

Оглавление

Предисловие Свами Нисарга. Дыхание смерти	9
---	---

ЧАСТЬ I.

ЖИЗНЬ И СМЕРТЬ В ОДНОМ ДЫХАНИИ

Глава 1. Что такое смерть	19
Смерть: самый важный вопрос	19
Смертная природа.	22
Исследуя смерть.	26
Смерть — это катастрофа?	29
Прекратите призывать смерть	32
Глава 2. Процесс умирания	36
«Мыльный пузырь» жизни и смерти	44
Понимая жизнь и смерть.	52
Панча-праны: пять жизненных энергий.	54
Стадии смерти	58
Чакры. Ворота к выходу	63
Глава 3. Качество смерти	67
Виды смерти	67
Предвестия смерти	70
Негативные энергии.	77
Как избавиться от негативного воздействия.	82
Самоубийство. Перспектива	84
Помощь тем, кто думает о самоубийстве.	89
Последствия самоубийства.	94

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 4. Можно ли «хакнуть» смерть	98
Обмануть смерть	98
Танец смерти	104
Трансмиграция	109
В поисках бессмертия	112
В поисках новых измерений	117
Глава 5. Махасамадхи	119
Самадхи и смерть	119
Просветление и смерть	121
Мукти и махасамадхи	123
Два махасамадхи	126

ЧАСТЬ II. ВЕЛИЧИЕ СМЕРТИ

Глава 6. Подготовка к хорошей смерти	141
Нужно ли готовиться к смерти	141
Сон, оджас и смерть	146
Почему люди боятся смерти	149
Как справиться со страхом смерти	153
Как жить в старости	160
Мудрость ванапрастха-ашрамы	163
Практика саллекханы	170
Почему важно умереть в Каши	175
Глава 7. Помощь умирающим	181
Важность последних мгновений жизни	181
Как помочь умереть тем, кто страдает	185
Как умирать дома	190
Ритуалы с момента смерти до полного выхода из тела	196
Расположение тела	197
Связывание больших пальцев ног	197

СОДЕРЖАНИЕ

Омовение и одевание тела	199
Чего нельзя делать рядом с мертвым телом.	200
Выражение почтения умершему	201
Вещи умершего	202
Сжигать или хоронить	202
Когда тело приносят домой	204
Уборка дома	205
Бритье головы	206
Развеивание пепла	206
Можно ли завещать органы	207
Дематериализация тела	209
Глава 8. Помощь бестелесным существам	213
Зачем нужны посмертные ритуалы	213
Рунанубандха. Сеть обязательств	217
Калабхайрава-карма. Посмертный ритуал в «Ише».	219
Возможности Калабхайрава-кармы	225
Подготовка людей к проведению посмертных ритуалов	229
Смерть младенцев	233
Связь детей и родителей после смерти	235
Важность годовщин смерти	238
Почитание предков	240
Рай и ад	241
Глава 9. Горе и траур	247
Сущностная природа горя	247
Выход за пределы горя	250
Имущество мертвых	255
Сочувствие и смерть	258
Крупномасштабная смерть и ее последствия	260
Период траура	263
Памятники, самадхи и пирамиды	266

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ III. ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СМЕРТИ

Глава 10. Жизнь призрака	275
Кто такие призраки	275
Трудности призраков	282
Решения для призраков	285
Растворение застывших существ	288
Нирманакайя	293
«Загрузка» существ	296
Глава 11. Загадка реинкарнации	300
Воплощение в новое тело	300
Арифметика реинкарнации	304
Воспоминания детей о прошлых жизнях	307
Исследуя прошлые жизни	309
Малыш Гитлер	314
Пары на многие жизни	318
Единственные длительные отношения	320
Жизнь длиннее, чем тысяча лун	322
Рождение. Всегда новое начало	326
Перерождение мастеров	329
Мои прошлые жизни	330
Билва	331
Шивайоги	332
Садхгуру Шри Брахма	333
Вернусь ли я	337
Глава 12. Финальный раунд	343
Одна капля духовности	343
Когда вы совершаете ошибку...	347
Глоссарий	352
Об авторе	361

Предисловие Свами Нисарга.

Дыхание смерти

Мы все хотим хорошо жить и хорошо умереть. Такова суть устремлений многих людей. Однако — как правило, если не постоянно — желание людей направлено именно на хорошую жизнь. Результат это подтверждает: в области хорошей жизни нам удалось достичь большего комфорта, чем любому из предыдущих поколений, однако нельзя сказать, что мы научились умирать лучше них. Объяснить это можно по-разному, но самый значимый фактор — неравное отношение наших обществ к жизни и смерти.

Во всем мире жизнь считается достижением, которое воспевают и празднуют, а смерть — неудачей, которую избегают и оплакивают. Такая дихотомическая трактовка жизни и смерти довольно странна, однако смерть получает все «плохие отзывы». Одно упоминание о смерти способно оборвать беседу за ужином. Детей учат никогда не произносить это слово дома, пока сам бог смерти не решит посетить их. В остальное время родители заняты изобретением поверхностных политкорректных эвфемизмов, призванных скрыть неотвратимость смерти за пустой болтовней.

Люди мало знают о смерти потому, что мало знают о жизни. Смерть — это краткое событие в финале длинной жизни. Но даже прожив полную жизнь, люди понятия не имеют о том, что является ее сутью, — например, откуда мы приходим и куда уходим. Так что запутанность, сопутствующая теме смерти, понятна. Однако следует заметить, что в последнее время человечество совершило большой прорыв, выйдя за пределы примитивного понимания «жизнь — это божий дар, а смерть — божье наказание».

Традиционно люди искали разгадку тайны смерти лишь в одной религии. Вопросы, связанные со смертью и умиранием, в основном адресовали шаманам и жрецам. Лишь в последние пару веков открытия в области медицины начали глобально влиять на здоровье и смертность. Люди обратились с вопросами о смерти и умирании к современной науке, феноменальный успех которой очевиден в двух ключевых сферах: средней продолжительности жизни и детской смертности. Нет лучшего доказательства триумфа современной медицины, чем быстро растущее население Земли, составляющее 7,75 миллиарда. Сегодня медицина стала главным специалистом по смерти и умиранию, уверенно вытеснив остальных.

Современная наука, обладающая объективностью и универсальностью, позволила людям взглянуть на смерть по-новому. Однако в ее сиятельном шествии есть свои упущения, опасности и неудачи. Одно из очевидных последствий того, что смерть оказалась в юрисдикции современной науки, — это так называемая медиализация смерти. Смерть перестали воспринимать как естественное явление, особенно в самых развитых странах. На нее смотрят как на заболевание. Излишние и даже агрессивные методы медицинского вмешательства, предшествующие смерти, стали нормой.

Кроме того, людей всегда беспокоила их смертная природа. Успех медицины подарил новую надежду на прохождение древнего квеста «достичь бессмертия». Оседлав современную науку, люди засомневались: а что, если смерть неестественна и бессмертие — норма? Они задумались: «Может быть, смерть — это очередное заболевание, которое необходимо победить? Может быть, супергерои в белых халатах сделают это в течение нашей жизни?» Наша возрастающая способность вмешиваться в фундаментальный жизненный процесс, несомненно, усилила стремление перехитрить его.

По причине их ограниченного видения жизни ученые похожи на шестерых слепцов из индийской притчи, которые изучали слона, правильно описывая его части, но упуская из виду целое. Смерть, как и жизнь, можно понять как совокупность трех составляющих: биологической, психологической и, наконец, метафизической, по-

рождающей первые две. В последнее время наши знания о биологических аспектах смерти значительно возросли. Сегодня мы лучше понимаем, когда жизнь прекращается с биологической точки зрения и наступает смерть. Психология также совершила колоссальный прогресс. Что такое индивидуальность — природа или воспитание? Какова роль этих факторов? Но на более глубокие вопросы о том, как и почему начинается жизнь и наступает смерть, ответов до сих пор почти нет.

К сожалению, современная наука знает существование лишь с точки зрения того, как тело начинает свой путь и как его заканчивает. Она даже не допускает возможности существования до рождения и после смерти. В гипотезе о том, что жизнь — всего лишь случайное событие в огромной Вселенной, следствие бесконечного сочетания меняющихся факторов, зияет много дыр. Мы видим, что неведомая сила внезапно запускает биологию на некоторый промежуток времени и столь же внезапно ее отключает, и этот простой факт требует углубленного исследования, в том числе и по стандартам науки. Познания науки заканчиваются на моменте смерти тела, зато мировые религии наполнены рассуждениями о том, что будет после смерти. Люди же остаются блуждать на незнакомой территории, где-то между наукой и религиями. В подобные времена присутствие такого йога и мистика, как Садхгуру, — того, кто основывается прежде всего на внутреннем опыте, а не на традиции, писаниях или академических исследованиях, — становится бесценным.

Садхгуру — современный мистик и йог. С помощью неповторимых инсайтов и методов самотрансформации он тронул сердца миллионов людей по всему миру и преобразовал множество жизней. Почти сорок лет назад Садхгуру, бывший тогда «юношей в самом расцвете наглости», пережил глубокий духовный опыт, полностью изменивший его взгляд на мир и жизнь: «Внезапно то, что я всю жизнь считал собой, оказалось повсюду. Я не мог отличить „себя“ от всего остального». Переживание, которое повергло его в глубокий экстаз, через несколько месяцев стабилизировалось и стало реальностью жизни. Эта духовная реализация также принесла волны воспоминаний

о прошлых жизнях, глубокое понимание процесса жизни и смерти и побудила Садхгуру разработать план. Он решил научить весь мир жить столь же радостно и восторженно, как живет он сам.

В течение последних сорока лет это намерение превратилось в глобальное движение, нацеленное на самотрансформацию. Теперь, глядя в прошлое, трудно ответить на вопрос: в какой момент Садхгуру, которого считали главным специалистом по радостной жизни, также стали воспринимать как авторитета по вопросам смерти? Может быть, тогда, когда он начал рассказывать о своих прошлых жизнях? Или двадцать пять лет назад, когда он впервые озвучил цель своей текущей жизни — освятить Дхьяналингу, мечту многих реализованных йогов? Такое поручение он получил от своего гуру три жизни назад. Или, может быть, тогда, когда несколько человек из его окружения вдруг вспомнили о том, что встречали его в прошлых жизнях? Неизвестно, когда именно это началось, но в какой-то момент люди начали обращаться к Садхгуру с вопросами о смерти и умирании.

Садхгуру не всегда был открыт для бесед о смерти, скорее, он избегал их. Многие люди, полагавшие, что могут выведать глубочайшие тайны жизни, задав безобидный вопрос: «Садхгуру, а что происходит после смерти?», были разочарованы. К их недовольству, Садхгуру обычно поддразнивал их ответами наподобие: «Некоторые вещи можно узнать только на собственном опыте!» Тем, кто хотел узнать, как общаться с мертвыми, он советовал для начала научиться общаться с живыми. Тем, кто спрашивал о наличии души, Садхгуру говорил, что у них две души — по одной под каждой ступней¹. При этом во всех его учениях и практиках ощущался привкус смерти.

Возможно, Садхгуру — единственный человек на планете, способный невозмутимо говорить о смерти с полным залом людей рано утром, в рамках йога-программы. Затем он проводит медитацию, направленную на непосредственное переживание смерти. Возмож-

¹ В английском языке слова soul (душа) и sole (подошва ступни) созвучны. — *Здесь и далее примеч. ред.*

но, он — единственный, кто учит «Пути жизни без усилий» методом посвящения людей в медитацию, которая дает переживание, подобное смерти. А затем предлагает практиковать ее дважды в день. Он также — амбициозный человек, поставивший себе цель научить всех в мире искусству жить радостно. Однако обнаружив, что цель невыполнима, Садхгуру переключился на обучение людей методам, позволяющим, по крайней мере умереть в покое. Он — тот, кто заверяет других: «Если вы получили посвящение от меня или совершили ошибку, находясь передо мной и будучи со мной полностью даже на одно мгновение, вы больше не переродитесь». И так далее.

Однажды, когда мы снимали дискурс Садхгуру для DVD, кто-то спросил его: «Почему в большинстве восточных традиций наивысший уровень святости совпадает с моментом смерти? Почему момент смерти наделен чем-то вроде духовного статуса?» Садхгуру, вопреки обыкновению, ответил развернуто. Он сказал: с точки зрения духовности человек способен в момент смерти реализовать возможности, упущенные в жизни. Это возможно при условии, если он встретил момент смерти правильно, прошел необходимую подготовку, получил наставления и, вероятно, помощь со стороны. Для меня это стало откровением. Я никогда не слышал, чтобы кто-то говорил о смерти как о духовной возможности.

Далее последовали другие вопросы, но, поскольку они выходили за рамки темы нашего видео, Садхгуру не вдавался в подробности. Я был крайне заинтригован. Получается, Садхгуру сказал, что прямо у нас перед носом, в тени смерти — самого пугающего и всеми ненавидимого события — скрывается колоссальная духовная возможность? В момент смерти нас ожидает потрясающий сюрприз и мы об этом даже не подозревали? Почему мы не готовим людей заранее? Может ли Садхгуру дать необходимые наставления, может ли он помочь? Конечно, он может. Но согласится ли? Удастся ли уговорить его еще больше погрузиться в дела нашего мира? Садхгуру, конечно, согласился, но задача составления этой книги оказалась сложнее, чем я думал. Я полагал: в конце концов, если человек что-то знает, это не так уж трудно сформулировать! Мой ход мыслей

оказался несколько наивным, потому что объяснения могут следовать только по пути «от известного к неизвестному», а в данном случае расстояние между ними оказалось довольно внушительным.

Вопреки видению современной науки, великий феномен жизни невозможно свести к отрезку между рождением и смертью. Он восходит к самому началу Творения и устремляется вслед за ним. Любое понимание смерти, не учитывающее этот факт, обречено оставаться неполным и неверным. В первой части книги «Жизнь и смерть в одном дыхании» Садхгуру, используя различные подходы, описывает основной механизм жизни и смерти. Он знакомит читателя с йогическим пониманием, далее упрощает его, используя свой традиционный пример «мыльного пузыря». Помещая дискурс за пределы привычных рамок, Садхгуру прослеживает истоки жизни с самого начала Творения и до цикла рождения и смерти, который мы все проходим. Он также говорит о разных типах смерти и о том, как выбрать свою смерть. Первая часть завершается описанием наивысшей формы смерти — растворением «я», — что является целью духовных искателей.

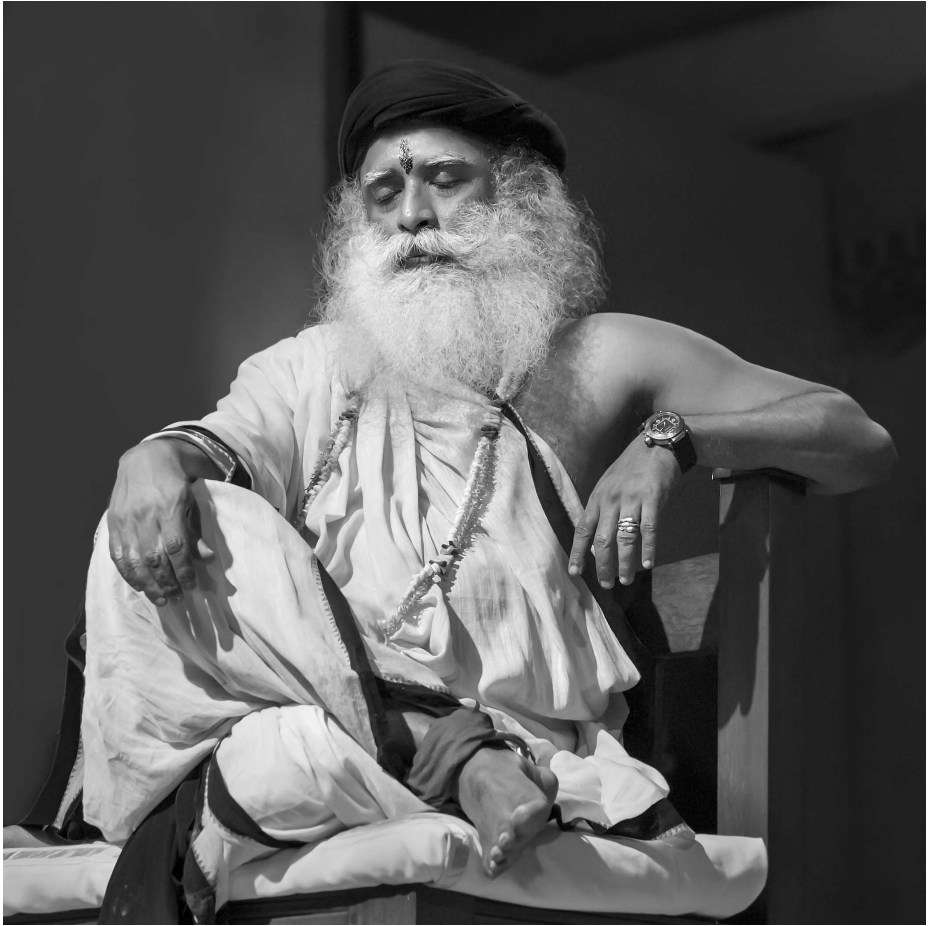
Помимо объяснения фундаментальных механизмов рождения и смерти, одна из целей этой книги — помочь читателю достичь «хорошей» смерти. Во второй части под названием «Величие смерти» Садхгуру рассказывает, что такое «хорошая» смерть и как к ней подготовиться. Учитывая, что умирающий оказывается в крайне уязвимом состоянии и не способен помочь себе сам, Садхгуру объясняет, что можно сделать в таких ситуациях, какое значение это будет иметь для человека, как посредством простых действий поддержать его в путешествии после смерти. Садхгуру также делится ценными откровениями о том, что такое горе и как взаимодействовать с ним благоразумно.

В строгом смысле «жизнь после смерти» выходит за рамки процесса смерти и умирания и является их побочным продуктом. В третьей части «Жизнь после смерти» Садхгуру предлагает инсайты для понимания этой сферы, с которой связано множество заблуждений и лжи. Здесь Садхгуру рассказывает о привидениях и духах, их про-

исхождении и существовании, о том, что они способны и не способны нам сделать и как мы можем защитить себя. Он также рассказывает о процессе реинкарнации и о том, что передается из одной жизни в другую, а что — нет; анализирует, связана ли наша текущая жизнь с жизнью прошлой. В этом контексте Садхгуру делится опытом своих прошлых жизней и отвечает на часто задаваемый ему вопрос: «Вернетесь ли вы?»

Эта книга ни в коем случае не является исчерпывающим ответом на все, что мы хотим знать о смерти и умирании. Она также не отражает всего, что Садхгуру предлагает человечеству. Но мы надеемся, что она развеет тучи заблуждений вокруг смерти. Однако главное в этой книге — то, как присутствие Садхгуру среди нас и предлагаемые им методы способны помочь нам сделать жизнь более благой и духовно значимой. Надеемся, читатель не потеряет эту главную цель за обширными рассуждениями о смерти и умирании.

Свами Нисарга





Ч А С Т Ь

~

**ЖИЗНЬ
И СМЕРТЬ
В ОДНОМ
ДЫХАНИИ**

DEATH

*Life and death live in me at once
Never held one above the other
When one stands far, life I offer
In closeness, only death I deal
In death of the limited
Will the deathless be
How to tell the fools
Of my taintless evil.*



СМЕРТЬ

*Жизнь и смерть живут во мне одновременно,
Никогда не ставил одну выше другой,
Тем, кто далеко, я предлагаю жизнь,
А приближенным сдам лишь карту смерти.
В смерти ограничен
Заключено бессмертие.
Как разъяснить глупцам
Благость моего зла?*

Что такое смерть

*Смерть – самый важный вопрос,
однако люди его игнорируют и избегают.
Они продолжают жить в невежестве просто потому,
что религии распространили по миру
всевозможные идиотские истории.*

●

СМЕРТЬ: САМЫЙ ВАЖНЫЙ ВОПРОС

Вы знаете, что однажды умрете? Разумеется, я благословляю вас на долгую жизнь, но в любом случае вы однажды умрете. Обо всех остальных событиях вашей жизни нельзя сказать наверняка. Я не знаю, вступите ли вы в брак, получите ли работу, добьетесь ли успеха, но одно событие вам гарантировано: вы окажетесь в могиле! Одно из главных человеческих заблуждений — думать, что смерть касается только третьих лиц; воспринимать ее как абстрактное событие, которое произойдет с кем угодно, но не с вами. Вы знаете, что сто шестьдесят тысяч человек, которые еще вчера ходили по Земле, сегодня уже мертвы? Каждую секунду в мире умирает два человека. Однажды умрете и вы, и я. Для понимания этого факта не требуются обширные исследования, ум или образование. Это знание встроено в каждого человека. Но вы думаете, что заключили бессрочный договор с жизнью.

Это прекрасно отражено в индийском эпосе «Махабхарата». Главные герои эпоса, пять принцев Пандавов, заблудились в лесу. Измученные

голодом и жаждой, они рыскали по ближайшим холмам в поисках воды и пищи. Увидев озеро, они бросились к нему, но вдруг перед ними возник якша (небесное существо) в обличье журавля. Он потребовал, чтобы они сперва ответили на его вопросы. Братья решили, что не позволят какой-то птице остановить их, напились воды из озера и упали замертво. Один лишь Ядхиштхира усмирил свое желание и вступил в разговор с якшей. Тот обрушил на принца тьму вопросов. Один из них звучал так: «Что самое удивительное в жизни?» Без колебаний Ядхиштхира произнес свои знаменитые слова: «Сотни, тысячи существ умирают в это самое мгновение, но глупец мнит себя вечным и не готовится к смерти. Это и есть самое удивительное в жизни». Якше ответ понравился. Он позволил Ядхиштхире напиться из озера и оживил его братьев. Эта история произошла пять тысяч лет назад, но человеческое восприятие смерти с тех пор почти не изменилось.

Смерть — это самый важный вопрос. На самом деле, смерть ближе к нам, чем статистика, в которой мы о ней читаем. Смерть происходит в наших органах и клетках каждую секунду. Вот почему доктору достаточно лишь взглянуть на ваши внутренности, чтобы определить ваш возраст. Более того: смерть начала действовать внутри нас еще до нашего рождения. Только невежественным и неосознанным людям кажется, что смерть придет за ними когда-нибудь в будущем. Если вы осознанны, то знаете: жизнь и смерть происходят внутри вас постоянно. Достаточно начать дышать чуть более осознанно, и вы заметите, что при каждом вдохе происходит жизнь, а при каждом выдохе — смерть. Родившись, ребенок первым делом вдыхает, глотает воздух. И последнее, что вы сделаете в жизни, — это выдох. Если вы сейчас выдохнете и не вдохнете, то вы умрете. Это легко проверить: просто выдохните, зажмите нос и больше не вдыхайте. Через несколько секунд каждая клетка вашего тела завопит, требуя глотка жизни. Итак, жизнь и смерть происходят непрерывно. Они неотделимы друг от друга, сосуществуют в одном дыхании, а также за его пределами. Дыхание — всего лишь второстепенный актер. Главную роль играет жизненная энергия (прана), которая и управляет физическим существованием. Человек, уме-

ющий контролировать прану, способен прожить довольно долго, не дыша. Воздух требуется нам чаще воды и еды, но принадлежит к той же категории.

Смерть — это основополагающий аспект. Достаточно одного маленького события, и вы умрете уже завтра утром. Хотя почему завтра? Достаточно одного маленького события, и вы умрете уже в следующую секунду. Будь вы каким-то другим существом, то, возможно, не могли бы об этом задуматься. Но как можно игнорировать столь важный аспект жизни, обладая человеческим интеллектом? Как можно избегать его и вести себя так, словно вам предстоит жить вечно? Как так вышло, что, проведя миллионы лет на этой планете, люди до сих пор ни черта не знают о смерти? Кстати сказать, они и о жизни-то ничего не знают. Все мы что-то знаем об атрибутах жизни, но что вы знаете о жизни как таковой?

Такая ситуация сложилась потому, что вы потеряли верный взгляд, а вместе с ним — понимание, кто вы есть в этой Вселенной. Если Солнечная система, в которой мы все находимся, завтра утром растворится, то в космосе никто и никогда этого не заметит. Она такая маленькая, всего лишь песчинка. В этой крошке Солнечной системе наша планета Земля — микрокрошка. На микрокрошке Земле ваш родной город — супермикрокрошка. Но в ней есть вы — важный человек! Вот в чем серьезная проблема. Если вы полностью утратили понимание того, кто вы есть, как вы можете что-то понять о жизни и смерти?

Одна из причин, по которой люди игнорируют смерть и продолжают жить в невежестве, заключается в том, что мировые религии распространили всевозможные идиотские истории о жизни и смерти; создали для них глупые, детские объяснения. «Как я родился?» — «Тебя принес аист». — «Куда ты попадешь после смерти?» — «В рай». Эти объяснения — простые, но абсурдные. По крайней мере, могли бы подобрать транспорт получше аиста. Аисты мигрируют только в конкретное время года, так что все дети должны были бы рождаться именно тогда! Более того: если люди так уверены, что после смерти отправятся в рай, у меня есть вопрос.

Почему вы откладываете свое путешествие? Почему бы не отчалить прямо сейчас? Все эти глупые истории подавляют врожденный интерес человека к жизни и смерти. Не будь их, то простое любопытство — если не боль и страдания — побудило бы многих людей искать ответ на столь важный вопрос.



СМЕРТНАЯ ПРИРОДА

Люди всегда думают, что напоминание о Боге делает их духовными. Ничего подобного. Думая о Боге и полагаясь на него, вы плохо делаете свою работу, но ожидаете хорошего результата. Вы не готовитесь к экзамену и верите, что сдадите его лучше всех просто потому, что помолились. Люди становятся особенно самонадеянными по отношению к жизни, считая, что теперь у них есть поддержка Бога. Так было всегда: те, кто верил, что с ними Бог, совершали самые жестокие поступки. Чувство «со мною Бог» придает вам уверенность, которая очень опасна. При таком восприятии Бога вы станете не духовным, а очень наглым и глупым.

В одной семье жили два энергичных — чрезвычайно энергичных — брата. Когда мальчишки настолько активны, они постоянно попадают в разные передраги. Эти ребята не являлись исключением. Все вокруг их обсуждали. Родителям было стыдно за сыновей, и, не зная, что предпринять, они решили отвести их к местному священнику. Поскольку сразу с обоими братьями было слишком трудно справиться, родители решили доставить их к нему по отдельности. Сначала — младшего брата. Родители посадили его в кабинет священника и ушли. Священник, облаченный в длинную рясу, вошел в комнату. Несколько минут расхаживал туда-сюда с удрученным выражением лица. Мальчик сидел, и его зрачки скакали, как мячик пинг-понга.

Расхаживая по комнате, священник выработал стратегию. Он подумал: «Если я напомню этому мальчишке, что Бог — внутри него,

он прекратит хулиганить». Священник драматично застыл посреди комнаты и грозным голосом спросил мальчика: «Где Бог?» Мальчик растерялся. Он принялся глазеть по сторонам: может, Бог прячется где-то в кабинете? Священник понял, что ребенок в замешательстве, и решил намекнуть ему, что Бог — внутри него. Мужчина облокотился на стол и, указывая на мальчика, снова прогрохотал: «Где Бог?» Мальчик еще больше растерялся и заглянул под стол. Священник понял, что намек не сработал. Он обошел вокруг стола, приблизился к мальчику, ткнул его в грудь и снова прогрохотал: «Где Бог?» Мальчик вскочил и пулей вылетел из кабинета. Он помчался к старшему брату и сообщил ему: «У нас реальные проблемы!» — «Почему? Что случилось?» — «Они потеряли своего Бога и считают, что виноваты мы!»

Полагаясь на Бога, вы думаете, что можете совершать разные идиотские поступки, а потом произнести молитву — и вам ничего не будет. Это не духовность. Духовность входит в вашу жизнь вместе с осознанием что вы, как и все, умрете. Только когда осознание смертности просочится в вас, вы заглянете внутрь себя. Лишь обратившись к своей смертной природе, вы захотите найти источник жизни. В вас проснется жажда познания смысла жизни и того, что за ее пределами. Это станет вашим естественным стремлением. Вот что такое духовный процесс.

Никто бы не стремился к духовности, если бы не знал, что умрет. В юности вы считаете себя бессмертными, но с возрастом тело непременно напомнит вам о смертности. Когда со смертью сталкиваетесь вы сами или кто-то из ваших близких, вы, естественно, задаетесь вопросом, что это вообще такое. Если вы осознаёте свою смертную природу, разве у вас есть время злиться на кого-то, ссориться или делать глупости? Как только вы принимаете факт смертности и осознаёте, что умрете, вы стремитесь сделать каждый миг своей жизни как можно прекраснее. Тот, кто постоянно осознаёт смертную и хрупкую природу бытия, не желает упускать ни единого мгновения и, следовательно, становится осознанным. Он ничего не принимает как должное, он верен своей цели. Но тот, кто считает себя бессмертным, способен биться насмерть.

В индийской традиции земли кремации всегда считались сакральными. Когда кто-то умирает, вы испытываете некую тревогу, даже если не знали этого человека. В любой истинной духовной традиции есть привкус смерти. Если погрузиться достаточно глубоко в практику, она напомнит вам, что вы смертны. Какой бы садхане² вы ни обучались — будь то шунья, шакти-чалана, шамбхави-махамудра или (особенно) самьяма³, — в них есть вкус смерти. Если в садхане нет вкуса смерти, то в ней нет и духовности; это просто развлечение. Если кто-то обучил вас поверхностной «ненапряжной» практике, возможно, она повысит вам настроение, но на большее не надейтесь.

По традиции каждый йог начинал свой духовный путь на землях кремации. Вообще-то, многие мастера считали их посещение духовным процессом. Будда Гаутама сделал это правилом для своих монахов. Когда к нему приходил человек и просил о монашеском посвящении, Будда предлагал ему сначала посидеть три месяца на самой людной земле кремации и посмотреть, как горят тела. Даже сегодня, отравившись на Маникарника-гхат⁴ в Варанаси, вы увидите, что там всегда горит как минимум шесть тел, и это воспринимается как нечто обычное, повседневное. Сегодня у людей не хватает времени на то, чтобы сжечь тело полностью. Не успевает сгореть одно тело, как приносят другое, так что труп бросают в реку лишь наполовину сгоревшим. Очень полезно посмотреть на все это, чтобы понять, как люди однажды поступят и с вами.

В юности я ничего этого не знал. Но так уж вышло, что с восьми до семнадцати лет я провел много времени на землях кремации — просто потому, что мне было интересно. Люди рассказывали про эти места всякие ужасы: например, что там есть деревья, где привидения висят вниз головой. Я хотел увидеть это собственными глазами и потому провел там много дней и ночей. Один крематорий

² Духовный процесс.

³ Разнообразные курсы, предлагаемые Садхгуру в рамках иша-йоги.

⁴ Одно из мест на берегах реки Ганг, где постоянно происходит кремация мертвых.

находился рядом с нашим домом. Другой — у подножия гор Чамунди, и там всегда был аншлаг, в любое время горело пять-шесть тел. Отправляясь в горы, я ночевал в этом крематории, потому что на склонах было холодно, а там всегда горел костер. Я сидел у костра и просто смотрел.

У погребального костра часто происходили драмы. Как правило, принося тело на кремацию, люди рыдали так, будто лишились всего в жизни. Потом они клали тело в костер, стояли рядом полчаса или сорок пять минут и уходили, хотя огонь еще горел. Наверное, их ждали другие дела. А я оставался, сидел и смотрел. Если вы внимательно наблюдали, как горит тело, то знаете: первой сгорает шея, потому что она узкая. Затем — если только нет большого запаса хороших дров — полусгоревшая голова выкатывается из костра, как футбольный мяч. Это выглядит жутковато. Может быть, потому, что дрова стоят дорого, или потому, что люди не умели развести хороший костер, такое происходило часто примерно через 3,5–4 часа горения. К этому моменту все родственники уже уходили, так что мне приходилось ловить голову и возвращать ее в костер.

Так я провел много дней и ночей. Просто сидел, смотрел и помогал телам сгореть полностью. Это запустило во мне особый процесс. Знаю, вы бы предпочли избежать такого опыта, но это полезно — сидеть и смотреть, как непрерывно горят тела. Легко возомнить себя бессмертным, живя в уютном доме. Но когда перед вами сгорает тело, не так уж трудно представить, что завтра на его месте можете оказаться вы. Умственные и эмоциональные реакции людей могут различаться, но главное в том, что тело воспринимает жизнь по-своему. Оно испытывает глубокое беспокойство при виде другого тела, горящего в огне. Процесс такого созерцания открывает внутри вас новый уровень осознанности и восприятия. Многое из того, что вы воображаете о себе, сгорит в огне кремации, если вы просто посидите у костра и понаблюдаете за происходящим.

Когда вы смотрите на горящие тела, не следует ни о чем думать. Просто смотрите, смотрите, смотрите — и в какой-то момент почувствуете, что в огне горите вы сами. Нет никакой разницы. Это

горит ваше собственное тело. Когда вы сможете увидеть свое собственное тело на месте горящего и при этом продолжите сидеть у костра, на вас снизойдет глубокое принятие смерти. Это не психологический процесс. Когда ваше тело чувствует хрупкость своего существования, приходит глубокое освобождение и принятие. Стоит принять смерть, и жизнь обрушится на вас потоком. Раньше жизнь избегала вас только потому, что вы избегали смерти. Вот почему каждый йог когда-то провел много времени на землях кремации.



ИССЛЕДУЯ СМЕРТЬ

Когда я учился в школе, произошел случай, после которого я глубоко заинтересовался смертью. Мне тогда исполнилось тринадцать лет. Я был довольно необычным ребенком, но, как правило, никто не смел меня дразнить, потому что я сразу кидался в драку. Только одна моя одноклассница, немного чокнутая девочка по имени Сучарита, все время дразнила меня: «Великий Джагги! Великий Джагги!»⁵

Меня это раздражало, но я не реагировал. Однажды после каникул она не вернулась в школу. Каждый день, когда во время перекички называли ее имя, кто-то из нас пищал девчачьим голосом: «Здесь!» — просто ради шутки. Так продолжалось несколько дней. Потом брат Сучариты, который учился на два класса младше нас, сказал, что его сестра умерла на каникулах от пневмонии. Я был в шоке. Не от того, что кто-то умер, а от того, что девочки, которая была полна жизни и постоянно находилась рядом с нами, вдруг не стало.

Я был глубоко заинтригован. Моя ровесница, столь активная в школьных делах, внезапно исчезла. Говорили, что она мертва, но я хотел выяснить, куда именно она отправилась. До этого случая

⁵ Имя, которое Садхгуру носил в детстве.

я считал, что умирают только старики. Но, будучи моей сверстницей, Сучарита принесла смерть прямо на мой порог. Это не был вопрос, вызванный одним лишь любопытством, это был уже экзистенциальный вопрос. Я хотел знать куда, черт побери, деваются люди, когда умирают, и что происходит после смерти. Я и раньше задавал эти вопросы многим людям. Я также проводил много времени в крематории, но до сих пор не знал ответа. Так что я решил, что сам отправлюсь в путешествие к смерти и посмотрю, что будет.

Мой отец — врач, его кабинет располагался у нас дома. Я знал, что в кабинете много лекарств. Среди них я нашел банку с надписью «Gardenal Sodium». Это вид барбитурата, снотворное. В упаковке должно было быть сто таблеток, но, когда я их пересчитал, оказалось, что там только 98. Кто-то открыл банку и вытащил две таблетки. Я решил, что 98 таблеток достаточно, чтобы умереть. Потом я порывлся в своей шкатулке. У меня было чуть-чуть денег и много личных вещей: марблы, рогатки. А еще у меня было несколько птиц — настоящие сокровища для мальчишки. Зная, что скоро умру, я решил все это раздать. Что-то подарил брату, что-то — близким друзьям. Сказал им, что уезжаю. Они восприняли это как розыгрыш. И вот однажды я решил, что отправлюсь в путешествие сегодня ночью. Отказался от ужина, потому что знал: при полном желудке эффект от таблеток будет слабее. Сказал семье, что не голоден, и пошел на террасу, захватив таблетки. Я проглотил все 98 штук и лег спать, надеясь вскоре узнать, куда же отправляются все умершие.

Утром родители будили меня изо всех сил, но я не просыпался. Меня всегда было нелегко поднять утром, но в этот раз я совсем ни на что не реагировал. Потом отец заметил, что я еле жив. Все запаниковали и отвезли меня в больницу. Мне сделали промывание желудка, надели кислородную маску и все такое, но я не просыпался. На третий день я начал медленно приходить в себя. Лежа в постели, я открыл глаза, и первое, что увидел, — это балки на потолке. Я сразу понял, где нахожусь. Я видел эти балки много раз, когда приходил к отцу на работу, в больницу железнодорожников.

Вот он я — лежу на койке в отцовской больнице, и из меня торчат разные трубки. Ситуация меня сильно раздосадовала. Ведь я ввязался во все это, чтобы увидеть, куда люди отправляются после смерти, а в итоге смотрю на эти проклятые балки в больнице железнодорожников!

Это была отчаянная попытка что-то узнать о смерти, но я так ничего и не узнал. Единственное утешение — я понял, что выбрал неверный способ. Позже мне удалось отнять у друзей то, что я им отдал, и жизнь наладилась! Через много лет, когда я был молодым человеком в самом расцвете нахальства, на меня внезапно обрушилось переживание, которое изменило все мое восприятие жизни и смерти.

Однажды теплым сентябрьским днем я сидел один на камне в горах Чамунди. Мои глаза были открыты — даже не закрыты! — и вдруг что-то начало со мной происходить. Вдруг все, что я привык считать собой, распространилось повсюду. То, что было внутри, оказалось снаружи. Я не понимал, где я, а где — не я. Воздух, которым я дышал, камень, на котором сидел, — все стало мной. Происходящее было безумным, неопишуемым. То, что было мной, стало таким огромным, что заняло все пространство. Мне показалось, что это продолжалось несколько минут, но, когда я очнулся, солнце уже село, вокруг была темнота. Я сидел с открытыми глазами, все полностью осознавал, но то, что я до этого переживания считал собой, исчезло. Начиная с восьми лет я не проронил ни одной слезы, а в тот момент обнаружил, что сижу на камне и слезы льются из глаз так, что промокла майка.

Я всегда был умиротворенным и счастливым, с этим никогда не было проблем. И вот я сижу здесь, ошарашенный каким-то неведомым мне блаженством. На часах — 7.30 вечера. Значит, в таком состоянии я провел четыре с половиной часа.

Я пошел домой. Переживание возвращалось снова и снова, оно участилось. Некоторое время происходила борьба между этим феноменальным опытом, который сопровождался шквалом воспоминаний,

и моим суперострым интеллектом. Интеллект сопротивлялся, он не собирался сдаваться, но единственное, что он мог сказать, это «ты слетел с катушек». В свою очередь, переживание было таким восхитительным, что я не хотел от него отказываться. Оно было просто фантастическим, хотя часть меня воспринимала его как некое помешательство. То, что я чувствовал, казалось слишком прекрасным, чтобы быть правдой.

На меня обрушился столь мощный поток жизни, что вопросы о смерти даже не возникали. Это переживание привело меня к осознанию, что люди не умирают. Возможно, они исчезают из нашего восприятия, но не умирают. Они продолжают жить. На меня нахлынули воспоминания и переживания множества жизней, и они дали мне ясно понять, что последние несколько жизней я посвятил одной работе, в одном месте и делал ее в основном с одними и теми же людьми! Именно это осознание жизни (и смерти) сформировало мое будущее. Можно сказать, что смерть — это выдумка, созданная невеждами. Смерть — это творение неосознанных людей. Если вы осознанны, для вас есть только жизнь, жизнь и снова жизнь. Жизнь, переходящая из одного измерения бытия в другое.



СМЕРТЬ ~ ЭТО КАТАСТРОФА?

Смерть считают трагедией, но это не так. Люди проживают всю жизнь, не ощущая ее как трагедию. В смерти никакой трагедии нет — с ней заканчиваются все ваши проблемы, какими бы они ни были. Истинная трагедия — быть живым, но не жить в полную силу. Это прекрасно выражено в санскритских стихах: «*Джананам сукхадам маранам карунам*». «Джананам» означает рождение или жизнь. Это слово подразумевает, что жизнь — это удовольствие или радость. Так и есть: если вы научились управлять своим телом и умом, ваша жизнь будет удовольствием и радостью. Но «маранам» (смерть) — это милосердие («карунам»). Смерть — это милосердие, потому что она освобождает вас.

У современных людей сбиты жизненные ориентиры. Они не хотят умирать. Они не понимают: если вас приговорят к бессмертию, лишив возможности умереть, это будет страшнейшим из наказаний. Как бы ни была прекрасна ваша жизнь, своевременная смерть — огромная удача. Если жизнь растягивается дольше определенного срока, вы испытываете наихудшее из страданий и обнаруживаете: смерть — огромное облегчение. Поддержание жизни требует определенного напряжения, а смерть несет расслабление, наивысшее расслабление. Но если вы, будучи еще живыми, познали расслабление смерти, то ваша жизнь становится чрезвычайно легким процессом.

Если представить жизнь на примере известных вам ощущений, то вдох — это жизнь, а выдох — смерть. Проведите эксперимент: глубоко вдохните и понаблюдайте за реакцией вашего ума и тела. Теперь выдохните и снова понаблюдайте. В чем больше расслабления — во вдохе или выдохе? Заметьте: как только в уме появляется напряжение, естественное желание тела — выдохнуть. Выдох расслабляет. Итак, жизнь требует напряжения, иначе вы не сможете ее поддерживать. Смерть — наивысшее расслабление. Так бы и происходило само собой, если бы ваш ум не отгонял смерть, заклеив ее как зло.

Если бы ваша традиция и культура не преподнесли вам смерть как зло или катастрофу, которой необходимо избегать, поверьте, вы бы дышали совсем иначе. Понаблюдайте за окружающими вас людьми прямо сейчас — и увидите: они глубоко вдыхают, но никогда не выдыхают полностью. Это потому, что их ум отвергает смерть. Вот почему со временем в вашей системе накапливается предельное напряжение — и на ментальном, и на физическом уровнях.

Величайшая трагедия человеческого ума заключается в том, что он противится смерти. Отвергая смерть, вы отвергаете жизнь. Вы думаете, что жизнь хорошая, а смерть плохая. Но это не так. Жизнь есть только потому, что есть смерть. Река всегда течет между двумя берегами, а вы стоите на правом берегу и заявляете: «Левый берег мне не нравится, пусть исчезнет!» Исчезнет левый берег — исчезнет и река, и правый берег. Если есть правый берег, то должен быть

и левый. Разве будет свет, если исчезнет тьма? Тот, кто не принимает смерть, не способен познать жизнь. Тот, кто утверждает: «Не хочу умирать, не хочу умирать, не хочу умирать», не может по-настоящему жить. Вы в любом случае умрете. Боясь смерти, вы избежите только жизни, но избежать смерти вам не удастся.

Даже сегодня некоторые культуры видят в смерти причину для праздника, а не для траура. Если учесть, что вы пришли на Землю из безграничного пространства, то сколько бы места вы здесь ни занимали, Земля — лишь тесная тюрьма, а смерть — безграничная возможность. Так что смерть достойна большей радости, большего ликования, чем рождение. Для того, кто осознаёт эту возможность, не существует разделения на жизнь и смерть. Жизнь — это смерть, а смерть — это жизнь. Они едины.

Смерть — это жизнь в ее интенсивном проявлении. Те, кто пережил моменты огромной опасности, прекрасно это знают.

Однажды два старика встретились в местном баре маленького городка в штате Индиана. Они оба сидели с недовольными лицами, каждый за своим столиком, и пили. Один из них взглянул на другого и заметил родимое пятно у него на виске. Он подошел к нему и спросил:

- Это ты, Джошуа?
- Да. А ты кто такой?
- Я Марк. Мы вместе воевали.
- О боже!

Старики оживились. Они вместе воевали во Вторую мировую. С тех пор прошло пятьдесят лет.

Они сели за один стол, принялись беседовать, пить и закусывать. Они вместе пережили около сорока минут боя, сидя в окопах при отступлении. Они вспоминали все подробности этих сорока минут обстрела целых два часа. Потом один из них спросил:

- А что ты делал после войны?
- Да ничего... просто работал продавцом.

ЧАСТЬ I. ЖИЗНЬ И СМЕРТЬ В ОДНОМ ДЫХАНИИ

Сорок минут войны они вдохновенно обсуждали два часа, а пятьдесят лет жизни уместились в несколько слов! Так и бывает.

В моменты опасности вы переживаете одновременно и жизнь, и смерть; осознаёте, что смерть присутствует одновременно с жизнью. Они неразделимы. Все в мире так устроено. Творение и создатель, жизнь и смерть — одно включает в себя другое. Нужно внимание — много внимания, — чтобы увидеть это. Тот, кто этого не видит, живет поверхностно. Если вы не ощутили жизнь и смерть одновременно, то познали жизнь лишь наполовину. Жить наполовину — это всегда пытка.

Если хотите жить полной жизнью, вам следует задумываться о вашей смертной природе каждый день, а не откладывать эту тему на старость. Каждый день вы должны осознавать, что смертны. Не то чтобы я хотел умереть сегодня, но если умру — ничего страшного.

«Я сделаю все возможное, чтобы защищать себя, заботиться о себе, но если я умру — всё в порядке». Только с таким настроем можно жить по-настоящему.



ПРЕКРАТИТЕ ПРИЗЫВАТЬ СМЕРТЬ

Избегать смерти означает избегать жизни, а отстраняться от жизни означает призывать смерть. Когда жизнь становится неприятной или скучной, большинство людей начинают отстраняться от нее. Таким образом вы неизбежно приглашаете смерть. Нет лучшего метода избегания жизни, чем приглашение смерти. Неважно, делаете вы это осознанно или нет. Одна из главных причин столь распространенных и сложных болезней, которые мы сегодня наблюдаем на планете, заключается в том, что люди отвергают жизнь и тем самым приглашают смерть. Тело всего лишь подчиняется вашему желанию пригласить смерть. Стоит только попросить — и воздастся вам!

Люди пытаются избегать жизни, потому что считают ее опасной. Знайте: единственное безопасное место на планете — это ваша могила. Там ничего не случится. В жизни безопасности нет. Даже если вы совершенно здоровы в данный момент, вы можете умереть завтра утром. Я вам этого не желаю, но, как бы вы ни пытались себя защитить, такое действительно возможно. Повторяю, в жизни безопасности не существует! Стремясь к безопасности, вы естественным образом приближаете смерть. Сами того не зная, вы ее ищете.

В Индии есть традиция: встретив мудреца или святого, люди не упускают возможности получить их благословение. Часто люди подходят ко мне и просят: «Садхгуру, благослови меня, чтобы со мной ничего не случилось». Что это за благословение такое? Я благословляю вас на то, чтобы с вами случилось всё! Вы здесь для того, чтобы избегать жизни или проживать ее? Если избегать, то у меня есть технология получше «Внутренней инженерии»⁶. Все, что вам требуется, — два метра веревки и крючок на потолке. Это недорого! Я говорю с точки зрения эффективности: будучи живым, избегать жизни глупо. Человеческая жизнь — это краткий миг, а мертвыми вы будете долго. Так что самоубийство — не выход. Оно случается тогда, когда люди путают психологическую драму с реальной жизнью.

Стремясь к безопасности, вы помогаете смерти. Я хочу, чтобы вы знали: смерти не нужна ваша помощь. Она и сама прекрасно справляется! Но жизни ваша помощь необходима. Заметьте: независимо от того, что и в каких масштабах вы делаете с жизнью, вы всегда можете сделать нечто большее. Жизни нужно все ваше внимание, все ваши усилия, а смерти ваша поддержка ни к чему. Она придет в любом случае и справится со своей задачей блестяще. У смерти не бывает ошибок, потому что ничто не вечно.

Люди не хотят, чтобы с ними произошло что-то новое, но при этом хотят интересной жизни. Как такое возможно? Вы загоняете

⁶ Практики, которым обучает Садхгуру.

себя в тупик. Что может случиться с вами в самом крайнем случае? Вы умрете. Ничего ужаснее с вами произойти не может. Что бы ни произошло, помните: вы пришли в этот мир с пустыми руками. Значит, и терять вам нечего. Видите, как прекрасна жизнь? Что бы ни случилось, вы останетесь в выигрыше. Так на что вы жалуетесь?

Около десяти лет назад в Индии упали цены на бирже. Люди из Мумбая привели ко мне человека. Кажется, до обвала акций у него было двести пятьдесят миллионов рупий, а через восемь месяцев осталось тридцать. Он был разбит, подавлен и хотел покончить с собой. Знакомые заметили его состояние и попросили меня встретиться с ним. Я счел ситуацию забавной, потому что для большинства индийцев тридцать миллионов рупий — это заоблачное богатство. Если предложить им выбрать между раем и такими деньгами, они выберут деньги. Но этот человек пребывал в депрессии и собирался покончить с собой потому, что у него осталось всего тридцать миллионов! Это недоразумение относится не только к нему. Вы проделываете с собой то же самое постоянно!

Позвольте событиям происходить с вами. Внутренняя установка «пусть со мной ничего не случится» вызывает стагнацию. Стагнация — это смерть. Если жизнь не движется, если внутри вас не созревают новые возможности, вы превращаетесь в зомби. Вот почему вокруг столько людей с мрачными лицами, даже если в их жизни все нормально. Более того: для большинства из них она сложилась намного удачнее, чем они когда-либо могли представить.

В материальном смысле мы живем намного лучше, чем наши отцы и деды. Но вокруг всё те же мрачные лица. Они мрачны не по причине какой-то неудачи, а по причине застоя. Если вы находитесь в состоянии застоя, вы не живете.

Быть «живой смертью» — потрясающий опыт, но уподобиться мертвецу при жизни — чудовищно больно. Если вы живы, это чудесно, если вы мертвы — мы за вас не беспокоимся. Вокруг слишком много живых мертвецов, и потому на Земле столько страдания. Когда-то

ГЛАВА 1. ЧТО ТАКОЕ СМЕРТЬ

они все были живыми и яркими людьми, а теперь оказались наполовину в могиле. Да, со временем физическое тело изнашивается. Если вы познали только физический и психологический аспекты жизни, то естественно, что со временем вы опустошитесь. Только тот, кто соприкасается с источником жизненной энергии и правильно взаимодействует с процессом жизни, с годами не опустошается, а, напротив, невероятно наполняется.

Механизм жизни нужно заводить постоянно. Но нет смысла приглашать и практиковать смерть. Смерть не нуждается в вашей помощи.

Процесс умирания

То, что вы сейчас называете жизнью, похоже на мыльный пузырь.

*Йогический духовный процесс стремится сделать стенки
этого пузыря как можно тоньше, чтобы, когда он лопнет,
в нем совершенно ничего не осталось.*

*Это означает переход из ограничений бытия
в свободу не-бытия, или нирваны.*



Если хотите понять устройство жизни и смерти, вам нужно понять, как устроено Творение и какую роль играет запечатленная в нем память. Говоря о памяти, я подразумеваю не только то, что вы помните. Память многослойна и глубока.

Согласно йогической системе, память — это в основном накопленные впечатления. В Творении есть восемь основных видов памяти. Фундаментом является **элементная память**. Первый шаг от не-проявленного к проявленному — это формирование *панча-бхут*, или пяти элементов: *притхви* (земли), *ял* (воды), *агни* (огня), *вайю* (ветра) и *акаша* (эфира). Эти названия означают особые качества, а не саму субстанцию. Элементы различаются по характеристикам и присутствуют во всех аспектах Творения как его фундамент. Таким образом, элементная память определяет, как элементы взаимодействуют и проявляются в нашей жизни.

Следующий слой — материальная субстанция, из которой создана Вселенная. Основа этой субстанции — так называемая **атомная**

память. Сегодня в каждой школе рассказывают о теории атомов. Слово «атом» происходит от греческого «атомос», что означает «неделимый». Когда современная наука открыла атом, считалось, что атомы — неделимые, фундаментальные «кирпичики» Вселенной. Сегодня мы знаем, что это не так: с тех пор открыли более двадцати субатомных частиц и, возможно, откроют еще. Сфера атомической памяти — устройство и функционирование субатомных частиц, атомов и молекул разных физических субстанций.

Элементная и атомическая память вместе создают то, что мы называем **пассивной памятью**. Эта память управляет пассивной сферой нашей жизни.

Другие виды памяти относятся к активной памяти. Среди них самый обширный пласт — это **эволюционная память**, связанная с разворачиванием эволюции жизни. Ею обусловлено то, что у вас два глаза, две руки, что вы — человек, а не какое-то другое существо. Над пластом эволюционной памяти находится **генетическая память**, возникшая из генетического материала, полученного вами от родителей; она делает вас уникальным существом, отличным от других людей. Генетическая память определяет цвет кожи, форму носа и многое другое.

Следующий пласт — **кармическая память**. Она представляет собой скопление всех впечатлений, собранных вами не только в текущей, но и в предыдущих жизнях, а также процесс эволюции. Она проявляется самыми разными способами, без вашего ведома.

Следующие три пласта памяти представляют собой впечатления или накопления, связанные с умом, иначе говоря — ментальным телом. Существует огромный отсек памяти, который вы совершенно не осознаёте, мы называем его **непроявленной, или неосознанной, памятью**. Также есть пласт **подсознательной памяти**, расположенный прямо под уровнем осознанной памяти.

И, наконец, есть та самая осознанная память. К ней относятся воспоминания, которые вы можете восстановить и сформулировать.

Все эти восемь видов памяти проявляются в вашей жизни каждый день. Как именно это происходит, зависит от накопленных вами впечатлений, а также от возникающих ситуаций. В общем и целом, эти пласты памяти делают вас той жизнью, которой вы являетесь.

Есть много способов заглянуть в истинную природу жизни. Один из них таков: нашу жизнь формируют два семени. Одно семя сажают наши родители, из него вырастает наше тело. Другое семя посажено Творцом, из него развивается наша внутренняя жизнь. Эти семена принадлежат к разным видам, то есть к двум разным измерениям природы. Первое запрограммировано на определенность, а второе — на возможность. Тело относится к физическому измерению, и потому ему свойственно стремление к определенности. Но в вас есть и другая жизнь, которая принадлежит нефизическому измерению. Большинство людей не знает о ней, как не знает и о природе своего существования.

Семя физического измерения, переданное вам родителями, изначально содержит свод правил, особенностей и своих компульсивных желаний. Оно стремится выжить, а выживание подразумевает размножение. Также ему свойственно избегать всего, что угрожает выживанию. Итак, наши родители дали нам семя, и оно стало телом. Но то, что нам дал Источник творения, не является семенем в том же самом смысле. Источник творения дал нам само себя. Это означает, что в его семени содержатся все доступные ему возможности. Они присутствуют всегда, независимо от того, реализуются они в жизни человека или остаются нераспознанными.

Учитывая наличие этих двух семян, человек рождается с определенным «программным обеспечением», которое основано на времени, энергии и информации, обусловленных прошлыми жизнями. Эти три фактора определяют разные аспекты текущей жизни. В зависимости от информации ваша энергия распределяется по сферам жизни (об этом мы еще поговорим). В Индии информацию, которую вы несете из жизни в жизнь, называют кармой. Из всей памяти (всего вашего кармического наследия) лишь эволюционная память влияет на то, каким существом вы рождаетесь. Если все типы ва-

шей памяти — генетическая, кармическая, неосознанная и подсознательная — хлынут в вашу осознанную память, вы захлебнетесь в этом потоке. Так что из всей этой обширности природа выделяет вам порцию, с которой вы способны справиться, то есть проработать ее в текущей жизни через разные виды активности.

Традиционно в индийской культуре все хранилище кармической памяти человека называется *санчитой*. Можно сказать, что санчита представляет собой карму человека в полном объеме. Из этого хранилища выделена некая порция, которая должна быть отработана в текущей жизни; она называется *прабдхой*. Прабдха отличается большей срочностью и компульсивностью, чем вся остальная карма.

Таким образом природа позволяет вам выполнить исключительно сложную задачу посредством простых, постепенных шагов. Когда вы рождаетесь, прабдха создает ориентиры, а санчита — бессознательные склонности к разным явлениям. Количество кармы, которую вы исчерпываете каждый день, и ваша степень осознанности определяет, освобождаетесь ли вы от прабдхи и санчиты или умножаете их, а также то, как и сколько вы будете жить.

Даже если вы живете в неосознанности, прабдха прорабатывается сама собой. Немного страданий здесь, немного везения там, немного боли здесь, немного удовольствия там — так вы исчерпываете прабдху. Достаточно лишь научиться не создавать новую карму — больше ничего не требуется. Затем формируется следующая порция прабдхи, и ее вы тоже исчерпываете. Так продолжается из жизни в жизнь. Сама по себе прабдха не диктует внешнюю ситуацию, но она, конечно, создает многие внешние возможности. Так происходит потому, что ваши внутренние склонности всегда находят отражение во внешних ситуациях. В Индии, когда люди видят страдающего человека, они говорят: «Айю, *прабдха!*»⁷ Это распространенное выражение, потому что страдание, как правило, зарождается внутри. В большинстве случаев оно вызвано прежде

⁷ Распространенное восклицание в Южной Индии.

всего не содержанием памяти, а тем, как человек со своей памятью взаимодействует. Таким образом, необходимо скорректировать не столько содержимое, сколько контекст жизни. Для этого и нужен духовный процесс.

Люди приходят в мир с разным кармическим багажом. Находясь в животе матери, один младенец постоянно сучит ручками и ножками, другой сидит спокойно. Дело не в том, что у них разные родители. Дети одной и той же матери проявляют разную степень активности, так что родители здесь ни при чем. Понаблюдайте — и заметите, что у многих флегматичных родителей сверхактивные дети. Это также не объясняется восприятием и психологическими особенностями ребенка (они развиваются после). Дело в том, что каждое существо рождается с энергией определенного уровня, предназначенной для некоего вида активности.

Эта энергия подразделяется на несколько аспектов. Скажем, по велению вашей кармической структуры вы пришли в этот мир с тысячью единиц энергии. Из них двести пятьдесят должны быть израсходованы на физическую активность: сто на произвольную, а сто пятьдесят — на сознательную активность вовне. Триста единиц предназначены для ментальной активности, двести — для эмоциональной и так далее. Распределение зависит от вашего «программного обеспечения». Вот почему люди вкладывают в ту или иную активность разное количество энергии. Особенно это заметно у детей, которые еще не попали под чье-либо влияние. Разное распределение энергии также очевидно у взрослых, но в данном случае может быть следствием неких влияний.

То, как выделенные вам порции энергии реализуются внутри вас, имеет огромное значение для вашей жизни и смерти. В современном мире энергия, отведенная на физическую активность, чаще всего остается невостребованной. Причиной тому — современные технологии. Живи вы на Земле двести лет назад, уровень вашей ежедневной физической активности был бы выше нынешнего раз в двадцать, иначе вы не смогли бы выполнять свои повседневные обязанности. В племенной общине, расположенной по соседству

с Центром йоги «Иша», у людей нет проблем с бессонницей. Они так выматываются за день, что им достаточно положить голову на подушку — и они засыпают мертвым сном.

На индийских дорогах можно часто увидеть рабочих, едущих в переполненном кузове грузовика. Они загрузили туда камни, кирпичи или что-то еще и, доехав до цели, будут все это разгружать. Такие люди легко засыпают мгновенно даже на камнях и под палящим солнцем: уровень их физической активности так высок, что они использовали всю выделенную на эту сферу энергию. Если вы познакомите этих рабочих с медитацией, им будет легко медитировать. В свою очередь, образованные люди нередко испытывают трудности со сном и медитацией. Они не могут усидеть на месте, потому что не расходуют свою физическую энергию. Сейчас вы видите огромный всплеск таких активностей, как трекинг, езда на велосипеде, бег и так далее. Это не только ради фитнеса. Люди понимают: включаясь в физическую активность, они лучше спят, думают и действуют. Их энтузиазм и энергия повышаются, что отражается и на работе, и на личной жизни. В какой-то степени они сумели перестать беспокоиться о своем теле.

Когда вы ступаете на духовный путь, мы хотим, чтобы вы быстро, за десять лет, израсходовали энергию, отведенную на физическую активность. После этого ваше тело сможет спокойно сидеть на месте, у него не будет физической потребности двигаться. Большинство людей не способны медитировать, если перед этим не вымотались физически. В Центре йоги «Иша» мы подходим к распределению работы с большим вниманием. Кто-то работает по четыре часа в день, кто-то по шесть, кто-то по десять, кто-то по четырнадцать, а есть и такие, кто работает по 18–20 часов. Идея в том, чтобы израсходовать их физическую энергию.

Если вы постоянно находитесь на духовном пути, если вы — брахмачарий, то мы хотим, чтобы вы израсходовали не только прарабдха-карму, но и все кармическое хранилище (санчита-карму). Цель духовного пути — поставить жизнь на быструю перемотку вперед. Мы не хотим, чтобы вы потратили десять жизней на опустошение

кармического хранилища, и потому стремимся открыть в вас и другие измерения памяти. Высокая дисциплина всегда присутствовала в йогической практике: она помогает вам справиться с событиями, которые иначе бы вас уничтожили. Если вскрыть то, к чему вы не готовы, вы захлебнетесь в карме.

Если вы решили посвятить свою жизнь духовному пути, мы даем вам садхану, позволяющую принять вызов. Теперь вы не уклоняетесь от трудностей, вы приветствуете их. Люди стремятся избегать неприятностей, потому что не могут справиться с ними. Только когда мы знаем, что вы хорошо справляетесь с прарабдхой, мы вскрываем все хранилище полностью. По этой же причине, если человек на духовном пути не справляется с ситуацией как следует, он страдает больше других: все остальные имеют дело только с выделенной им порцией кармы, а он — со всем хранилищем.

Многие резиденты Центра йоги «Иша» прошли три фазы. Вначале они некоторое время работали до изнеможения. Потом они не могли ничего делать и думали, что заболели. Они обращались к разным врачам, хотя я говорил им: «Не ходите к врачам, просто отдохните. Кое-что произойдет». Через некоторое время на них снова накатывала волна активности, потому что мы открыли в их кармическом хранилище памяти новую «комнату». То, что им предстояло проработать в следующей жизни, они прорабатывают сейчас. Я рассказываю об этом процессе упрощенно, но в нем задействовано намного больше аспектов. Цель в том, чтобы разобраться со всей кармой в данной жизни.

По той же причине многие духовные системы Востока изучались совместно с грамматикой и математикой. Йоги стремятся развивать тело и ум, чтобы в случае необходимости нового рождения получить большую порцию прарабдхи. Их цель — проработать как можно больше кармы за одну жизнь. Не откладывая, они хотят поставить карму на быструю перемотку, расширить свои физические и умственные способности. Даже если за эту жизнь им не удалось опустошить кармическое хранилище, они уйдут, обладая высокими физическими и умственными возможностями и потому

в следующий раз вернуться с более продвинутым «программным обеспечением» и получают большую порцию прарабдхи. Люди, идущие по духовному пути, изучали грамматику, музыку, астрономию и математику потому, что хотели использовать свой ум в полной мере.

Помимо памяти и энергии, есть и третье измерение — время. Оно определяет продолжительность жизни и смерти человека, а также их характер. И жизнь, и смерть происходят в рамках времени. Время всегда уходит. Его невозможно замедлить или ускорить. Вы можете сохранять свою энергию, разбрасываться ею, развивать ее, можете сделать ее феноменально мощной или вялой, но время движется само по себе. У него есть собственный разум. Характер течения времени зависит от особенностей кармической информации и энергии, выделенной человеку. Значит ли это, что мы никак не можем повлиять на время? Можем, но оно — самое неуловимое измерение из трех. Память и энергия поддаются и управлению, и проявлению намного легче. Вырабатывать энергию и использовать ее по своему усмотрению, не позволяя склонностям диктовать вам мысли, эмоции и действия, значительно проще, чем повелевать временем. Даже Адийоги⁸ это удавалось только тогда, когда он находился в особом состоянии. Это проявление Адийоги мы называем Калабхайравой⁹.

Тот, кто получает власть над информацией и теми склонностями, которые ею сформированы, получает власть над качеством своей жизни. Такой человек сам способен решать, быть ему в приятном состоянии или в неприятном. Тот, кто получает власть над энергиями, способен выбирать, как ему действовать и жить. У таких людей есть полная власть над жизнью, но не над смертью. Тот, кто способен управлять временем, определяет природу не только своей жизни, но и смерти. Он сам решает, жить ему или умирать. Вот как три измерения, формирующие вашу жизнь, связаны со смертью.

⁸ Первый йог, один из многих эпитетов Шивы.

⁹ Яростная форма Шивы, повелевающая временем.



«МЫЛЬНЫЙ ПУЗЫРЬ» ЖИЗНИ И СМЕРТИ

Люди воспринимают жизнь и смерть как противоположности. Вы либо живы, либо мертвы; либо ходите и болтаете, либо умерли и вас тут нет. Это крайне поверхностное, упрощенное и неверное понимание.

Люди всегда полагали, что живым может быть только то, в чем течет кровь, иначе это неживое. Теперь это не так. Постепенно, вместе с развитием науки, меняется и наше восприятие. Теперь мы знаем, что живы не только растения и животные, но также камни, земля, воздух, вода, космос. Современная наука говорит, что у воды есть память и разум. Однажды наука продвинется настолько, что обнаружит: все в космосе — живое. Вопрос в том, достаточно ли вы живы для того, чтобы воспринять это?

Для меня даже камень полон жизни. Он наделен энергией, и я вижу, как в нем со временем накапливается память. Камень обладает памятью. На этом основано как освящение Дхьяналинги¹⁰, так и существование каждого божества в Индии. Если мы добавим необходимое количество жизненной силы к энергии и памяти камня, то у него появится и собственный разум. При сочетании энергии, памяти и разума в камне может даже зародиться намерение. При наличии намерения и энергии, позволяющей его осуществить, камень способен на действие. Таков механизм жизни.

Сейчас мы представляем смерть так. Когда нам говорят, что кто-то умер, мы думаем, что он просто перешел из подвижного состояния в инертное. Мы определяем жизнь как активность, намерение и способность к действию. Когда активность человека падает ниже определенного уровня, мы называем его мертвым, потому что с точ-

¹⁰ Мощная энергетическая форма, освященная Садхгуру в Центре йоги «Иша» в Коимбатуре.

ки зрения нашего восприятия для него уже невозможно то, чего мы ожидаем от человеческого существа. Что касается тела, то оно может сгнить, превратиться в червей, стать удобрением для манго или кокоса. В растениях есть жизнь, но все же мы не считаем их живыми существами, ведь их самовыражение не похоже на человеческое.

Уровень активности может колебаться на шкале от нуля до бесконечности (в действительности нуля не существует, в том-то и дело!). Скажем, Ши-ва (тот, кого нет) — ноль. При этом то, что мы почитаем как божественное, соответствует высочайшему уровню активности. Даже люди обладают разным уровнем энергии. Скажем, кто-то болен болезнью Альцгеймера. Он ничего не помнит, но это не значит, что у него нет памяти. Память есть, но энергия памяти отсутствует, она перешла в пассивное состояние. Если исчезнет память, ваше тело тут же умрет, поскольку тело поддерживается только памятью.

Если мужчина съест манго, то манго станет мужчиной. Если женщина съест манго, манго станет женщиной. Если то же манго съест корова, оно попадет в корову и станет ею. Это проявление разума манго? Нет. Структура вашей памяти настолько сильна, что, какой бы продукт вы ни употребили, память превратит его в вас, а не в кого-то другого. Вот почему, когда вы едите желтый манго и часть его становится вашей кожей, ваше лицо сохраняет свой цвет и не желтеет.

Более того. С биологической точки зрения необходимо определенное количество энергии памяти, чтобы соединять ваши органы, клетки и атомы с нашим намерением жить. Сейчас в вашем теле есть триллионы клеток, которые функционируют так, как вы хотите, потому что их объединяет это сильное намерение. Утратив его, вы не сможете заставлять атомы и клетки функционировать, и мы скажем, что вы умерли. Начнется распад тела. Организм проходит через процесс распада, а затем становится частью организма Земли, Вселенной, космоса. С возрастом организм теряет намерение жить. Вначале исчезает стремление действовать, затем слабеет осознанная память, а вместе с ней уходят энергии.

Воздух, камень, дерево, животное, птица — такие же живые, как и человек. Просто им свойственны другие уровни намерения, разума и, прежде всего, другие измерения памяти¹¹. Вот и всё. Ваш объем осознанной памяти определяет вашу способность к намерению. Амеба и человек отличаются лишь сложностью механизма. У каждого существа есть намерение, но оно часто неосознанно. Осознавать намерение способен лишь человек, и в этом — его особенность. Предположим, сейчас мое неосознанное намерение — поесть, а осознанное — продолжать писать эту книгу о том, о чем ни одно другое существо даже не думает. Для многих существ неосознанное намерение является единственным. Возможно, собаки и некоторые другие животные способны на некое осознанное намерение, но в основном намерения животных не осознаны. Человек при желании способен развить сильное осознанное намерение, основываясь на накоплениях памяти разных уровней. Это возможно потому, что память — прочный фундамент для жизни.

Если вам нужна аналогия, то вот она: то, что вы сейчас считаете жизнью, подобно мыльному пузырю. Камень, растение, человек — все это разнообразные «мыльные пузыри». Оболочка «мыльного пузыря» — это сложная совокупность воспоминаний, которые относятся к разным видам памяти. В этом смысле девять аватаров¹², о которых говорит традиция Индии, в действительности представляют разные уровни памяти: эволюционную, генетическую, кармическую, неосознанную, подсознательную и осознанную.

«Пузыри»¹³, принявшие форму камня или человека, отличаются друг от друга лишь тем, что в первом преобладает физическое измерение: оболочка камня плотна, а воздуха внутри меньше. Камень существует не благодаря сознанию, а благодаря механической проч-

¹¹ Слово «память» в данном контексте использовано не только в неврологическом смысле. Оно также означает любой след прошлого, влияющий на настоящее.

¹² Согласно индуистским писаниям, воплощение божественного.

¹³ Жизненная энергия, принявшая некую форму, например человека или камня.

ности, которая свойственна пассивной памяти. Вы можете разбить камень молотком и уничтожить его. Но если вы разобьете молотком «пузырь» в виде человека, то уничтожите только тело. Сеть кармической памяти, которая содержится в теле, всегда найдет способ создать для себя другой «пузырь», другую физическую форму. Такова ее природа. Как я уже упоминал, йогический духовный процесс призван истончить этот «пузырь» до такой степени, чтобы, когда он однажды взорвется, не осталось бы совершенно ничего. Так вы переходите из ограничений бытия в свободу не-бытия, или нирвану.

Возможно, сказанное разочарует многих людей, потому что оно означает: нет никаких самостоятельных форм жизни. Все истории про душу, «сущность» и другие прелести придуманы с целью утешения. Попробуйте сказать людям, что внутри них — пустота. Они перепугаются: а как же личность? Нет никакой личности. Есть лишь сеть воспоминаний, создающая иллюзию «особенной личности». Вот почему при потере памяти или ее вытеснении — как, например, в случае болезни Альцгеймера — личность умирает первой, но люди сохраняют некоторые особенности. Как у скорпиона есть черты, отличающие его от кузнечика, так и у потерявших память людей есть особенности, но нет личности. Когда осознанная, неосознанная и подсознательная память вытесняется или исчезает, на сцену выходит генетическая память. Если генетическая память исчезает, ее сменяет эволюционная память. И даже в этом случае жизнь сохраняется, потому что она еще не до конца растворилась.

Если вы, словно вырвав шнур из розетки, удалите всю память сразу, то она полностью разрушится и «пузырь» не сможет удерживать воздух. Под «воздухом» здесь подразумевается жизненная энергия, или сознание. Сознание — это не субстанция, а качество. Природа космоса. Вы просто надули «пузырь», в котором заключена частичка сознания. С помощью осознанной жизни или садханы мы пытаемся вобрать в себя как можно больше воздуха и стать настолько большим «пузырем», чтобы оболочка истончилась. Вы не хотите быть маленьким «пузыриком»: растворение возможно только при условии, что вы будете достаточно большими.

Посредством садханы вы надуваете огромный «пузырь». Вам нужно надуть его настолько, чтобы он больше никогда и нигде не проявился как прежняя форма памяти. По сути, увеличение «пузыря» означает истончение его оболочки. Делая садхану, вы растягиваете его изнутри, и однажды он лопнет. Вы делаете «пузырь» таким большим, что память становится все тоньше и тоньше, и, когда «пузырь» лопнет, она исчезнет полностью. Предположим, кто-то — благодаря жизненному опыту, знанию, мудрости или чему-то еще — надул такой большой «пузырь», который нельзя не заметить. Выйдя из утробы матери, эта форма жизни проявит определенные качества просто потому, что представляет собой большой «пузырь». Все обратят на нее внимание. Вокруг могут летать сотни других «пузырей», но все будут смотреть на этот. Такое существо мы называем высокоразвитым. Неважно, станет оно духовным учителем или просто будет расхаживать по улице. Где бы оно ни появилось, люди не смогут его проигнорировать, потому что его отличает особый уровень активности и намерения.

Используем эту же аналогию, отвечая на вопрос: «Что происходит, когда кто-то умирает?» По большей части ваше физическое «я» представляет собой накопление генетической и эволюционной памяти (другие измерения памяти задействованы в меньшей степени). В основном за эту память отвечает энергетическое тело. Когда приходит смерть, вся накопленная, поверхностная память — генетическая, эволюционная и другая — исчезает, но глубокий слой кармической памяти остается нетронутым и потому ощущается как вечный. Его люди и имеют в виду, говоря, что душа вечна. Душа не вечна, но, с вашей точки зрения, то, что выходит за пределы тела, вечно. В этом смысле долгосрочная память, ведущая вас через смерть, определяющая природу вашей будущей жизни и опыта, — вечна.

Когда вы умрете, то из восьми типов памяти, которыми вы сейчас обладаете, отпадут семь. Уйдет эволюционная память, ответственная за ваше проявление в человеческом облики. Уйдет генетическая память, определяющая цвет вашей кожи, форму носа и так далее. Осознанная, неосознанная и подсознательная память тоже

растворятся. Таким образом, когда вы лишитесь тела, у вас остается лишь одна основа: кармическая память. Запомните: в процессе смерти, или отделения от тела и продолжения жизни, остается лишь одна память, кармическая. Внутри этой категории есть то, что называется санчитой, и то, что называется прарабдхой. Но, по сути, остается карма.

Один способ заставить этот «пузырь» лопнуть — вобрать в себя как можно больше жизни. Даже если вы не предпринимали ничего особенного для демонтажа кармы, ее стены истончатся просто потому, что жизнь станет больше. Другой способ — износить кармическую оболочку. Очень немногие люди знают, как при нетронутой кармической субстанции однажды открыть дверь и выйти. Остальным приходится изнашивать карму. Вот почему на духовном пути людям обычно «прописывают» колоссальный объем активности: если вы не можете раздуть «пузырь» изнутри, его следует износить снаружи. В любом случае ваша задача — максимально истончить его оболочку. Для этого рекомендуется медитировать в священных местах, таких как Дхьяналинга, а также посещать ятры. Кармическое тело подвержено влияниям, и все, что происходит с вами, — результат накопления этих влияний. Так что вы можете растворить кармическое тело с помощью полезных влияний, пребывая в правильных местах, в правильной атмосфере, общаясь с правильными людьми.

Духовный путь структурируется так, чтобы человек постоянно действовал, но делал это не ради себя. Когда вы действуете ради себя, карма увеличивается, кармическая оболочка накапливает субстанцию, уплотняется. У вас усиливается чувство привязанности и отторжения: «это я делать буду, а это не буду»; «с этим человеком я готов поговорить, а с тем нет»; «этого я люблю, а того ненавижу» и так далее. Такое отношение естественно, когда человек действует ради себя.

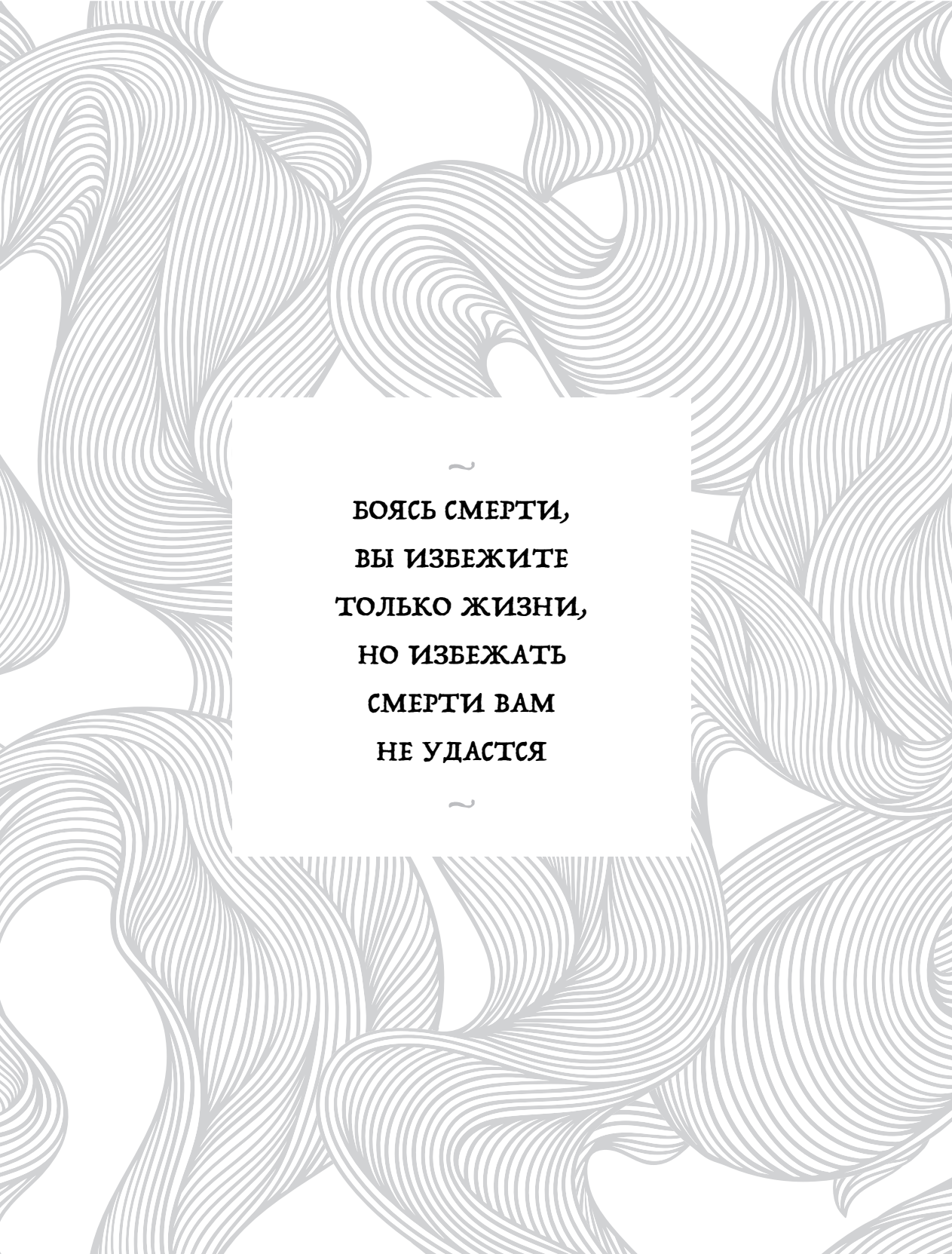
Весь духовный процесс в Индии построен таким образом, чтобы кармическая оболочка не накапливала субстанцию. В то же время вы продолжаете увеличивать объем жизни, которую собираете. Неважно, сколько у вас мозгов и знаний. Важность вашей жизни

всегда определяется объемом жизни, заключенной в вас. Ваша задача — увеличить объем истинной субстанции жизни настолько, чтобы потребность в оболочке, или упаковке, отпала. Став ненужной, оболочка сама собой растворится, и тогда та вездесущая субстанция, которая была в ней заключена и которая вам не принадлежит, сольется с вами. Вы станете ее частью.

При плотной оболочке вы подобны мячу для гольфа: в вас есть лишь немного жизни, все остальное — карма. Стоит вас немного подтолкнуть, и вы начинаете скакать из стороны в сторону. Но если вы большой «пузырь» и вас подтолкнули, то вы не будете биться о стены, лишь немного соскользнете в сторону. Так происходит и с людьми. Стоит лишь тронуть за плечо человека, полностью подчиненного своей кармической структуре, — и он начнет метаться. Тот, кто уже достиг определенного развития, не станет метаться, даже если на него налетит автобус. Он лишь соскользнет в сторону.

Не всем, кто включился в духовный процесс, или садхану, предстоит взрыв просветления. Путь многих — износить свое кармическое тело. Если ваш «пузырь» уже не может вмещать генетическую и эволюционную память, то вы не перейдете в новое тело. Воплощение больше невозможно, история закончена. Возможно, какая-то часть памяти еще осталась, но «пузырь» больше не возникнет.

Взорвав «пузырь» кармы, вы можете насовсем выскочить из цикла перерождений. Тогда мы назовем это не смертью, а необратимым финалом жизни. До большого пузыря достаточно лишь дотронуться, и он лопнет сам собой, не оставив следа. Это не потребует усилий. В случае маленького «пузыря» придется потрудиться: он не взорвется, а просто прилипнет к вашей руке. Многие духовные направления действуют так: с каждой жизнью они раздувают «пузырь» жизни все больше и больше, чтобы однажды он лопнул сам собой. Но даже если пузырь маленький, с плотными стенками, но при этом люди, обладая необходимой мудростью и намерением, включают в мощный духовный процесс, у них есть шанс освободиться в текущей жизни. Им необязательно перерождаться снова и снова, чтобы увеличить «пузырь».



~

**БОЯСЬ СМЕРТИ,
ВЫ ИЗБЕЖИТЕ
ТОЛЬКО ЖИЗНИ,
НО ИЗБЕЖАТЬ
СМЕРТИ ВАМ
НЕ УДАСТСЯ**

~



ПОНИМАЯ ЖИЗНЬ И СМЕРТЬ

Для понимания происходящего во время смерти необходимо кое-что знать об устройстве человека. В йоге мы рассматриваем весь организм как тело. Тело — это совокупность пяти оболочек, или так называемых *коши*: *аннамайя коши*, *маномайя коши*, *пранамайя коши*, *вигнамайя коши*, *анандамайя коши*. У каждой коши есть своя цель и свои сферы воздействия.

Внешняя оболочка человека — это физическое тело, или *аннамайя коша*. «Анна» означает «пища», и потому мы называем это тело «пищевым». Когда вы родились, вы весили всего 3–4 килограмма, а теперь благодаря усвоенной вами пище весите примерно в двадцать раз больше. То, что вы называете телом, всего лишь накопленная гора еды. Отсюда и происхождение названия.

Следующая оболочка — *маномайя коша*. «Мана» означает «ум». *Маномайя коша* — это ментальное тело. Оно включает в себя мысли, эмоции, все ментальные процессы — как осознанные, так и неосознанные. Современные доктора всё больше говорят о психосоматической природе многих болезней. Это означает, что происходящее в уме отражается на теле. Каждое колебание на уровне ума вызывает химическую реакцию в теле. В свою очередь, каждая химическая реакция в теле создает колебание на уровне ума. Когда вы говорите «ум», люди обычно полагают, что он ограничен определенным местом, и ошибаются. Существует целая анатомия ума. В каждой клетке тела есть память и ум. Итак, ум — это полноценное тело, которое мы называем ментальным, *маномайя кошей*.

Проведем параллель с компьютером: физическое тело подобно «железу», а ментальное — программному обеспечению. Но ни то ни другое не заработает, пока вы не воткнете устройство в розетку. Здесь мы подходим к третьей оболочке под названием «*пранамайя коша*». *Прана* — это жизненная энергия тела, которая заряжает *аннамайя кошу* и *маномайя кошу*, управляет ими.

Все три тела — физическое, ментальное и энергетическое — имеют физическую природу. Это очевидно в случае физического тела, потому что вы его видите и чувствуете. При этом маномая коша и пранамая коша также принадлежат физическому измерению. Поясню: вы ясно видите лампочку, но не видите электричества. Однако и электричество, как и свет, исходящий от лампы, — явление материальное. И лампа, и электричество, и свет обладают физической природой. По аналогии, физическое тело — самое плотное, ментальное — несколько тоньше, а энергетическое — самое тонкое из трех, но все они принадлежит к физическому измерению. Только эти три измерения вы сейчас способны осознать, и все они отмечены следами кармы, или кармической памяти. Карма отпечатана в теле, уме и энергии. Именно кармическая структура «скрепляет» ваше существование.

Четвертый слой называется «вигнанамайя коша». «Гнана» означает «знание». «Вишеш гнана» или «вигнана» означает «исключительное знание» или «знание за пределами чувственного восприятия». Речь идет об эфирном теле, которое представляет собой переход от физического измерения к нефизическому. Вигнанамайя коша не относится ни к одному из этих измерений и подобна звену между ними. Сейчас вы не можете ощущать эфирное тело, потому что ваш опыт ограничивается пятью органами чувств, способными воспринимать лишь физическое измерение. Если же вы будете осознанно учиться тому, чтобы получить доступ к нефизическому измерению, ваша способность к познанию космического феномена возрастет, и это будет равнозначно квантовому скачку.

Пятая оболочка известна как анандамайя коша. «Ананда» означает «блаженство». Она никак не связана с физическим измерением жизни. Только физическое явление может находиться здесь или там. Явление, не обладающее физической природой, — не здесь и не там. Оно — всё и в то же время — ничто. Таким образом, в самой глубине лежит пустота. Когда я говорю «пустота», я имею в виду, что это не-вещь, то есть явление не материально, у него нет физической природы. Его невозможно описать и даже определить, и потому йога говорит о нем в терминах опыта. Соприкасаясь

с измерением, которое лежит за пределами физического, мы испытываем блаженство, и потому анандамайя коша означает «тело блаженства». Но не думайте, что этот «пузырь» блаженства является частью вашей физической структуры. Лишь когда вы соприкасаетесь с измерением, которое невозможно определить, происходит невероятное переживание блаженства. У самого тела блаженства нет никакой формы.

Когда кто-то умирает, исчезают лишь внешние оболочки: анандамайя коша и осознанные части маномайя коши. Так что никто не умирает полностью. Оставшаяся структура сохраняется, она ищет новую утробу и снова воплощается на физическом плане. Вот почему смерть — это не растворение: вы и моргнуть не успеете, как вынырнете обратно на поверхность. Но если энергетическое, ментальное и физическое тела растворились, то тело блаженства сольется с космосом, и тогда действительно ничего не останется. Вот и вся история о жизни, смерти и растворении.



ПАНЧА-ПРАНЫ: ПЯТЬ ЖИЗНЕННЫХ ЭНЕРГИЙ

Тем, кто хочет лучше понять процесс отделения от физического тела во время смерти, следует ознакомиться с пранамайя кошей, или энергией, которая управляет жизнью. В йоге мы называем ее «прана», она проявляется в пяти видах, которые называют «панча-вайю», или «панча-праны». Есть и другие виды, но углубляться в это будет слишком сложно, так что мы рассмотрим лишь основные пять.

Панча-праны управляют разными видами активности и разными процессами в вашем теле. Первая — *самат-прана*, или *самана-вайю*, — отвечает за поддержание температуры тела. Активизируя самана-вайю, вы можете настроить свои энергии таким образом, чтобы все меньше и меньше зависеть от воздействия окружающей среды. Если вы бывали в некоторых частях Гималаев, особенно

в Гомукхе или Таповане, то, вероятно, встречали садху, которые живут там в жутком холоде, но при этом почти не носят одежды. Они ходят босиком около ледника, при минусовой температуре. Им это не доставляет дискомфорта потому, что, освоив определенные крийи и мантры, можно активировать самана-вайю и создать вокруг себя *кавачу* (защитный энергетический кокон), и тогда внешние воздействия станут вам нипочем. Это касается не только холода, жара тоже перестанет досаждать вам. Представьте, что у вас внутри есть встроенный климат-контроль, и теперь ни жара, ни холод вам не страшны.

Создание жара в теле — одно из проявлений самана-вайю, но она также целебна сама по себе. Присутствие человека с высокой самана-вайю исцеляет других. Самана-вайю также ответственна за пищеварение. Если она высока, то, что бы вы ни съели, ваш организм усвоит пищу и избавится от остатков за полтора часа. Йоги стремятся к тому, чтобы живот всегда был пуст: тогда и тело, и ум функционируют наилучшим образом. Это не означает, что вы голодаете. Это означает, что вы сжигаете еду как можно быстрее.

Самана-вайю также связана с Солнцем, основным источником энергии и тепла. Солнце — «обогреватель» планеты и тела. Самана-вайю важна, потому что жизнь существа, включая ее продолжительность, связана с солнечными циклами. Благодаря Солнцу планета Земля также стала источником тепла — или «маленьким Солнцем». Установив глубокую связь с Землей, вы обретете вечную молодость в смысле энергии и жизненной силы. Таким образом йог освобождается от влияния солнечных циклов¹⁴, то есть становится независимым от Солнца, физического источника жизни в Солнечной системе. Наблюдать за жизнью и смертью такого йога интересно, потому что, не обладая никакими исключительными качествами, он способен справиться со смертью так же легко, как с одним вдохом.

¹⁴ Солнечный цикл в организме человека составляет 4356 дней, или около 12 лет. Он сильно влияет на все, что происходит в жизни человека в это время.

Следующий аспект праны называется «*прана-вайю*», он отвечает за ваше дыхание и мысли. Если вы пристально понаблюдаете, то увидите, что вместе с мыслями меняется и ваше дыхание. Подумайте об океане — и ваше дыхание будет одним, о горах — другим, о тигре — третьим. Мысли и дыхание сильно связаны друг с другом потому, что ими управляет одна и та же энергия, прана-вайю, земная по своей природе. Земля — единственная планета в Солнечной системе, на которой есть воздушная атмосфера и, следовательно, возможность дышать. Таким образом, Земля — единственная планета, где существует интеллект, или мыслительный процесс.

Следующий аспект праны называется «*удана-вайю*». «Удана» означает «летать». Когда вы встаете на весы, стрелка может показывать 70–80 килограммов, но вы не ощущаете своей тяжести, потому что удана-вайю дает вам ощущение легкости. Есть йогические практики, нацеленные на ее активацию. В Китае были школы, где люди специализировались на удана-вайю, и те, кто осваивал это искусство, могли немного взлетать. Возможно, вы видели нечто подобное в фильмах, там это немного преувеличено; однако тело действительно становится легче, когда вы развиваете соответствующие качества.

Для мастера боевых искусств легкость движений чрезвычайно важна. Было много случаев, когда танцоры балета, футболисты и мастера боевых искусств подпрыгивали так высоко, что это невозможно объяснить законами физики. Они побеждали гравитацию просто потому, что развили в теле легкость. Как я уже упоминал, те, кто полностью освоил удана-вайю, способны взлетать, но — что еще важнее — работая с этой энергией, вы все меньше ощущаете гравитацию. Стрелка весов показывает ту же цифру, но вам кажется, что тело становится все легче и легче. Вам не приходится носить его как груз, оно как будто парит в воздухе. Таков еще один способ сделать вас менее зависимыми от тела.

Удана-вайю также отвечает за вашу контактность: если она высока, то вам легко общаться с людьми. Удана-вайю ассоциируется с Луной. Циклы Луны связаны с женским телом. Вы родились лишь по-

тому, что тело вашей матери синхронизировалось с циклом Луны. Луна — управитель женского измерения жизни на планете, того фундамента, на котором строится жизнь. Также Луна играет решающую роль в момент смерти тела. После того как удана-вайю покидает тело, пропадает сама платформа, на которой выстраивается жизнь. С этого момента начинается активный поиск новой утробы.

Следующий аспект праны называется «*апана-вайю*». Апана-вайю отвечает за выделительную систему в организме и за функционирование органов чувств. Ваше сенсорное восприятие может быть достаточно острым только при условии, что ваша выделительная система работает хорошо. Вот почему йога уделяет так много внимания очищению.

Говоря о выделительной системе, я имею в виду не только пищеварение, но и клеточный уровень. Каждую секунду наши клетки выталкивают наружу нечистоты. Очищение будет эффективным только при условии, что ваш живот пуст. Когда в животе есть еда и происходит процесс пищеварения, выделительная система работает медленнее. Если выделение не происходит должным образом, тело загрязняется, вместе с этим наступает состояние вялости. Эта инерция сначала проявляется в теле и постепенно переходит в ум. Так что апана-вайю играет важную роль в очищении организма.

Следующий аспект называется «*вьяна-вайю*». Вьяна-вайю — это то, что связывает миллиарды клеток в один организм. Были случаи, когда тела некоторых йогов оставались нетронутыми разложением даже через несколько месяцев после смерти, хотя никаких средств для их сохранения не применялось. Такое особенно часто встречается у тибетских монахов. Дело в том, что, умирая, они оставляют в теле некоторое количество вьяна-вайю.

Возможно, вы слышали о «переселении» — о том, как человек выходит из своего тела и входит в другое. Тот, кто освоил мастерство управления вьяной, может покинуть тело по собственной воле. Выход из тела — не цель йоги, а всего лишь один из ее аспектов. При активизации вьяна-вайю привязанность к телу постепенно