

ПУТЬ К ЛЮБВИ

ОБНОВЛЕНИЕ ЛЮБВИ
И СИЛЫ ДУХА
В ВАШЕЙ ЖИЗНИ



ДИПАК ЧОПРА



ДИПАК ЧОПРА



ПУТЬ К ЛЮБВИ

ОБНОВЛЕНИЕ ЛЮБВИ
И СИЛЫ ДУХА
В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

«СОСРЦЯ»  2 0 1 2

УДК 171
ББК 87.7
Ч-75

Перевод с английского под редакцией И. Старых

Ч-75 Чопра Дипак

Пути к любви: Обновление Любви и Силы духа в вашей жизни / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2011. — 320 с.

ISBN 978-5-399-00360-3

В «Пути к любви» — книге, ставшей бестселлером во всем мире, Дипак Чопра показывает нам, как преобразить свою жизнь и взаимоотношения, наполнив каждый день глубоким смыслом, романтикой и страстью.

Основываясь на мудрости индийских ведических практик и собственном опыте, автор учит нас тому, как успешно пройти **семь ступеней любви**: *влечение, страстную влюбленность, ухаживание, близость, уступки, страсть и экстаз.*

С помощью специальных упражнений вы научитесь преодолевать трудности, повысив роль духа в своей жизни. Эта книга поможет вам изменить свою жизнь и заставить дух творить чудеса в самой сложной, но сулящей самое богатое вознаграждение области человеческих отношений — **в любви.**

УДК 171
ББК 87.7

Copyright © 1997 by Deepak Chopra
Published by Harmony Books, a division of Crown Publishers, Inc.,
201 East 50th Street, New York, New York 10022.
Member of the Crown Publishing Group.
Сайт автора: www.deepakchopra.com

Random House, Inc. New York, Toronto, Sydney, Auckland
<http://www.randomhouse.com>

ISBN 978-5-399-00360-3

© «София», 2007
© ООО Издательство «София», 2007

Содержание

Благодарности	6
Глава 1. Возрождение истории любви	8
Глава 2. Путь	35
Глава 3. Дух любовной истории	66
Глава 4. Что такое уступки	155
Глава 5. Является ли привязанность любовью? .	187
Глава 6. Зачем нам нужна страсть	222
Глава 7. Экстаз	267
Заключение. «Вы любимы»	313

Возрождение истории любви



Всем нам необходима вера в то, что мы любимы и привлекательны. Когда мы начинаем жизнь, окутанные пеленой собственной невинности и купаясь в материнской любви, мы уверены и в том, и в другом. Любовь не подвергается сомнению, но проходит время — и наша уверенность становится не столь безоговорочной. Когда вы смотрите на себя сегодня, разве вы по-прежнему будете настаивать на этих двух утверждениях, которые сделал бы любой младенец, умея он говорить?

Я бесконечно любим.

Я бесконечно привлекателен.

Мало кто станет это утверждать, потому что, если вы честно посмотрите на себя, вы увидите массу недостатков, которые делают вас не таким уж бесконечно привлекательным и не дают основания для бесконечной любви к вам. По многим причинам вам это кажется справедливым, потому что вы считаете, что совершенной любви в этом мире не бывает. Но если заглянуть глубже, окажется, что то, что вы называете недостатками, — это просто следы обид и шрамы от ран, которые наносила вам жизнь. Когда вы смотрите в зеркало, вам кажется, что вы видите себя таким, какой вы есть на самом деле, но ваше зеркало не отражает той правды, которая сумела противостоять всем перенесенным обидам:

Вы созданы, чтобы быть бесконечно любимым и бесконечно привлекательным в течение всей своей жизни.

Может показаться странным, что вы этого не осознаете, потому что под всем, что вы думаете и чувствуете, лежит ваша невинность, которая осталась нетронутой. Время не может испортить вашу сущность, просто, идя по жизни, вы

можете принимать себя за другого, и нет сомнения в том, что ваш жизненный опыт сыграл большую роль в уничтожении любви. В мире, который часто бывает враждебным и жестоким, сохранять невинность кажется невозможным. Поэтому вы обнаруживаете, что получаете не так уж много любви и сохраняете не так уж много привлекательности.

Но это можно изменить.

Хотя вы ощущаете, что находитесь в определенных рамках, когда ваш ум и тело ограничены временем и пространством, существует множество духовных учений, которые утверждают противоположное. Ваш дух не ограничен ни временем, ни пространством, жизненный опыт оставляет его нетронутым. Ваш дух — это чистая любовь.

Вы не чувствуете себя истинно любимым и истинно привлекательным потому, что вы не отождествляете себя со своей духовной природой. Ваше чувство любви утратило одну вещь, без которой оно не может существовать, — свое высшее измерение. А что, если попробовать восстановить эту утраченную часть?

Ум, тело и дух должны стать одним целым — этот союз рождает любовь, которую вы должны дать.

Вы и тот, кого вы любите, должны стать одним целым — это рождает любовь, которую вы должны разделить.

Если заглянуть в самую глубину природы каждого человека, то окажется, что все мы рождены для того, чтобы стать героем или героиней нескончаемой истории любви. Эта история начинается в полной невинности, когда новорожденный оказывается в любящих руках матери. Она проходит через этапы роста, когда маленький ребенок вступает в мир. Чем больше опыта он приобретает, тем больше расширяется круг любви, включая сначала членов семьи и друзей, потом интимных партнеров. В этот круг входят и абстрактные вещи, например любовь к познанию нового и к истине. Путешествие, которое мы продолжаем в зрелом возрасте, приводит нас к любви отдавать, к расцвету таких высших ценностей, как сострадание, умение прощать и альтруизм. Наконец, существует непосредственное переживание самого духа, который и есть чистая любовь. Кульминационным

моментом этого путешествия является достижение того знания, с которого ребенок начинал свой путь, хотя он и не мог выразить этого знания: я есть любовь.

Вы только тогда узнаете, что испытываете любовь во всей ее полноте, когда вы сами превращаетесь в любовь — в этом духовная цель жизни.

Немногие достигают духовной цели своей жизни. Зияющую пустоту, которая возникает при отсутствии любви, вы сможете заполнить только тогда, когда заново научитесь любить и быть любимым. Каждый должен открыть для себя, что любовь — это такая же реальная сила, как сила гравитации, и что получать подтверждения этой любви каждый день, каждый час, каждую минуту — не фантазия, а наше естественное состояние.

Это книга о том, как возродить историю любви, которая никогда не увядает. Слияние своего «я» с духом не только необходимо, но и неизбежно. Духовный смысл любви лучше всего измеряется тем, что может сделать любовь. А может она многое.

Любовь может исцелять.

Любовь может обновлять.

Любовь может сделать нас неуязвимыми.

Любовь может вдохновлять нас своей силой.

Любовь может приблизить нас к Богу.

Любовь может все. Но понимание этого делает разрыв между любовью и нелюбовью еще более болезненным. Бесконечное множество людей испытывают любовь — в виде удовольствия, секса, чувства безопасности, располагая кем-то, кто удовлетворяет их повседневные нужды, — так и не обнаружив того, что для них открыт особый путь. В социальном смысле «нормальный» цикл любви заключается просто в том, чтобы найти себе подходящего партнера, вступить в брак и создать семью. Но это не есть путь, потому что вступление в брак и создание семьи не становится духовным просто автоматически. Как это ни грустно, у многих любовь со временем увядает или остаются просто товарищеские отношения, не способствующие внутреннему росту. Духовный путь — это единственный смысл существования: *он*

учит душу расти. Когда душа растет, все сильнее раскрывается духовная истина, и то, на что надеялась душа, все чаще исполняется.

Когда вы находите свой путь, вы находите и свою любовь. В наше время люди постоянно сомневаются в своих отношениях: действительно ли я нашел подходящего партнера? Могу ли я быть уверен в себе? Отдаю ли я все лучшее, что во мне есть? В результате появилась беспокойная разновидность потребителя, подбирающего себе партнера, как будто «подходящего» партнера можно найти, взвешивая плюсы и минусы потенциального супруга, пока число плюсов не будет удовлетворять каким-то мифическим стандартам. Но путь к любви никогда не проходит снаружи. Какими бы хорошими или плохими ни казались вам ваши отношения, человек, который в данный момент с вами, и есть «подходящий» человек, потому что он служит зеркалом, которое показывает вам вас изнутри. Наша культура не учит нас этому (точно так же, как она не в состоянии научить нас многому из того, что касается подлинной сущности духовности). Когда вы ведете борьбу со своим партнером, вы ведете борьбу с самим собой. Каждый недостаток, который вы видите в нем, затрагивает вашу собственную слабость, которую вы не хотите признавать. Любой конфликт между вами и вашим партнером — это предлог, чтобы уйти от собственного внутреннего конфликта. Поэтому путь к любви разоблачает огромную ошибку, которую постоянно совершают миллионы людей, — что кто-то «извне» может дать (или забрать) что-то такое, что и без того не принадлежит вам. Когда вы действительно находите любовь, вы находите себя.

Так что путь к любви не является нашим добровольным выбором, потому что каждый из нас должен выяснить, кто он есть. Это наша духовная судьба. Этот путь может затянуться, вы можете утратить веру в него и даже разувериться в существовании любви. Но все это не может быть постоянным: постоянен только путь. Сомнения отражают ваше эго, которое связано временем и пространством; любовь служит отражением Бога, вечной божественной сущности. Основное, что вам сулит путь к любви, — это то, что он будет

освещен светом истины, выходящей за пределы любой истины, какая сейчас может быть доступна вашему уму.

Эта книга написана для того, чтобы заново провести читателя по пути к любви, начиная с первого романтического волнения вплоть до последней стадии — экстаза. Влюбленность многим кажется случайностью, но в духовном смысле это не так — это начало вечного путешествия любви. Роман, то есть любовные отношения, включает несколько отдельных фаз, через которые мы должны пройти, — влечение, страстную влюбленность, ухаживание и близость, — причем каждая из этих фаз несет особый духовный смысл.

Начало следующего этапа романа знаменуется установлением определенных взаимоотношений, обычно браком, и путь изменяется. Влюбленность, то есть «погружение в любовь»*, закончена; начинается «пребывание в любви»**. В духовном смысле слово *пребывание* подразумевает состояние души: это состояние, когда пара научается поддерживать отношения благодаря уступкам, что является ключевым понятием любых духовных отношений. Благодаря уступке потребности эго, которые могут быть крайне эгоистичными и лишенными любви, трансформируются в истинные потребности духа, которые всегда заключаются в одном и том же — необходимости роста. Когда вы растете, ваши неглубокие, ложные чувства заменяются глубокими, истинными чувствами, и в результате сострадание, доверие, преданность и готовность служить становятся реальностью. Такой брак является священным, он никогда не ослабевает, потому что в основе его лежит божественная сущность. Такой брак целомудрен, потому что единственным вашим движущим мотивом является любовь и желание служить другому человеку.

Уступки — это дверь, через которую необходимо пройти, чтобы отыскать страсть. Без уступок страсть сосредоточена на стремлении получать удовольствие и поощрения. При наличии уступок страсть направляется на саму жизнь: в духовном смысле испытывать страсть — это то же самое,

* Falling in love.

** Being in love.

что погрузиться в вечную реку жизни, течение которой никогда не прекращается.

Конечный продукт уступок — это экстаз: когда вы сумеете освободиться от всех эгоистических привязанностей, когда вы поверите, что любовь действительно является стержнем вашей натуры, вы ощутите полный покой. В этом покое — зародыш безмятежности, которая ощущается в самом центре сердца, и из этого зародыша, обладая преданностью и терпением, вы сможете вырастить то высшее состояние наслаждения, которое носит название экстаза.

Это и есть путь к любви, о котором вы узнаете, прочтя следующие страницы, хотя это и не единственный путь. Есть люди, которые не влюбляются и не устанавливают отношений с возлюбленным. Но это не означает, что для них путь закрыт, они только должны понять этот путь. Для таких людей Возлюбленный с самого начала находится внутри. Это их душа или их представление о Боге; это может быть видение или зов; это одиночество, из которого расцветает любовь к Единственному. Если говорить о пути конкретного человека, то такая история любви тоже касается взаимоотношений, потому что конечное осознание для всех одинаково. Осознать «Я есть любовь» доступно не только тем, кто вступает в брак. Это универсальное осознание, к которому стремится всякая духовная традиция. Или, проще говоря, любые отношения — это в конечном счете отношения с Богом.

Я надеюсь, что эта книга станет руководством для практической работы, а также источником вдохновения. В каждую главу включены упражнения (озаглавленные «Практика любви»), которые помогут вам проникнуть в сущность того, что обсуждается в тексте. После них следует описание истории любви («В нашей жизни»), которое предназначено для придания тексту более личной окраски. Я сам принимаю участие во всех этих историях, обычно в качестве сочувствующего слушателя своих друзей, пациентов или сотрудников. Иногда я выступаю вместо этого консультантом или человеком, который может дать правильный совет, но никогда не рассматриваю себя как профессионального пси-

хиатра. Я только хочу помочь открыть путь для проникновения в сущность, сыграть роль повивальной бабки, само же рождение — это личное дело каждого.

Но прежде чем перейти к историям любви этой книги, позвольте мне немного рассказать о своей собственной. Дух всегда оставляет знаки, позволяющие его обнаружить, хотя мы можем их и не замечать, и я помню один из первых ключей, данных мне моей космической бабушкой. Она была моей бабушкой по отцовской линии, женой старого сержанта индийской армии, который в то утро, когда я родился, играл на трубе, сидя на крыше дома. Когда вы смотрели на эту маленькую женщину, она вовсе не казалась космической. Ее представление об удовлетворенности заключалось в том, чтобы хорошо вымесить тесто и сделать из него прекрасный круглый хлеб для моего завтрака или отправиться перед рассветом в храм, где верующие произносили нараспев тысячи имен Вишну. Но однажды, когда я сидел в ожидании картофеля со специями, который подрумянивался в печи, она преподнесла мне кусочек космической мудрости.

У нас был сосед, мистер Далал, которого никто не любил. Он был очень худым, сутулым и мрачным и всех встречал с кислым, обиженным выражением лица. Но как ни странно, его маленькая жена была очень жизнерадостной — полной его противоположностью — и она обожала своего мужа. Они всегда были неразлучны, и если я встречал их по дороге в школу, миссис Далал махала мне рукой из-под голубого сари, не сводя любящих глаз со своего мужа, который молча продолжал путь, опираясь на свою трость.

— Они подобны Раме и Сите, — восхищенно говорила моя бабушка, глядя им вслед. Мне трудно было с этим согласиться, потому что Рама и Сита были божественными воплощениями мужчины и женщины и самыми совершенными влюбленными индийской мифологии. Когда Рама натягивал свой лук, сверкала молния и гремел гром, тогда как Сита была просто прекрасна сама по себе. Имея одиннадцать лет от роду и будучи одержим крикетом, я мало интересовался как Рамой и Ситой, так и мистером и миссис Далал, пока над домом наших соседей не нависла туча: мис-

тер Далал лежал при смерти всего в нескольких шагах от нашего дома.

Моя бабушка нанесла визит в их бунгало, и, когда она вернулась домой, вид у нее был бледный и унылый.

— Осталось несколько часов, — сказала она матери.

Маленькие мальчики бесчувственны к смерти, и я очень возмутился, когда м-р Далал, тыча в меня своей тростью, требовал, чтобы я поднял упавший у него сверток. Годы спустя, когда я поступил в медицинский институт, я понял, что м-р Далал страдал стенокардией и его больное сердце не позволяло ему даже нагнуться. В искаженном выражении его лица были виноваты сильные боли в груди, которые в конце концов и привели его к порогу смерти.

Мистер Далал умирал, и это вызвало много разговоров среди соседей. Бабушка сообщила нам, что миссис Далал решила сама умереть вместо своего мужа. Она посылала Богу горячие молитвы, чтобы он осуществил ее желание. Вся наша семья была ошеломлена, за исключением отца, который был кардиологом. Он сохранял спокойствие и только заверял нас, что у мистера Далала нет никаких надежд оправиться от своего инфаркта. Но его предсказания не сбылись: неделю спустя совсем ослабевший мистер Далал и его жена опять появились на улице. Миссис Далал, полная жизни, приветственно махала рукой из-под своего голубого сари и выглядела жизнерадостной, как всегда, — как будто ничего не произошло.

Моя бабушка ждала, что будет дальше. Со времени болезни мистера Далала прошло несколько месяцев. Однажды миссис Далал простудилась, и легкая простуда быстро перешла в пневмонию. Пенициллин в те дни был труднодоступен, да и не пользовался у нашего народа особым доверием, и вот однажды ночью миссис Далал скончалась.

— Как Рама и Сита, — прошептала моя бабушка, и на лице ее появилось торжественное выражение.

Она описала нам последнюю сцену между мужем и женой, когда мистер Далал снял свои молитвенные четки и нежно обернул вокруг шеи умирающей жены.

— Это настоящая любовная история, — сказала она. — Только любовь способна сотворить чудо.

— Нет, — запротестовал я. — Миссис Далал умерла. Ты называешь это любовью, но теперь у них обоих нет ничего. — Отец уже успел объяснить мне своим размеренным голосом врача, что то, что мистер Далал выжил, — это счастливая случайность, а не чудо. В течение года он умрет.

— Ты просто не понимаешь, — с упреком сказала бабушка. — Кто, по-твоему, осуществил желание миссис Далал? Любя своего мужа, она любила Бога, и сейчас она с ним. Любая настоящая любовь — это любовь к Богу.

Старая женщина, обладавшая космическим умом, нашла удачный момент для начала разговора о любви. Потому что это рассказ не о миссис Далал. Западный читатель скептически отнесется к мысли о том, что она чего-то достигла, умерев вместо своего мужа. Смысл всей истории раскрывают самые глубинные убеждения моей бабушки.

Любовь между мужчиной и женщиной может отражать божественную любовь.

Любовь к своему любимому — это тоже один из видов любви к Богу.

Человеческая любовь переживает смерть.

Если вы будете придерживаться тех же убеждений, ваша любовь приобретет силу и глубокий смысл. Конечно, я не должен был сомневаться в значении того, что сделала миссис Далал. Соседи передавали друг другу, что, умирая, она прошептала «Рама». Всякий, кто в такой момент может произнести имя Бога, заслуживает его любви. Оглядываясь назад, я теперь понимаю, что для нее сама смерть была исцелением. Многие ли из жителей современного Запада могут сказать то же самое?

Несмотря на важную роль любви в жизни каждого человека, мало кто станет отрицать, что любовь всегда переживает кризис, и трудно представить себе кризис более глубокий. Любовь не служит достаточно мощной силой, чтобы спасти нас от нашей собственной темной стороны души или от любой случайности, которая уводит нас от любви. Возможно, любовь никогда не давала нам того ответа, который мы хотели в ней найти.

Все это так. Но если это так, быть человеком — поистине трагическая миссия. В своей последней значительной работе «Цивилизация и ее неудобства» Зигмунд Фрейд рисует довольно непривлекательную картину человеческой природы. Люди, утверждает он, руководствуются инстинктом сексуального удовлетворения, который обществу едва удастся держать под контролем. Они рождаются для того, чтобы находить садистское удовлетворение в вечной вражде; они жестоки и безжалостны в своей погоне за деньгами, властью и сексом, и только угроза возмездия со стороны того, кто сильнее, сдерживает эту жестокость. Согласно Фрейду, осуществить призыв Иисуса Христа возлюбить своего ближнего как самого себя с точки зрения психологии просто невозможно.

Любой взрослый человек достаточно повидал в своей жизни, чтобы хоть частично согласиться с таким опустошающим утверждением, и именно на нем в той или иной степени основывается современная психология. Проведенные в 50-е годы в Йеле знаменитые опыты Милгрэма относительно боли продемонстрировали, что средний человек, когда ему предлагают причинить с помощью лабораторного оборудования боль незнакомому человеку, с готовностью следует этим приказам, даже если незнакомец вскрикивает от боли и умоляет его остановиться. Где же здесь любовь?

Непосредственное переживание духа — единственный прочный фундамент любви.

Несмотря на все доказательства противоположного, человек, если говорить о глубинах его души, создан для любви. Это духовное видение человеческой природы стоит выше всех случайных представлений. Корнями оно уходит в древнюю Индию, где мы находим его выражение в ведических текстах более чем двухтысячелетней давности. Слово *Веда* на санскрите означает «истина», или «знание». Гимны Риг-веды — это древнейшие религиозные тексты, но, обрастая тысячами и тысячами новых страниц, Веда продолжала подчеркивать одну и ту же мысль: человеческое существо есть отражение Бога. Наша сущность и Божественная Сущность едины.

С ведической точки зрения, мы являемся не пассивными наблюдателями действительности, а такими же ее творцами, как и Бог. Материальная маска скрывает нашу истинную природу, которой является чистое осознание, чистая созидательность, чистый дух. Подобно свету, исходящему от костра, мы освещаем реальность, и излучать нам любовь или нелюбовь — это наш собственный выбор. В противоположность мрачному подходу Фрейда, Веды утверждают, что для нас гораздо естественнее творить исходя из любви. Как сказано там, люди «рождаются в блаженстве, пребывают в блаженстве и возвращаются в блаженство после своей смерти». Такой подход требует решительного сдвига представлений современной психологии, и, хотя истинное пребывание в любви всегда приводит к новому восприятию, каждый может пережить внезапный экстаз и блаженство, которые делают любовные отношения такими приятными. Но чтобы получить полное видение любви, нужно согласиться на еще более полный сдвиг восприятия.

Когда вы воспринимаете себя как дух, вы не просто чувствуете любовь — вы есть любовь.

С духовной точки зрения, быть одним целым с любовью вполне естественно. Противоестествен наш отказ от любви. Авторы древних рукописей сознавали человеческую жестокость и хорошо ее видели: одним из важнейших уроков Вед является «*Бхагавад-гита*», где описывается поле сражения перед кровавой битвой. Но все святые, пророки, учителя и мудрецы ведической традиции неизменно видят то, что стоит за этой жестокостью, и утверждают:

Жизнь — это любовь, и любовь — это жизнь. Что сохраняет тело, если не любовь? Что такое желание, как не любовь к себе?.. И что такое знания, как не любовь к истине? Средства и формы могут быть ошибочными, но мотивом всегда служит любовь — любовь к себе и к тому, что является моим. *Я* и *мое* могут быть маленькими, или они могут разрушить все границы и охватить всю Вселенную, но любовь всегда остается.

Это слова учителя из Южной Индии, Нисаргадатты Махараджа, который в конце 1970-х обращается к своим по-

следователям. Выражение «жизнь — это любовь, и любовь — это жизнь» уходит своими корнями в такую глубокую древность, что трудно даже представить мысль, которая была бы достойна большего уважения. Хотя это и есть любовь, мы с годами утрачиваем с ней контакт, сбитые с толку влечением, непостоянностью чувств и религиозными догматами. Любовь, основанная на опыте духа, обещает нам возможность вернуться к своей истинной природе, отбросив все свои поступки, лишённые любви, как плохой и слишком долгий сон.

Любовь, основанная на «высших» ценностях, на которой настаивают все религии мира, кажется, согласно Фрейдю, недостижимым идеалом. Священных предписаний любить Господа всем сердцем, всей душой, изо всех сил — великое множество. Но куда больше правды заключено в скорбном четверостишии Эмили Дикинсон:

Иногда — сердцем,
Редко — душой,
Может быть, однажды — всепоглощающе.
Слишком мало тех, кто любит.

Если все наши попытки найти духовную основу любви оказываются столь несовершенными, что же мы можем изменить?

Дух можно призвать только в том случае, если он реален, а реальным он может быть только тогда, когда он реален *для вас*. Другими словами, он должен *быть вами*. Это именно то, чему учат Веды. Они скорее ставят знак равенства не между духом и «душой», а между духом и «я», но не повседневным «я» с его желаниями, потребностями и стремлениями, а Высшим Я, безмолвным и вечным. Разницу между ними хорошо объясняет классическая ведическая метафора: каждый человек подобен куску золота. Если бы вы были золотым кольцом, золотыми часами, золотой цепью, вы могли бы сказать: «Я — кольцо, часы, цепь», но все это временные формы. В действительности вы просто золото — в этом ваша сущность, независимо от того, как изменяется форма.

Точно так же, каждый из нас имеет свое «я», которое современная психология определяет как образ, который создается с течением времени. Это таинственный сплав эго,

личности и воспоминаний, которые накапливает каждый человек в период между младенчеством и ранним детством. Будучи полностью личным, ваше «я» полностью изолировано и отделено от любого другого «я». И тем не менее, если вы по-настоящему присмотритесь к себе, вы перестанете отождествлять себя с этой состряпанной наобум, полуразвалившейся вещью — своим «я». В действительности вы — это «Я», сотворенное из того же духа, что и бесконечная форма, именуемая Богом. Вы — крупинка золота, по сравнению с которой Бог — все золото, какое существует, и все же вы вправе сказать: «Я — это золото».

Все мы стремимся к своему Высшему Я, чтобы обрести подлинность, жизнь, осознание, волю и любовь.

«Я», о котором Кришна говорит в «Бхагавад-гите», — это вечный аспект человеческой природы, который выходит за пределы любой индивидуальности, любых изменений во времени и пространстве. Описывая бессмертного «обитателя тела», Кришна утверждает:

Его не может поразить оружие,
Его не может сжечь огонь,
Его не может намочить вода,
Его не может сдуть ветер...

Он вечен, и им пропитано все,

Он едва уловим, неподвижен и всегда один и тот же.

Здесь важно то, что «Я» — это *реальное переживание*. Это не идеал, далеко отстоящий от реальности, — как большинство из нас относится к душе — оно так же неразрывно с вами, как ваше дыхание. «Я» — источник любви, и, следовательно, оно реальнее всего того, что мешает любви — гнева, страха, эгоизма, неуверенности и подозрительности. Эти качества, как ни распространены они среди людей, временны: они развиваются со временем, и человек им обучается. «Я», напротив, находится в мире и безопасности: оно знает только любовь, потому что его опыт — это только любовь.

Когда вы имеете дело с другим человеком, вы свободны чувствовать все что угодно — от глубочайшей ненависти до глубочайшей любви. Этот человек может привлекать вас или отталкивать, вы можете выражать приятие или неприяз-

тие. Но на уровне Высшего Я вы всегда встречаете другого человека с любовью.

Человек, которого вы любите, отражает вас как часть универсальной любви. Если вы научитесь смотреть достаточно глубоко, вы увидите, что ваша реальность — это только любовь.

Веды утверждают:

Как в микрокосме, так и в макрокосме,
Как в атоме, так и во Вселенной.
Как в человеческом теле, так и в космическом теле,
Как в человеческом сознании, так и в космическом
сознании.

Проще это можно выразить тремя словами: вы — это Вселенная. Все, что человек видит в себе и в своем окружении — от мельчайших деталей до самой широкой панорамы, — *есть* этот человек. Реальность — зеркало души.

Ведическая традиция делит мир на реальный и иллюзорный. Иллюзии, или *майя*, состоят из преходящих сил и событий. Реальность образована духом. Поэтому перед каждым человеком стоит задача проникнуть за завесу иллюзий, чтобы открыть во всем дух. Та же задача стоит перед нами сейчас.

В подобном подходе нет места материализму. Написав больше дюжины книг об объединении ума и тела, которые казались радикальными несколько лет назад, теперь я сам нашел свидетельства слабости всех видов материализма. Что такое исцеляющая молитва, как не успешная попытка уничтожить различие между внутренней и внешней реальностью? Что такое самопроизвольная ремиссия рака, как не повиновение материального тела тончайшей бестелесности намерения, принятого умом? Физика Эйнштейна учит нас, что все, что наши органы чувств воспринимают как твердое тело, в действительность на 99,999 % состоит из пустого пространства. Данное Эйнштейном классическое метафизическое описание духовной реальности, стоящей за пустыми материальными иллюзиями, вдруг оказалось очень правдоподобным.

Путь



То, что мы на Западе привыкли называть любовью, — это в основном чувство, а не сила. Это чувство может быть прекрасным, даже экстатическим, но то, что понимается под любовью, способно сделать массу вещей, которых чувства сделать не в состоянии.

Когда объединяются любовь и дух, для их силы нет ничего недоступного. Любовь, Сила и дух — единое целое.

Никогда не существовало духовного учителя — будь то Будда, Кришна, Христос или Магомет, — который не был бы посланником любви, и сила послания всегда приводит в трепет: она изменяет мир. Возможно, сама масштабность этих учителей делает всех остальных незаметными. Мы не признаем того, что сила любви может творить в нас самих, а значит, отворачиваемся от своей божественной сущности.

Индия — страна, где каждый человек святой, но только немногие осознают это. Как ни странно, то же самое можно сказать и о Западе. Разница лишь в том, что в Индии вы можете увидеть святого, который совершает омовение в водах священной Реки, тогда как наши святые проходят незамеченными, спрятанными от любопытных глаз в монастырях или могилах. «Пусть они будут счастливы на своем Западе, — говорил мой друг Лакшман. — Там святой должен умереть, чтобы стать настоящим. Наши святые ходят среди нас!»

Да, они ходят среди нас, но найти их не всегда легко. Масса людей путешествуют по Индии в поисках святых, так и не встретив ни одного подлинного. Или, вернее, они не могут распознать встреченного святого. Благодаря Лакшману, человеку, в котором сочетается бьющая через край жизнерадостность с глубокой почтительностью, я имел возможность ощутить присутствие йогингов и святых в их гима-

лайских пещерах или шатких деревянных ашрамах на берегах Ганга. Лакшман рассказал мне о том, как у него впервые появилась вера в святых. Мы сидели в кафе «Ла Холла», в Калифорнии, за тысячи миль от своей родины, и любовались синими водами Тихого океана в лучах заходящего солнца.

— Долгое время, Дипак, я не верил в этих так называемых святых, — начал он свой рассказ. — Половина из них — негодяи, бездомные попрошайки, которые ходят от двери к двери и, пользуясь наивной верой людей, выпрашивают подавание. Остальные просто психически больны. По крайней мере, мне так казалось. Мы жили в Бангалоре, и моя семья во многом придерживалась западных взглядов. Мой отец основал компанию по созданию компьютерного обеспечения еще за десять лет до бурного развития компьютерной технологии в Индии. Ежедневно, садясь за стол, мы совершали обряд *пуджа*, но это было чистой формальностью.

Жили мы в старой части города. Из окон своей комнаты я мог видеть средневековые храмы Шивы, почерневшие от выхлопных газов тысяч мотороллеров, на которых рикши возили своих пассажиров, и потрепанных автомобилей. Война новой Индии против старой — вот что постоянно было у меня перед глазами.

Однажды утром, почувствовав, что мне не пробиться через непрерывный поток машин, я решил отправиться на работу пешком. Фабрика моего отца находилась недалеко от центра города. Вам известно, что собой представляют тротуары в Индии — нечто невообразимое! Уже через десять минут я был в полном отчаянии, мне пришлось пролагать путь сквозь толпу разносчиков, нищих, бездельников и тысяч людей, которые, как и я, пытались добраться до места своей работы. Мне пришло на ум сравнение с Гангом — движущаяся масса человеческих тел напоминала воды священной реки. Правда, это сравнение пришло потом, потому что все, что я мог чувствовать тогда, — это было раздражение и бессилие.

Огибая угол, я заметил группу людей, которые окружили нечто мне невидимое. Конечно, они загородили весь троту-

ар, и, как это бывает в Индии, транспорт остановился, потому что водителям тоже захотелось узнать, на что все смотрят. Что-то во мне взорвалось, и я яростно ринулся сквозь толпу, громко требуя освободить мне дорогу. Но никто не обращал на меня никакого внимания. Не прошло и пяти секунд, как я оказался крепко зажатым среди толкающихся тел, не имея возможности вырваться.

Вы не можете себе представить, что я чувствовал. Чтобы это понять, нужно самому там оказаться. Но уже готовый закричать, я вдруг почувствовал, как все в моем сознании остановилось. Мой гнев, бешенство, моя озабоченность, постоянный поток ассоциаций — все просто исчезло, оставив сознание пустым. Я не был полным невеждой, я читал священные тексты и знал, что пустое сознание означает безмолвие Бога. Но чтобы это произошло на улице Бангалора! Каким-то образом мне удалось продолжить свой путь. В центре толпы находилась миниатюрная женщина в белом сари, которая спокойно сидела на тротуаре, закрыв глаза. Я думаю, ей было около тридцати, и что-то в ее облике говорило о том, что она жительница сельской местности.

Я до сих пор не могу понять, как она оказалась в таком месте. Она сидела совершенно неподвижно, не обращая внимания на толкотню вокруг. Правда, надо отметить, что толпа вела себя очень уважительно: женщина была окружена кольцом людей, стоящих на коленях. Я подошел немного ближе, и тут произошла еще более удивительная вещь. Мое пустое сознание начало чем-то заполняться — не мыслями, а ощущениями. *Мать* — вот единственное слово, которым я могу ее описать. Ощущение было таким, как будто в моей груди собрались все материнские чувства, которые женщины отдают своим семьям, но значительно более чистые и ясные.

Я не думал о своей собственной матери. Это было просто чувство. Я стал сильнее, и мне открылось, что эта сидящая на тротуаре женщина излучает энергию «матери» из самого ее источника. Я также со всей ясностью увидел, что моя мать всегда пыталась выразить ту же энергию. Какой бы несовершенной она ни была, она была связана с реальностью, которая не зависит от той или этой матери. Это

просто «мать», бесконечная, свойственная женщинам любовь ко всему в этом мире.

В следующую секунду я уже стоял на коленях на расстоянии всего нескольких футов от этой святой на городском тротуаре. Теперь ее глаза были открыты и она улыбалась всем нам. Ее улыбка каким-то образом еще больше усилила мое переживание. Перед моим сознанием внезапно промелькнули тысячи душ, которые хотят оказаться здесь, на Земле, чтобы испытать самое прекрасное состояние — быть матерью.

Потом ко мне пришло всепрощение: я осознал, что все те, кто не может любить, даже самые злые и преступные люди, пытаются выразить эту божественную энергию. *Все мы находимся на пути*, и, несмотря на то что все мы такие разные, этот путь делает нас гораздо более похожими, чем мы это осознаем.

Лакшман умолк. Хотя его встреча с женщиной на тротуаре продолжалась несколько минут, ее действие сохранилось на всю жизнь. Он с трепетом сознает, что только присутствие святого может возвысить обычное осознание (этот эффект на санскрите называется *даршан*). Но важнее то, что он убедился — путь к божественному реален, ведь он наконец встретил того, кто находится в конце этого пути.

Я могу рассказать и о своем переживании. Я никогда не испытывал такого потрясающего прорыва, как Лакшман, но мои родители были религиозными людьми, и мой дедушка, который уже был на пенсии, часто проводил после-полуденное время, сидя на веранде и выпитывая *даршан* от свами и святых. Будучи мальчиком, я не мог понять более глубокого смысла такого переживания, это пришло потом, когда я стал взрослым, после того как я сам сидел со странными, не от мира сего отшельниками и чувствовал себя в их присутствии бесконечно любимым.

То, что их окружало, иногда наводило ужас — никакой еды и питья, кроме ковша зеленоватой воды. Часто, когда я приходил туда, мне казалось, что никто меня не замечает — ни улыбки, ни поощрительного жеста. Но стоило мне закрыть глаза, как я попадал в удивительный мир. Меня приглашали принять участие в танце, в игре Вселенной, кото-

рая выражалась не в кружении звезд и галактик, а в чистом безмолвии. Блаженная прохлада пронизывала мое тело, и я переставал ощущать мокрую рубашку, прилипшую к спине, и душный застоявшийся воздух. Меня охватывало ощущение полного покоя, на который мое тело отвечало каким-то необычным резонансом, как будто невидимая энергия проходила сквозь меня, вызывая трепет во всем теле. Временами это было больше, чем я мог перенести. Я был подвешен в пустоте, которая на самом деле не была пустой, она была насыщена всем, что было когда-либо создано или должно было быть создано, — в чреве космической матери. *И все это было во мне.*

Эти воспоминания убеждают меня в том, что наше современное представление о любви не соответствует действительности. Все мы используем слово *любить* для обозначения множества вещей, и испытывать любовь часто означает сложное, сбивающее с толку состояние. Тогда как то, что испытывал я, было поразительно просто:

Любовь — это дух. Дух — это «Я».

Наше Высшее Я и дух — одно и то же. Спросить «Что есть дух?» — это все равно что спросить «Что есть я?». Нет духа вне вас: вы — это и есть дух. Почему вы не осознаете Его? На самом деле вы Его осознаете, но в очень ограниченном виде, как если бы вы видели стакан с водой, не замечая океана. Ваши глаза видят, потому что ваш дух видит все. У вас возникают мысли, потому что ваш дух знает все. Вы испытываете любовь к другому человеку, потому что ваш дух — это бесконечная любовь.

Вернуть любви ее бесконечные размеры означает отказаться от представления об ограниченном «я» с его ограниченной способностью любить и восстановить Высшее Я с его ничем не ограниченной способностью любить. То «Я», которым на самом деле вы являетесь, состоит из чистого осознания, чистой созидательности, чистого духа. Его представление о любви свободно от всех воспоминаний или образов прошлого. За всеми иллюзиями находится источник любви, область чистого духовного потенциала.

И этот потенциал есть вы.

Является ли привязанность любовью?



Путь к любви не заканчивается вашим пониманием необходимости делать уступки, хотя в некотором смысле делать ничего другого вам просто не нужно. Процесс отпущения — все, что необходимо духу, чтобы войти в вашу жизнь. Остальное — это вызревание союза между «я» и «Я». Но остается еще огромная проблема, состоящая в том, как два человека могут идти на полные уступки друг другу. Независимо от того, насколько сильную любовь вы начнете чувствовать внутри, вы еще должны суметь отразить ее на того, кого вы любите. Между двумя живущими вместе людьми, обладающими высокой духовностью, духовные отношения совсем не обязательно устанавливаются автоматически. Поэтому нам хотелось бы рассмотреть на практике, как растет любовь между двумя душами. Это нелегко отказывается от своей занятости чем угодно, *только не любовью.*

Уступчивость не может быть достигнута, пока вы не будете полностью уступать тому, кого любите. Для этого вы должны совершенно отказаться от всего, что не подпускает вас к любви, и питать все, что исходит из любви.

Один из способов не допустить себя к любви особенно сбивает с толку, потому что он как раз кажется способом ее усилить: это привязанность. Самый умеренный вид привязанности — это желание быть с кем-то конкретным. Ребенок, привязанный к матери, не признает других женщин как возможную ее замену; двенадцатилетняя девочка выбирает себе в подруги самую лучшую девочку из всех своих знакомых. Даже у этих двух видов детской привязанности налицо две стороны — они *и включают, и исключают.* Отношения между взрослыми людьми переносят привязанность

на более глубокий уровень, но исключительность остается. Когда новобрачные клянутся «отказаться от всех остальных», это не просто клятва в верности, но обещание провести жизнь только вдвоем.

Любовь ли это, когда вы делите свой мир с кем-то другим? Придает ли это исключительность интимным отношениям? Ответ может вас очень удивить, потому что, если вы постараетесь вникнуть глубже, вы увидите, что любовь и привязанность — это совсем не одно и то же.

- *Любовь дает право тому, кого вы любите, быть непохожим на вас.* Привязанность требует подчинения вашим потребностям и желаниям.
- *Любовь не предъявляет никаких требований.* Привязанность предъявляет огромные требования.
- *Любовь распространяется за пределы двух человек.* Привязанность пытается исключить все, кроме двоих.

Большинство из нас не может автоматически почувствовать эти отличия, потому что привязанность — это то, в чем мы нуждаемся. Но отношения, основанные на потребности, это на самом деле просто расширившееся эго. Способность слить свое эго с кем-то еще приносит чувство уверенности, оправдывает эгоизм, потому что эгоизм оказывается разделенным с другим человеком. «Мы» — это наш способ поведения, наши симпатии и антипатии, наше ощущение существования отдельно от других. В своем крайнем выражении это своего рода взаимное безумие — *folie a deux*, — когда два человека пытаются завладеть телом и душой друг друга. Безумная любовь ближе всего приводит большинство людей к этой крайности. При обычных взаимоотношениях привязанность кажется естественной.

Соблазн привязанности состоит в том, что она, благодаря изоляции от внешнего мира, дарит чувство безопасности. Нежные имена, которых никто другой никогда не услышит, свой особый язык и ритуалы, социальные установки, ставшие настолько привычными, что о них даже нет необходимости упоминать, — все это заставляет людей чувствовать себя в безопасности, потому что делает «мы вдвоем» тесным, замкнутым миром.

Но привязанность имеет и более глубокий духовный смысл. Она выражает попытку достичь единства, слившись с другой душой. Хотя вы можете и не до конца осознавать это, но на каком-то уровне понимаете, что вы отделены от Бога — состояние, несущее беспокойство и неуверенность. Какая-то ваша часть видит себя отделенной от целого.

Я знал человека, который чувствовал себя счастливым в браке на протяжении шестнадцати лет. Однажды утром он заметил, как к его парадной двери подъезжает фургон. Когда он спросил жену, зачем он здесь, жена ответила: «Я ухожу от тебя, и мой адвокат сказал мне, что я могу забрать половину всего, что есть в доме. Так что решай, что ты хочешь себе оставить».

Столь грубое прощание потрясло моего друга (оглядываясь назад, он отмечал, что последние несколько лет его общение с женой было сведено к нулю, так что, если у нее и были поводы для недовольства, возможностей для их обсуждения было не так уж и много). У него не было другого выхода, кроме как смириться с отъездом жены, и его привязанность к ней тут же обернулась болью, его воображение начало рисовать соперника (что оказалось неправдой), измену, охватившие его сомнения и подозрения не давали ему покоя. Эта боль является результатом отделенности, а не поступка другого человека. В состоянии единства наше Высшее Я дарит нам ничем не обусловленную любовь, а это означает, что никакая измена или уход жены (мужа) не может причинить вреда такой любви. Когда вы — одно, на самом деле никто вас не может оставить.

Но «нормальным» состоянием жизни, нормальным в том смысле, какой придает этому понятию наша культура, не является состояние единства. И даже несмотря на это, для нас естественно пытаться опять найти это единство, избавиться от отделенности, слившись с другим человеком, — этот побудительный мотив, который лежит в основе взаимоотношений, делает их очень могущественными.

Если бы привязанности было достаточно, люди становились бы одним целым просто благодаря браку. Однако этого не происходит. Брак не может заставить вас *чувствовать* себя одним целым со своим партнером. Он может принести

больше уверенности на определенных уровнях. (Это особенно касается мужчин, которые часто считают себя более сильным полом. Однако социологические исследования показали, что вдовцы гораздо труднее приспосабливаются к одинокой жизни, чем вдовы, что одинокие женщины скорее заканчивают свои диссертации на соискание ученой степени, чем одинокие мужчины, и что вообще женщины легче приспосабливаются к одиночеству, чем мужчины.) Но возможности достижения единства при этом не увеличиваются. Наоборот, очень часто оба чувствуют, что брак, вместо того чтобы удвоить шансы найти свободу, заставляет их нести двойную ношу забот.

Следовательно, вопрос в том, как сохранить верность и преданность в браке, не поддаваясь потребностям и привязанности. Для этого необходимо состояние, которое носит название непривязанности. Слово звучит как синоним разобщенности, предполагая безразличие, но на самом деле непривязанность — это состояние свободы, которое сохраняет и даже усиливает вашу любовь к другому человеку. Разобщенность достигается при отсутствии заботы, непривязанность достигается путем приятия, в котором проявляется огромная забота. Поэтому истины, которые применимы к непривязанности, ведут нас к более глубокому пониманию духовного значения отпущения:

Привязанность — это вид зависимости, в основе которой лежит эго; любовь — это непривязанность, в основе которой лежит дух.

Чем больше в вас непривязанности, тем больше вы в состоянии любить по-настоящему.

Действия, которые не связывают, исходят непосредственно из любви; все остальные действия так или иначе исходят из прошлого.

Борьба против кармы не освободит вас от ее связывающего влияния. Свободы можно достичь, только помня, кто вы есть на самом деле.

На самом деле вы — это безграничный дух, который находится за пределами достижимого для кармы.