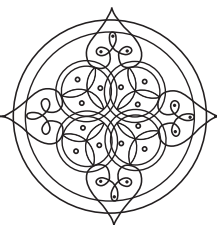


Pandit Rajmani Tigunait

The Himalayan  
MASTERS

A Living Tradition

Пандит Раджмани Тигунайт



# Гималайские МУДРЕЦЫ

Вечно живая традиция

УДК 130.123  
ББК 88.7  
Т39

### **Тигунайт, Пандит Раджмани**

Т39 Гималайские мудрецы: Вечно живая традиция / Перев. с англ. — М. : ООО Книжное издательство «София», 2014. — 192 с.

ISBN 978-5-906686-93-0

Книга повествует о жизни восьми гималайских мудрецов, которые овладели кристально чистой мудростью и силой мировых духовных традиций. Эти великие люди принадлежали к универсальной традиции, в которой делается акцент на непосредственное переживание истины, не ограниченной рамками религии, национальности, географии, времени или расы.

Следуя древним санскритским текстам и пяти тысячелетней устной традиции, Пандит Тигунайт представил нам их жизнеописания и дошедшие до наших дней диалоги, в которых раскрывается жизненный опыт этих мудрецов. Эти восемь гималайских учителей знали, как вести успешное и здоровое существование в миру, ощущая при этом сокровенную истину бытия. Знакомство с их жизнями дарует практический опыт, необходимый каждому на пути, ведущем к мудрости и истине.

УДК 130.123  
ББК 88.7

Originally published as *The Himalayan masters: a living tradition*  
by Pandit Rajmani Tigunait  
© 2002 by Himalayan Institute  
of Yoga Science and Philosophy of the USA®

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-906686-93-0 © ООО Книжное издательство «София», 2014

## Оглавление

Предисловие.....	6
Вступление.....	11
<i>Глава 1</i>	
Гималайская традиция.....	14
<i>Глава 2</i>	
Санаткумара.....	26
<i>Глава 3</i>	
Васиштха.....	36
<i>Глава 4</i>	
Датгатрея.....	52
<i>Глава 5</i>	
Парашурама.....	59
<i>Глава 6</i>	
Шанкарачарья.....	88
<i>Глава 7</i>	
Видьяранья Яти.....	123
<i>Глава 8</i>	
Мадхусудана Сарасвати.....	134
<i>Глава 9</i>	
Свами Рама Гималайский.....	142
<i>Глава 10</i>	
Практические аспекты гималайской традиции.....	160
Словарь.....	174
Об авторе.....	188



## Предисловие

*П*опадая в неведомые края, человек нуждается в хорошем проводнике на пути к желанной цели. Именно это и предлагает духовная традиция каждому, кто ступает на путь самосовершенствования. Преодолевая трудности и сталкиваясь со всевозможными препятствиями, за поддержкой и вдохновением мы обращаемся к тем, кто уже прошел этот путь до нас.

Эта книга представляет собой собрание историй о великих мудрецах, принадлежащих к так называемой Гималайской традиции, начало которой было положено еще ведическими прорицателями и которая сохранилась по сей день. Мудрецам этим приходилось решать те же вопросы, что беспокоят и нас с вами. Но, успешно преодолев все преграды на пути к самореализации, они наметили дорогу для своих будущих последователей. Их учение передавалось из поколения в поколение, помогая людям достигать наивысшей ступени духовного развития.

Все без исключения истории в этой книге по-своему уникальны и способны воодушевить тех, кто ищет. Они наглядно демонстрируют, что даже великим людям знакомы сомнения и отчаяние и что им тоже приходится искать способы их преодоления. Так, Нарада, обучавший людей искусству

быть счастливыми, в конце концов понял, что сам несчастлив. Царевич Рама пребывал в глубоком горе и долгое время странствовал в поисках внутреннего покоя. Великий воин Парашурама был снедаем чувством уныния и безысходности. Видьяранья Яти страдал от того, что, несмотря на почти 80-летний опыт интенсивной духовной практики, так и не смог познать Истину. Мадхусудана Сарасвати, блестящий философ-монист, ощущал внутреннюю опустошенность и тайно завидовал тем, кто способен испытывать преданность и любовь к Богу. Свами Рама неоднократно терял равновесие духа, ибо ему не всегда удавалось обуздать свой гнев.

Тем не менее каждый из подвижников находил опору и помощь у своего учителя, который разъяснял им причину ошибок и вдохновлял на дальнейший духовный поиск. Учители объясняли, как систематически, шаг за шагом, преодолевать препятствия, встающие на пути. Они призывали запастись терпением, научиться контролировать тело, ум и чувства, обрести веру, изучать священные писания, общаться с мудрыми, заниматься медитацией и не привязываться к плодам своей деятельности. Великие наставники постоянно подчеркивали, что человек лишь тогда может положиться на Божественную Волю, когда сам сделал все от него зависящее. Они учили, что необходимо использовать любые обстоятельства для углубления самоосознания. Высшая милость нисходит на человека, когда он меньше всего того ожидает; в этот момент он испытывает единение с Божественной Сущностью.

Со временем каждый из этих искателей становился проводником древних учений, приспособивая их к той эпохе и к тому месту, в которых жил. Для меня таким проводником стал Свами Рама. Когда я с ним впервые встретилась в 1978 году, я еще ничего не знала ни о гималайской традиции, ни об учении, передаваемом по ведической цепи преемственности. В то время, находясь рядом со своим наставником, я чувствовала только одно — состояние глубокого

покоя и умиротворения. Чем дольше я слушала его лекции и наблюдала за ним и его учениками, тем большей уверенностью наполнялось мое сердце: наконец-то я нашла своего учителя!

На протяжении двадцати пяти лет Свамиджи неустанно и самоотверженно обучал своих последователей как в Индии, так и за ее пределами. Независимо от темы лекций, он всегда говорил одно и то же: «Сохраняйте прямую осанку, держите голову, шею и спину на одной линии. Дышите диафрагмой. Контролируйте тело, ум и чувства. Сознайте себя на всех уровнях. Будьте счастливы. Действуйте с любовью. Не привязывайтесь к плодам своей деятельности. Практикуйте, практикуйте, практикуйте».

Пока мы с нетерпением ожидали от учителя рассказа о более совершенных методах практики, он продолжал преподавать год за годом одни и те же основы, потому что знал: совершенное освоение основ *и есть* высшая практика. Те из нас, кто обладали духовным пониманием, знали, что истинное учение передавалось без слов.

Свамиджи направлял нас различными способами — иногда он был добрым и любящим, иногда казался строгим и даже отчужденным. Порой в нем пробуждался ребенок, которому нравилось шутить и играть с нами. Однако если кто-либо, пользуясь ситуацией, пытался оказаться слишком близко к Свамиджи, то вскоре убеждался, что это была игра с огнем. Чем ближе ученик подходил к Учителю, тем более обжигающим становилось пламя. Иногда Учитель намеренно создавал такие ситуации, которые вынуждали учеников самим находить решения — и подобный опыт не всегда оказывался приятным. Свамиджи не хотел, чтобы мы попадали в зависимость от чего-то внешнего или кого-то, включая и его самого. Он побуждал нас обратиться внутрь себя, чтобы обрести связь с нашей *внутренней* истиной. Учитель часто говорил: «Лишь медитация дает истинное знание: она открывает вам, кто вы есть на самом деле».



Он постоянно напоминал о том, что мы — лишь гости в этом преходящем мире. Наслаждаясь этим миром, не следует забывать о нашем подлинном «я», ведь истинная цель жизни — возвращение в наш вечный дом. Он говорил, что человеческая жизнь — это великий дар, изумительная возможность осознать свою божественную природу, и эту возможность не следует упускать.

Всякий раз, когда мы спрашивали у Свамиджи, что мы можем сделать для него, он ласково улыбался и отвечал: «Будьте счастливы». Для него самого путь к счастью пролегал через самоотверженное служение, суть которого заключалась в том, чтобы «отдавать, отдавать, отдавать, не рассчитывая на вознаграждение». Он всегда подчеркивал, что следует развивать вкус к такой деятельности; лишь благодаря ей мы сможем испить из источника внутренней радости.

Свамиджи никогда не ставил себе в заслугу то, что он делал для людей. Учитель подчеркивал, что передаваемое им знание пришло к нему по ученической преемственности от мудрецов; что их древнее учение — это чистый поток явленной миру истины, наполняющей вечной мудростью умы и сердца искренних учеников. Учение Свамиджи — не что иное, как мост между нами и этой великой традицией.

Эта богатая традиция вдохновила Пандита Раджмани Тигунайта написание книги «Гималайские мудрецы». Он хотел помочь духовным искателям Запада обрести истинное понимание йоги и сделать для них доступным неисчерпаемый клад практических знаний и наставлений. К сожалению, на Западе слишком часто йогу низводят до уровня физических упражнений и укрепляющих здоровье поз. Однако философия йоги гораздо шире и глубже: она заключается, прежде всего, в целостном подходе, создающем гармонию и равновесие тела, ума и духа на всех уровнях. Составленный Пандитом Тигунайтом сборник преданий и поучений позволяет прикоснуться к неувядающей мудрости

## Предисловие

гималайской традиции, не потерявшей свою актуальность и сегодня.

Помните, что духовные проводники всегда готовы прийти нам на помощь. От нас же требуется лишь одно — практиковать, практиковать и еще раз практиковать.

Айрин Петрищак,  
президент Гималайского института



## Вступление

*Т*радиция гималайских мудрецов существует на протяжении нескольких тысячелетий. И, несмотря на всяческие перипетии и испытание временем, она жива по сей день. Гималайская традиция не имеет ничего общего с учениями, актуальными лишь в определенную историческую эпоху или пригодными для определенного географического региона. В ней делается упор на приобщение к истине, которая вечна и универсальна. Той истине, для описания которой в разные времена использовались самые разные слова и другие средства.

История этой древней традиции окутана тайной. Изучение древних текстов связано со множеством проблем: многие из них не переведены на современный язык, а существующие переводы требуют квалифицированных разъяснений. Тем не менее современным духовным искателям будет очень полезно познакомиться с историей гималайской традиции и ее представителями — чередой мудрецов, которые несли ее сквозь века и передавали изустно свое учение тем, кто был способен его воспринять.

Пандит Раджмани Тигунайт утверждает, что гималайской традиции по крайней мере пять тысяч лет (хотя ее формальным основателем является великий философ и йогин Шанкарачарья, который жил 1200 лет назад).

Мудрость древних учителей увековечена в текстах священных *Вед* — самых древних священных писаний из всех, известных человечеству. Однако древние провидцы и мудрецы не *создавали* учения *Вед* в общепринятом смысле этого слова: они получали высшее откровение интуитивным путем — с помощью медитации.

Квинтэссенцией и кульминацией *Вед* является Веданта — древнейшая философская концепция, которая описывает истину как недвойственную и абсолютную. Позднее учение *Вед* было развито в литературных произведениях, известных как *Упанишады*. Однако эти тексты вряд ли могут быть использованы нашими современниками в практических целях без специальных толкований и разъяснений. Такое разъяснение практического смысла древних учений и предлагает Пандит Тигунайт в данной книге.

Самым мощным и доступным средством постижения истины является медитация. Высшую истину невозможно познать путем одних лишь размышлений. Именно медитация помогает избежать заблуждений и устраняет конфликты, неизбежно возникающие в человеческом уме. На предварительных стадиях *садханы* (духовной практики) могут пригодиться специальные методы подготовки тела, ума и личности в целом, которые позволят в дальнейшем задействовать все потенциальные возможности медитации. Только успокоив разум и чувства и научившись выходить за их пределы, можно познать истину. Тогда медитация оказывается наиболее важным и действенным средством для достижения этой цели. Те, кто искренне стремятся достичь успеха на этом пути, должны практиковать авторитетный метод медитации под руководством истинного наставника, который сможет ответить на все их вопросы. В других своих книгах Пандит Тигунайт подробно обсуждает базовые приемы медитации и способы достижения высших ее ступеней. Здесь же автор обращается к тем, кто уже встал на путь медитации и желает глубже понять это учение.

В процессе практики медитации возникает много разных вопросов. Ответы на некоторые из них читатель найдет в этой книге — у тех, кто уже прошел этот путь до конца. И это поможет вам установить связь со своим внутренним учителем. Я уверен, что, следуя советам, которые даны в этой книге, искренний человек сможет углубить свою медитацию и приблизиться к постижению истины. Пандит Тигунайт напоминает: «Свет вечности горит внутри каждого из нас. Наше тело — это храм Духа; овладев системой йогических методов, мы сможем проникнуть в святая святых этого храма и испытать невероятное блаженство». Пусть эта книга поможет добиться успеха всем, кто отважился на духовный поиск.

Свами Рама

## Глава 1



# Гималайская традиция

При поверхностном знакомстве с йогой может показаться, что существует множество отдельных йогических традиций. Но в действительности есть лишь одна традиция, которая включает в себя все. Это учение о высшей истине, которая не обусловлена ни временем, ни местом, ни национальной принадлежностью, ни расой, ни религией. Она вечна и не зависит от прихотей общества или преходящей моды. У нее нет ни границ, ни пределов.

Искренние последователи и учителя этой традиции не знают не только национальных или географических рамок, они свободны от эгоистических побуждений, невежества, привязанностей, неприязни или страха. В этом отношении традиция гималайских мудрецов не имеет географического признака — ее единственным критерием и ориентиром является духовная мудрость, которая доступна в любом уголке мира.

Открывая тайны вселенной, современные ученые и инженеры создают изошренные приборы для изучения природы *внешнего* мира — от мельчайших микробов до отдаленнейших галактик. Подобно этому, тысячелетия назад величайшие исследователи духа сосредоточили всю мощь и творческий потенциал своего ума на изучении природы *внутреннего*, чтобы в полной мере раскрыть возможности

человека. С помощью отточенного и сконцентрированного разума они проводили исследования и совершали открытия в лаборатории собственного тела и духа.

Человеческая цивилизация прошла не один цикл развития и упадка; она значительно древнее, чем полагают современные историки, основываясь на письменных и иных вещественных свидетельствах. Даже устная традиция сохранила лишь фрагментарную информацию о том времени, когда жили гималайские мудрецы. Великий йогин и философ Шанкарачарья, которого считают формальным основателем традиции гималайских учителей, жил около 1200 лет назад. Однако письменные упоминания этой традиции в ведической литературе появились значительно раньше и указывают на еще более древние времена. Так, например, в «*Чхандогья-упанишаде*», составленной приблизительно в 9 в. до н.э., упоминается о прямой преемственности более шестидесяти поколений мудрецов. Если на каждое поколение отвести хотя бы по двадцать пять лет, то мы получим 2400 год до н. э. Согласно устной традиции, история гималайской культуры насчитывает по крайней мере пять тысяч лет, а возможно, ей даже более десяти тысяч лет.

Ранняя история Гималайской традиции покрыта завесой тайны. Некоторые из мудрецов обладали настолько сверхъестественной мудростью и способностями и преподавали такое количество различных дисциплин на протяжении такого долгого времени, что трудно поверить в то, что они — исторические личности. И тем не менее это действительно так. Эти свободные мыслители и искатели истины стали настоящими архитекторами человеческой цивилизации. Идущие вслед за ними философы, святые и йоги возводили это здание по подготовленному ими проекту.

Тысячу лет назад климат в Гималаях был более умеренным, чем сейчас, что благоприятствовало духовным экспериментам. Величие гор, мягкий климат, чистая вода, съедобные корнеплоды, обильно плодоносящие деревья, удобные

жилища, удаленные от мирской суеты, — все это помогало древним мудрецам оттачивать духовные практики. До наших дней в Гималаях сохранилось множество святилищ и святых мест, связанных с именами тех мудрецов. Сегодня, как и в далеком прошлом, йоги направляются в эти места для достижения вершин духа. Они селятся в пещерных монастырях высоко в горах, где получают высшие наставления и достигают наивысшего просветления. Но любопытным вход туда закрыт — эти места имеют особую защиту, преодолеть которую случайному человеку практически невозможно. К тому же искушения материального мира, тяга к комфорту и, наконец, недостаток внутренней силы сами по себе служат тем барьером, который ограждает мудрецов от лжеучеников. И лишь немногим счастливицам удастся проникнуть в святая святых, чтобы заниматься духовной практикой под руководством мудрых мастеров.

Горы не могут прокормить большое число людей, поэтому такие пороки, как алчность, воровство и насилие, там практически неизвестны. Мудрецы издавна использовали трудности аскетичной жизни в горах для воспитания таких духовных качеств, как нестяжательство, великодушие, любовь и бесстрашие.

Таков был гималайский образ жизни, таким он остается и по сей день. Жители горных деревень всегда с радостью готовы поделиться скромными плодами своего труда с чужеземцем. Их великодушие, простота, скромность и чистота помыслов просто не позволяют видеть в человеке чужого. Каждый человек для них — желанный гость. Такая доброжелательность местного населения помогает йогам выживать в трудные времена и не обременять себя материальной собственностью.

Кроме Гималаев, в древних писаниях упоминаются и другие святые места. Так, одним из самых известных прибежищ для духовных искателей и учителей служат Виндийские холмы, простирающиеся от центральной части Индии до



южной ее оконечности. Несмотря на то что за последние тысячелетия климат в этих местах изменился не в лучшую сторону, по-прежнему активны такие духовные центры, как Читракут в северной части Виндийских холмов, Насик и Амаракантак в Центральной Индии, Гирнар на западном побережье в Гуджарате и Аруначала на юге. Но все они так или иначе связаны с пещерными монастырями Гималаев. Об этом свидетельствует хотя бы то, что лучшие ученики этих центров с целью углубления своих познаний направляются время от времени в Гималаи, а опытные гималайские мастера иногда посещают центры в Южной и Центральной Индии, чтобы делиться своим опытом.

Письменная традиция гималайских мудрецов начиналась с *Вед*, затем развивалась в *Упанишадах* и *Пуранах* и в дальнейшем составила основу священных писаний на местных языках Индии. Таким образом, Гималайская традиция, по существу, является традицией ведических мудрецов.

Как устные, так и письменные источники сообщают о том, что основателем Гималайской традиции был Нараяна, один из изначальных бессмертных мудрецов. Нараяна превзошел индивидуальное сознание и обрел сознание вселенское, освободившись от неведения, эгоизма, привязанности, отвращения и страха. Этот просветленный мудрец освободился от всех кармических последствий своих деяний. В гималайской традиции Нараяна символизирует чистое сознание. В нем заключено семя всеобъемлющего знания. Подобно тому как все мироздание существует в космосе, при этом никак на него не влияя, так и все мудрецы и святые живут в Нараяне, следуя ему, в то время, как сам Нараяна остается чистым и неподвластным никаким влияниям. Обладающего столь возвышенным сознанием Нараяну традиция отождествляет с Богом, ибо глубина духовного осознания выводит его за пределы времени и пространства. Поэтому можно сказать, что Нараяна не имеет ни начала, ни конца. Он существовал и существует, хотя никто не знает, был ли он когда-либо рожден.

Однако мы слишком привыкли к тому, что все в мире имеет свое начало и конец, поэтому нам трудно понять, каким образом Нараяна никогда не рождается и не умирает. Нам гораздо ближе понятия «начало» и «конец». Вот почему мы относимся к Нараяне как к мифической фигуре, хотя он вполне может быть исторической личностью. Одна из горных вершин Гималаев носит его имя. И, согласно легенде, известная духовная святыня Бадринатх служит его ашрамом\*. Здесь он совершал духовные подвиги, и здесь он передавал свои знания бесчисленным святым и мудрецам, которые увековечили их в ведической, тантрической и эпической литературе Индии.

Другой мудрец, занимающий почетное место в истории Гималайской традиции, — легендарный Санаткумара. Некоторые первоисточники утверждают, что он и его три брата (Санака, Санандана и Санатсуджата) были сыновьями Бога-Творца Брахмы. Согласно же другим текстам, они являются отпрысками Ахимсы и Дхармы. Но, независимо от своего происхождения, Санаткумара выступает как великий учитель *Вед*, *Упанишад*, йоги и тантры. Линия преемственности гималайских мудрецов начинается с этого мастера и продолжается Васиштхой, Шакти, Парашарой, Вьясой, Шука Дэвой, Гаудападой, Говиндападой и Шанкарачарьей.

Конечно, это далеко не полный список: между Санаткумарой и Шанкарачарьей существовало множество других великих мудрецов, однако расставить их в точном хронологическом порядке не просто. Среди них — Атхарава, Ангирас, Дакшинамурти, Чьявана, Дадхичи, Даттатрея, Хаягрива, Парашурама и Харитаяна. Это первооткрыватели мантр и преподаватели таких духовных наук, как *агни-видья*\* (наука о духовном солнце), *чандра-видья* (наука о духовной

\* Ашрам — место для духовной практики — монастырь, жилище отшельника или обитель святого. — *Прим. ред.*

\* Здесь и далее выделенное курсивом см. в словаре основных санскритских терминов, стр. 174.

луне), *деха-виджняна* (тайная наука о тонких энергиях тела) и *свара-виджняна* (наука о дыхании).

Количество духовной литературы, оставленной нам этими мудрецами, поистине необозримо. Поэтому при подготовке настоящей книги нам пришлось произвести тщательный отбор. После долгих размышлений мы решили осветить в этом сборнике жизнь и учение восьми из этих мудрецов, наставления которых наилучшим образом помогают разрешить духовные проблемы современности. Пять глав посвящены, соответственно, Санаткумаре, Васиштхе, Даттатрее, Парашураме и Шанкарачарье — пяти мастерам, которые либо сами выступали в роли авторов, либо имели учеников, записавших их наставления. Работы Вясы, наиболее известного из всех древних учителей, хорошо знакомы многим духовным искателям и потому не рассматриваются в настоящей книге. Не включены в сборник также работы великих учителей йоги Атхаравы и Ангираса: развиваемый ими эзотерический аспект йоги представляет интерес в основном лишь для мистиков. Напротив, наставления более поздних учителей Видьяраньи Яти, Мадхусуданы Сарасвати и Свами Рамы весьма актуальны в наше время и поэтому они включены в этот сборник как яркие образчики учения, основанного Шанкарачарьей и дошедшего в чистом виде до наших дней.

Как уже говорилось, *Веды* и *Упанишады* являются самыми ранними письменными источниками Гималайской традиции. *Веды* — эти поистине древнейшие священные писания в духовной сокровищнице человечества — представляют собой не творение человеческого разума, а спонтанные, интуитивные откровения провидцев, облаченные в форму слов. Поэтому ведические стихи называются *мантрами*\*.

В дальнейшем мудрецы создали *Упанишады* — философские комментарии к *Ведам*, — в которых описали йогиче-

\* Сакральными формулами, заключающими в себе глубочайший смысл. — Прим. ред.

ские методы постижения мантр и способы их использования в повседневной жизни. Существуют сотни различных *Упанишад*, но лишь одиннадцать из них считаются принципиально важными. Это *Иша*, *Кена*, *Катха*, *Прашина*, *Мундака*, *Мандукья*, *Чхандогья*, *Тайттирия*, *Айтарея*, *Брихадараньяка* и *Шветашватара*. Все они разъясняют философию *адвайты* (недвойственности), согласно которой существует единая абсолютная и высшая истина, и призывают осознать эту истину и стремиться к ней, несмотря на все превратности жизни. *Иша-упанишада* так передает послание ведических провидцев:

Все разнообразие проявленного мира возникло из единой абсолютной истины — Иши. Выйдя из Иши, этот мир продолжает жить в Ише, и все его объекты суть дары Иши. Наслаждайтесь ими, но никогда не привязывайтесь к ним. Не стремитесь ничем обладать, ибо ничто не принадлежит вам. Относясь к миру так, вы можете жить хоть сто лет — никакие деяния вас не обременят.

*Упанишад*ы содержат множество рекомендаций относительно наиболее совершенных йогических практик, однако из-за краткости изложения без помощи опытного наставника использовать их практически невозможно. В то же время философские аспекты учения излагаются настолько ясно и систематично, что одиннадцать основных *Упанишад* легли в основу большинства индийских философских систем и школ.

О высших уровнях йоги и медитации, вскользь упомянутых в *Ведах* и *Упанишадах*, подробнее говорится в *Тантрах* и *Агамах*. Язык этих текстов насыщен мистическими символами, поэтому изучать их также рекомендуется под руководством посвященных учителей.

К выдающимся тантрическим текстам Гималайской традиции относятся *Санака Самхита*, *Санандана Самхита*, *Санаткумара Самхита*, *Васиштха Самхита* и *Сукха Самхи-*

та. К сожалению, ни одно из этих священных писаний не дошло до нас. Однако существуют тысячи тантрических текстов, в которых они цитируются. Среди них важнейшими являются *Парашурама-калма-сутра*, *Трипура Рахасья*, *Нитья Содашикарнава*, *Рудраямала* и *Саундарьялахари* (на который существует 41 комментарий). Но, кроме *Трипура Рахасья* и *Саундарьялахари*, ни один из них не переведен на английский язык.

Кроме ведических и тантрических текстов, существует также третий тип литературы, восходящей к Гималайской традиции. Это *Пураны*, исторические хроники. Понять эти тексты проще, чем ведические или тантрические, но извлечь из них философскую суть бывает довольно сложно, так как философия здесь «разбавлена» пространными повествованиями. Читателю бывает очень нелегко сориентироваться в хитросплетении историй, ведущих к тем или иным заключениям. Кроме того, многие истории, в процессе многократных пересказов и толкований, претерпели неизбежные искажения. *Пураны* можно сравнить с великим океаном. Чтобы извлечь жемчуг из этого океана, ученику необходимо, во-первых, уметь плавать и нырять и, во-вторых, знать, где нырять.

Учитывая нужды духовных искателей разных эпох и народов, мудрецы веками передавали свои знания в разной форме в соответствии с разной степенью подготовленности своих слушателей. Так появились многочисленные писания. Некоторые из них излагают дуалистическую философию жизни, другие — недуалистическую; одни отстаивают материалистическое мировоззрение, другие — духовное; одни обосновывают необходимость семейного образа жизни, другие выступают за отречение.

Учитывая необъятность этой духовной литературы и глубину познаний ее авторов, никто не вправе заявлять, что «этот и только этот текст содержит истинное учение». Чтобы избежать этой ошибки и не ограничивать учение мудрецов

какими-то узкими рамками, полезно помнить следующую историю о Будде и его учениках:

Однажды ученики Будды поссорились: каждый из них защищал одно из высказываний учителя как единственную истину. Тогда Будда поднял горсть листьев и спросил:

— Где больше листьев: в моей руке или в остальной части леса?

— В остальной части леса, учитель, — ответили ученики.

— То же можно сказать и о знании, которое вы от меня получаете. Я знаю гораздо больше, чем даю вам.

Подобно Будде, мудрецы *Упанишад* предупреждают своих учеников: «Практикуйте лишь те наставления, которые имеют для вас значение сейчас, на данном этапе вашего развития. Остальные оставьте на потом. В свое время вы их поймете и сможете извлечь из них пользу».

Несмотря на все многообразие литературного духовного наследия, *адвайта* — учение об абсолютной недвойственной истине — бесспорно составляет самую суть Гималайской традиции. Кто постиг это великое учение, тот, подобно опытному альпинисту, взошел на самую высокую вершину и созерцает всю величественную панораму знания. Сверху можно увидеть и то, что было видно внизу, но с вершины все выглядит несколько иначе. Таков путь духовного поиска: чем выше человек поднимается, тем шире его обзор и тем глубже его понимание одних и тех же истин. Независимо от того, чему и как учат разные мудрецы, они открывают одни и те же универсальные ценности.

Одной из важнейших духовных ценностей является *ахимса* (ненасилие). Это важнейшая *дхарма* (закон) человеческого существования: *ахимса парамо дхармах\**. Насилие — корень всего зла, говорят мудрецы, поскольку для

---

\* Ахимса — высшая *дхарма* (санскр.).

всех живых существ естественно стремление к миру и счастью. Никто не хочет быть несчастным. Причиняя боль себе или другим, мы нарушаем как закон природы, так и божественный порядок.

Когда возникает конфликт между принципом ахимсы и культурными ценностями, обычаями или религиозной практикой, следует отдавать предпочтение ахимсе. Это поможет разрешить разногласия между верованиями и культурой и увидеть единство всего сущего.

Практику ахимсы необходимо сочетать со здоровым образом жизни, не пренебрегая ни собственным благополучием, ни благополучием всего общества в целом (*ачарах пратхамо дхармах*). Здоровый образ жизни (*ачара*), в первую очередь, требует соблюдения внешней и внутренней чистоты, что необходимо для создания здорового окружения для нас самих и для будущих поколений. Этот принцип должен соблюдаться на всех уровнях бытия — физическом, вербальном и мысленном.

Мудрецы учат нас, что человеческое тело является священным храмом (*дехо девалаяха проктаха*). Внутри него обитает свет вечности. Овладев йогогическими методами погружения внутрь себя, мы сможем в один прекрасный день войти в этот храм и испытать ни с чем не сравнимое блаженство, которое там заключено. Мудрецы говорят, что родиться человеком — большая удача, и не воспользоваться ею ради достижения самоосознания — величайшая потеря.

В путешествии по жизни физическое тело служит нам превосходным транспортным средством. Без тела невозможно выполнять дхарму (*шарирам адьям кхалу дхарамсадханам*). В здоровом теле здоровый дух, а болезни создают множество препятствий. Те, кому приходится тратить время и энергию на решение проблем своего больного тела, теряют возможность исследовать более высокие уровни истины. Поэтому здоровый образ жизни и здоровое тело являются необходимым условием для *садханы* (духовной практики).

Чистоплотность помогает сохранить здоровье и чистоту окружающей среды. Важно также придерживаться чистоты речи. Ложь и негативные высказывания причиняют окружающему нас миру более серьезный и длительный ущерб, чем физическое загрязнение. Но еще пагубней деструктивные мысли, окрашенные гневом, ненавистью, ревностью или жадностью; и длительность их воздействия еще больше. Именно поэтому мудрые люди подчеркивают важность как чистой пищи, воды и воздуха, так и чистоты помыслов. Это составляет основу дхармы человека.

Гималайские провидцы также учат нас быть бесстрашными. Обычный страх возникает из инстинкта самосохранения. Страхи более глубокого уровня порождаются чувством обособленности. Какой бы философии жизни мы ни придерживались, нам не удастся преодолеть страх смерти, пока мы не осознаем своего единства со всеобъемлющей абсолютной истиной. Пока мы считаем себя обособленной личностью, нас всегда будет преследовать страх перед утратой своего личностного существования.

Источником чувства обособленности является наше эго. Мы понимаем, что это наше ложное «я», но не желаем признавать этот факт. Так возникают внутренние конфликты и страхи. Постигание абсолютной истины и нашего единства с ней убивает страх (*двайтад вай бхаям бхавати адвайтад вай амритаха бхаванти*). В этом и заключается цель садханы. Мудрецы приравнивают это к достижению бессмертия. Внешняя умиротворенность проистекает из внутреннего бесстрашия (*вьяктер вай вират; антас шантер бахис шантиха*).

Каждый из нас — сосуд света, говорят мудрецы, и если человечество хочет жить в мире и гармонии, нужно, чтобы все мы без исключения излучали этот свет. Отношения между одним человеком и всем человечеством подобны отношениям между деревом и лесом. Подобно тому как большая группа деревьев образует лес, так отдельные индивидуумы образуют семьи, общины, общества и, наконец, все



человечество. И как состояние леса зависит от состояния отдельных деревьев, так и здоровье общества зависит от здоровья составляющих его индивидуумов. Когда улучшается качество жизни отдельных личностей, улучшается и качество жизни всего общества. Если преуспевающее общество обеспечит каждого всем необходимым для здоровой жизни, люди получат великолепный шанс для исследования и понимания тонких истин. Полный цикл духовного развития начинается с индивидуума и заканчивается индивидуумом.

Все этические, моральные и социальные ценности мудрецов основаны на универсальной духовной истине: в этом мире существует только единый и неделимый *Брахман* (*эко Брахма двитиё насти*). Подобно ступенькам лестницы, все пути йоги постепенно ведут к этой истине (*таданмукхах сарвантханах сопанавата*). Восходя к цели, важно знать, на какой ступеньке лестницы находишься. Следует твердо идти по пути собственной садханы, не осуждая другие пути и не превознося свою садхану как наилучшую. Это поможет возвыситься над кажущимися противоречиями разных методов йоги.

Самое важное послание мудрецов и наивысшая истина заключается в том, что осознание Атмана — истинного «Я» — и есть бессмертие (*атманьеватманам ниводхата тадева амаратвам*). Искать эту истину во внешнем мире — пустая трата времени, ибо там можно найти лишь бесконечные страдания. Если вы не можете обнаружить свое истинное «Я» в себе самом, как можно найти его вне себя? Неспособность найти свое «Я» называют смертью, а его обретение зовется бессмертием.

Высшая истина одна, но она многолика. Мудрецы раскрывают разные ее стороны и по-разному ее описывают. Но все аспекты истины достоверны и равноценны, поэтому ценны и все истинные учения. В следующих главах мы предлагаем вниманию читателя те аспекты учения об истине, которые приобретают особую важность для современных духовных искателей.