воспевание святого имени, славы и игр Господа.

**Сач-чид-ананда-виграха** — вечный, трансцендентный облик Господа, полный знания и блаженства.

**Сиддханта** — заключение, основанное на священных писаниях.

**Хатха-йога** - - практика гимнастических поз и дыхательных упражнений, которая ставит целью владение чувствами и очищение ума.

**Хладини-шакти** — энергия наслаждения Господа. **Шакти** — духовная энергия.

**Шастра** — явленное священное писание; ведическое произведение.

**Шишья** — ученик.