NEW YORK TIMES BESTSELLER

САДХГУРУ

ЙОГ, МИСТИК И КОУЧ ВЕДУЩИХ КОМПАНИЙ МИРА

ВНУТРЕННЯЯ ИНЖЕНЕРИЯ

ПУТЬ К РАДОСТИ

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ОТ ЙОГА

Садхгуру
Внутренняя инженерия. Путь к радости. Практическое руководство от йога

Что для одного магия, то для другого – изощренная техника.

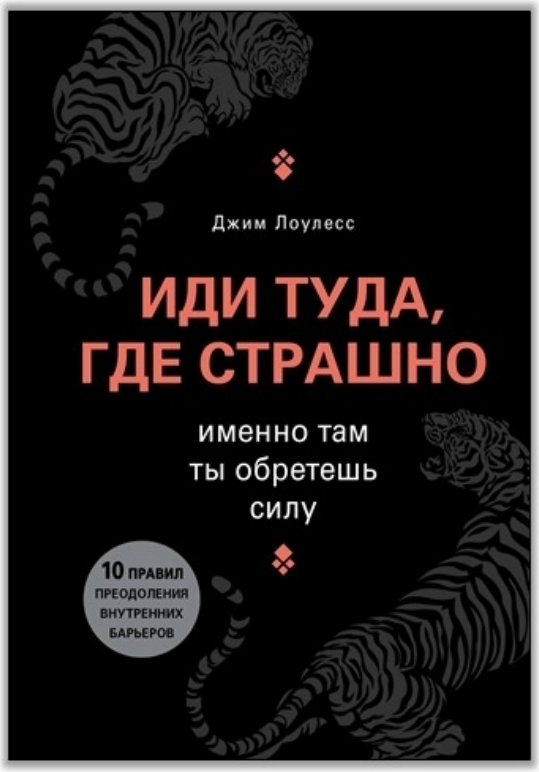
Роберт А. Хайнлайн

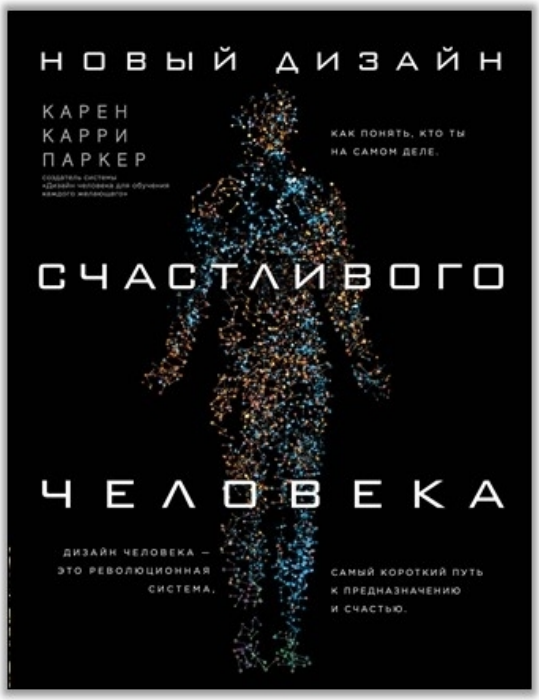
Sadhguru
INNER ENGINEERING: A YOGI'S GUIDE TO JOY
Copyright © 2016 by Jaggi Vasudev

© Леонтьева Е., перевод на русский язык, 2018
© ООО «Издательство «Э», 2018

КНИГИ ДЛЯ САМОПОЗНАНИЯ

ДЖО ДИСПЕНЗА
УЧАСТНИК ПРОЕКТА «КРОЛИЧЬЯ НОРА»
ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА МЕДИТАЦИИ
СИЛА ПОДСОЗНАНИЯ
НАУЧНЫЙ ПОДХОД К ИЗМЕНЕНИЮ ЖИЗНИ
МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР ПРОДАНО 4 000 000 ЭКЗЕМПЛЯРОВ
ИЛИ КАК ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ ЗА 4 НЕДЕЛИ
ЭКСПЕРИМЕНТЫ И ОПЫТЫ С НЕВЕРОЯТНЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ
ФУНДАМЕНТАЛЬНАЯ ПЕРЕСТРОЙКА МЫСЛЕЙ И ЭМОЦИЙ


Джим Лоулесс
ИДИ ТУДА, ГДЕ СТРАШНО
именно там ты обретешь силу
10 ПРАВИЛ ПРЕОДОЛЕНИЯ ВНУТРЕННИХ БАРЬЕРОВ


НОВЫЙ ДИЗАЙН
КАРЕН КАРРИ ПАРКЕР
КАК ПОНЯТЬ, КТО ТЫ НА САМОМ ДЕЛЕ.
СЧАСТЛИВОГО
ЧЕЛОВЕКА
ДИЗАЙН ЧЕЛОВЕКА – ЭТО РЕВОЛЮЦИОННАЯ СИСТЕМА,
САМЫЙ КОРОТКИЙ ПУТЬ К ПРЕДНАЗНАЧЕНИЮ И СЧАСТЬЮ.

ДИПАК ЧОПРА
РУДОЛЬФ ТАНЗИ
СИЛА ВНУТРИ ТЕБЯ
РЕВОЛЮЦИОННАЯ 7 ДНЕВНАЯ МЕТОДИКА
КАК «ПЕРЕЗАГРУЗИТЬ» ИММУННУЮ СИСТЕМУ И ОТКРЫТЬ ПУТЬ К САМОИСЦЕЛЕНИЮ

Сила подсознания, или Как изменить жизнь за 4 недели

Результаты многочисленных опытов показали удивительную закономерность – клетки мозга не отличают реальные физические переживания от воображаемых. Это дает нам свободу творить свою жизнь по собственному желанию. Профессор нейрохимии и нейробиологии Джо Диспенза предлагает научный подход к изменению жизни. Вы узнаете, как действительно «работает» ваш мозг, научитесь проникать в сферу подсознания и перепрограммировать его.

Иди туда, где страшно. Именно там ты обретешь силу

Успешный бизнесмен Джим Лоулесс предлагает 10 правил, следуя которым вы сможете сами писать историю своей жизни и перестанете идти на поводу у своих страхов. Его книга помогает претворить в реальность самые смелые мечты, преодолеть собственные ограничения, выйти из зоны комфорта и произвести позитивные перемены.

Новый Дизайн счастливого человека. Как понять, кто ты на самом деле

Дизайн Человека – это революционная технология самопознания, синтез древней мудрости и современной науки. Существуют четыре генетических типа человека, которые определяются по дате рождения. У каждого из них – своя аура, своя энергия, свой Дизайн. А к какому типу относишься ты?

Сила внутри тебя. Как «перезагрузить» свою иммунную систему и сохранить здоровье на всю жизнь

Дипак Чопра – ведущий специалист в области интегративной медицины и Рудольф Танзи – нейробиолог-новатор, представляют свою новую революционную работу, посвященную иммунитету

Они не просто знакомят вас с результатами новейших исследований в области взаимодействия человеческого ума и тела, но и предлагают практичный семидневный план действий, следуя которому вы сможете активизировать защитные силы организма и запустить процесс самоисцеления организма.

Просто слово из четырех букв

Был такой случай. К аптеке, принадлежавшей Шанкарану Пил-лаю, подошел очередной покупатель. Перед входом он увидел мужчину, который обнимал фонарный столб, дико вращая зрачками.

Войдя в помещение аптеки, покупатель спросил: «Кто это?»

Шанкаран Пиллай невозмутимо ответил: «Это мой клиент».

«А что с ним случилось?»

«Он попросил лекарство от кашля».

«А что же вы ему дали?»

«Упаковку слабительного. И велел немедленно его принять».

«Слабительное от кашля?!»

«Конечно. Вы же его видели. Думаете, он еще осмелится кашлянуть?»

Упаковка слабительных пилюль от Шанкарана Пиллая символизирует типичное решение, которое сегодня предлагается во всем мире тем, кто ищет благополучия. Это основная причина, по которой термин «гуру» стал просто словом из четырех букв.

К сожалению, мы забыли реальный смысл этого понятия. «Гуру» буквально означает «рассеивающий тьму». Функция гуру, вопреки распространенному мнению, заключается не в том, чтобы учить,

посвящать или обращать. Гуру здесь находится для того, чтобы пролить свет на измерения, лежащие за пределами вашего чувственного восприятия и вашей психологической драмы, измерения, которые вы в настоящее время не способны воспринимать. Гуру присутствует здесь для того, чтобы ни много ни мало пролить свет на саму природу вашего существования.

В современном мире существует множество ложных, опасных и запутывающих учений. «Быть в настоящем моменте» – одно из них. Предполагается, что вы можете быть где-то еще, если хотите. Как это вообще возможно? Настоящее – это единственное место, где вы можете быть. Если вы живете, вы живете в этом моменте. Если вы умираете, вы умираете в этом моменте. Этот момент и есть вечность. Как вы сможете избежать его, даже если приложите все силы?

Сейчас ваша проблема в том, что вы страдаете из-за событий, которые произошли десять лет назад, и из-за страха перед событиями, которые могут произойти послезавтра. Ни те ни другие не являются живым воплощением истины. Это просто игра вашей памяти и воображения. Означает ли это, что для обретения покоя вы должны уничтожить свой разум?

Вовсе нет. Это просто означает, что вам нужно взять на себя ответственность. Ваш ум содержит огромные запасы памяти и невероятные возможности воображения; это результат эволюционного процесса, который длится миллионы лет. Если вы сможете использовать все это, когда захотите, и игнорировать, когда вам нужно что-то другое, – ум станет фантастическим инструментом. Отворачиваться от прошлого и пренебрегать будущим – значит упростить эту замечательную способность. Таким образом, определение «быть в настоящем моменте» становится пагубным психологическим ограничением; оно отрицает нашу экзистенциальную реальность.

Высказывание «делать только одно дело в единицу времени» стало еще одним популярным лозунгом самопомощи. Зачем же вам делать только одно дело, если разум – это феноменальная

многомерная машина, способная одновременно управлять несколькими уровнями активности? Почему вы хотите ограничить свой разум, вместо того чтобы учиться, тренироваться и обуздывать его? Если вы можете познать головокружительную радость от действий ума, зачем же выбирать лоботомию и добровольно превращаться в овощ?

Еще одна фраза, которая (застыла и) превратилась в клише из-за чрезмерно частого употребления, – «позитивное мышление». Когда она слишком упрощается и используется как быстродействующая мантра, позитивное мышление становится чем-то вроде штукатурки или сахарной пудры, которыми вы покрываете свою реальность.

> ЕДИНСТВЕННОЕ ЛЕКАРСТВО ОТ ВСЕХ НЕДУГОВ, ПОРАЖАЮЩИХ ЧЕЛОВЕЧЕСТВО, – ЭТО САМОТРАНСФОРМАЦИЯ.

Когда вы не способны обрабатывать информацию в реальном времени и контролировать свои психологические драмы, вы прибегаете к «позитивному мышлению» в качестве транквилизатора. Поначалу кажется, что оно могло бы наполнить вашу жизнь новой уверенностью и оптимизмом. Но это весьма ограниченный взгляд. В долгосрочной перспективе, если вы отрицаете или ампутируете одну часть реальности, получается односторонний взгляд на жизнь.

Кроме того, существует заслуженный бизнес по экспорту благосостояния людей на небеса; он строится на утверждении, что ядром Вселенной является любовь. Но любовь – это *человеческая* способность. Если вам нужен курс повышения квалификации в этой сфере, возьмите уроки у своей собаки. Она полна любви! Не нужно лететь в космос, чтобы познать любовь. Все эти ребяческие философии исходят из предположения, что бытие антропоцентрично. Одна эта идея лишила нас всякого здравого смысла и заставляла совершать самые бесчеловечные и

отвратительные преступления на протяжении всей нашей истории. Это продолжается и по сей день.

Я – гуру, но я не преподаю какую-либо доктрину, не передаю какую-либо философию и не пропагандирую никакой веры. Все потому, что единственное лекарство от всех недугов, поражающих человечество, – это самотрансформация. Она не является следующей ступенью самосовершенствования. Самотрансформация достигается не моралью или этикой, не отношениями, не поведенческими изменениями, а переживанием безграничной природы того, кто мы такие на самом деле. Самотрансформация означает, что не остается ничего старого. Это переключение измерений в вашем способе восприятия жизни.

Знание этого есть йога. Тот, кто ее воплощает, является йогом. Того, кто ведет вас в этом направлении, называют «гуру».

Моя цель в этой книге – превратить радость в вашего постоянного спутника. Для этого книга предлагает вам не проповедь, а науку; не учение, а технику; не заповеди, а путь. Пришло время начать осваивать эту науку, работать над техникой, идти по пути.

В этом путешествии гуру – это не пункт назначения, а дорожная карта. Внутреннее измерение невозможно расчертить и разметить. Если вы изучаете незнакомую местность, не лучше ли иметь указатели? Вы можете найти свой собственный путь, но кто знает, сколько жизней на это уйдет? Находясь на незнакомой территории, разумно спросить дорогу. На определенном уровне это и есть то, что значит «гуру», – живая дорожная карта. Гуру-навигатор!

И вот *почему* существует это печально известное четырехбуквенное слово. Чтобы этот путь стал для вас вдвое легче, я просто решил превратить четыре буквы в восемь...

Садхгуру

Часть I

Заметка для читателя

К такой книге найдется много подходов. Один из них – в том, чтобы с головой погрузиться прямо в практику, следуя принципу «сделай сам». Но эта книга не претендует на роль учебника по самопомощи. Ее роль значительно шире, хотя практическая ориентация здесь действительно есть.

Другой способ – обратиться к теории. Но наш текст не может служить пособием для ученых. Я ни разу не дочитал до конца ни один из трактатов по йоге. У меня не было такой объективной потребности. Я исхожу из внутреннего опыта. Уже в довольно поздний период своей жизни я просмотрел некоторые сутры йоги Патанджали, эти важные йогические тексты, и понял, что у меня есть определенный доступ к их внутреннему ядру. Причина в том, что я подхожу к этой практике с позиции опыта, а не теории. Свести сложную науку, такую как йога, лишь к доктрине – так же трагично, как превратить ее в кардиотренировку.

Поэтому книга содержит два раздела. Первый предлагает карту местности, а второй – способ передвижения по ней.

То, что вы прочитаете в данном разделе, не является показателем академического знания. Здесь серия фундаментальных прозрений

предлагается в качестве основы, на которой строится архитектура второго раздела, больше ориентированного на практику.

Эти идеи нельзя назвать принципами или учениями. И они, безусловно, не являются выводами. Лучше всего воспринимать их как дорожные указатели на том пути, который освоить можете только вы. Здесь представлены основополагающие ответы, возникшие вследствие состояния высокой осознанности; оно сопутствует мне после одного события, которое тридцать три года назад перевернуло мою жизнь.

Раздел начинается с автобиографической заметки. Она позволит вам ближе познакомиться с автором, в чьем обществе вам предстоит провести некоторое время, если вы решите прочитать остальную часть книги. Затем читатель сможет проверить несколько базовых идей, и попутно мы рассмотрим часто (и местами неправильно) используемые термины, такие как «судьба», «ответственность», «благополучие» и даже более фундаментальный термин «йога».

Одна из глав этого раздела заканчивается садханой. На санскрите «садхана» означает «устройство» или «инструмент». Эти исследовательские инструменты дадут вам возможность воплотить на практике многие идеи, обсуждаемые на этих страницах, и посмотреть, применимы ли мои прозрения к вашей жизни. (Во втором разделе садханы будут повторяться гораздо чаще.)

Меня часто называют «новомодным» гуру. Мой ответ таков: я не модный и не устаревший; я не отношу себя ни к нью-эйдж, ни к многовековым традициям. Я просто соответствую эпохе, как и каждый гуру в истории. Только ученые, эксперты и богословы способны быть устаревшими или модными. Философия или система убеждений могут быть старыми или новыми. Но гуру всегда соответствуют своей эпохе.

Как сказано выше, гуру есть тот, кто рассеивает тьму, кто открывает вам дверь. Если я обещаю открыть вам дверь завтра или я открыл ее кому-то еще вчера – это неактуально. Только если я открываю вам дверь сегодня, это обретает ценность.

Итак, истина вневременна, но технология и язык *всегда* современны. Если бы они не соответствовали своему времени, они бы заслуживали забытья. Традиция, пережившая свою актуальность (как бы ее ни почитали в истории), заслуживает внимания не больше, чем музейный экспонат. Таким образом, хотя здесь я буду исследовать древнюю технику, следует знать, что она безупречно современна.

Лично я не заинтересован в том, чтобы предлагать что-либо новое. Меня интересует только то, что истинно. Но я надеюсь, что следующий раздел покажет вам те области жизни и знания, в которых «новое» и «истинное» соприкасаются. Если прозрение автора передается на основе его внутренней ясности, а читатель обладает необходимой восприимчивостью – значит, сошлись подобающие условия, чтобы вековая истина сработала как алхимия и произвела переворот в сознании. Внезапно знание оказывается свежим, живым и сияет новизной, как будто эти слова произнесены и услышаны впервые в истории.

ВОЗМОЖНО, ЛУЧШЕ ВСЕГО СКАЗАТЬ, ЧТО Я ПОДНЯЛСЯ И НЕ СПУСТИЛСЯ.

Как я лишился Чувств

Тогда я был человеком,
Я только поднялся на холм,
Я хотел убить время,
Но убил лишь то,
Что было мной и моим.
Когда ушли я и мое,
Исчезли желания и привычки,
Я здесь, пустой сосуд,
Порабощенный божественной волей
И бесконечным мастерством.

В городе Майсуре есть традиция. Если вам есть чем заняться, вы поднимаетесь на холм Чамунди. Если вам нечем заняться, вы поднимаетесь на холм Чамунди. Если вы влюбляетесь, вы поднимаетесь на холм Чамунди. Если вы разлюбили, вы *обязаны* подняться на холм Чамунди.

Однажды днем мне нечего было делать, и незадолго до этого я расстался с возлюбленной, поэтому я поднялся на холм Чамунди. Не

доехав до вершины около трети пути, я соскочил с мотоцикла и сел на валун. Уже какое-то время он служил мне «камнем созерцания». В глубокую трещину на поверхности скалы пустили цепкие корни тонкий баньян и ягодное дерево с фиолетовыми цветами. Передо мной развернулся панорамный вид на город.

До того момента я знал, что «я» – это мое тело и разум, а внешний мир был «там», снаружи. А сейчас я внезапно почувствовал, что не знаю, чем я являюсь, а чем – нет. Мои глаза все еще были открыты. Но воздух, которым я дышал, камень, на котором я сидел, сама атмосфера вокруг – все стало мной. Я был всем сущим. Я был в сознании, но потерял обычное сознание. Мои органы чувств не отделяли «меня» от «не меня». Чем больше я сейчас скажу, тем более странно это будет звучать, потому что невозможно описать обычными словами все, что тогда произошло. То, что было мной, находилось буквально *повсюду.* Все взрывалось и разлеталось поверх любых границ; все явления вспыхивали и превращались в другие явления. То было безразмерное единство абсолютного совершенства.

Моя жизнь – это лишь то прекрасное мгновение, и оно длится до сих пор.

Обычное сознание вернулось ко мне, казалось, всего спустя десять минут. Но, взглянув на часы, я обнаружил, что уже вечер! Прошло четыре с половиной часа. Я сидел с открытыми глазами, а солнце уже давно закатилось за горизонт. Я все осознавал, но то, что я раньше считал собой, полностью исчезло.

Я никогда не был плаксой. Но теперь, в возрасте двадцати пяти лет, я сидел на холме Чамунди и испытывал такое экстатическое безумие, что слезы лились рекой – вся моя рубашка намокла!

Мне всегда было легко оставаться спокойным и счастливым. Я всегда жил, как хотел. Я вырос в шестидесятые годы, в эпоху «Битлз» и синих джинсов, прочитал свою долю европейской философии и литературы: Достоевского, Камю, Кафку и тому подобное. Но здесь я ворвался в совершенно другое измерение, о котором ничего не

знал, и меня переполняло совершенно новое чувство – буйное блаженство, какого я никогда не знал и даже не представлял, что оно возможно. Я решил воспользоваться своим скептическим рассудком – и единственным его предположением было, что я просто слетел с катушек! Тем не менее это состояние было настолько прекрасным, что я ни за что на свете не хотел бы его потерять.

Я никогда не мог описать, что произошло в тот день. Возможно, лучше всего сказать, что я поднялся и не спустился. С тех пор я так и не спустился.

* * *

Я родился в Майсуре. Этот величественный город на юге Индии, известный своими дворцами и садами, когда-то был столицей одноименного княжества. Мой отец был врачом, мать – домохозяйкой. Я был младшим из четырех братьев и сестер.

Школа казалась мне скучной. Сидеть на уроках подолгу я не мог, поскольку было очевидно, что те материи, которые преподавали нам учителя, для них самих ничего не значили.

Четырехлетним ребенком я ежедневно просил нашу экономку, которая сопровождала меня в школу по утрам, оставить меня у ворот и не отводить в здание. Как только она уходила, я бежал в соседний каньон, наполненный невероятным разнообразием жизни. Я начал собирать огромный личный зоопарк насекомых, головастиков и змей; держал их в бутылках из медицинского кабинета моего отца. Через несколько месяцев родители обнаружили, что я вообще не посещал школу. Их явно не впечатлили мои биологические исследования. Экспедиции в каньон были названы бессмысленным копанием в грязи и строго-настрого запрещены. То, что я считал невообразимо скучным взрослым миром, не в первый и не в последний раз расстроило мои планы. Тогда я просто переключил свое внимание на что-то другое.

В более поздние годы я предпочитал проводить дни в лесу, за ловлей змей или рыбы, бродить по горам и лазать по деревьям. Я часто взбирался на самую верхнюю ветку большого дерева, прихватив немного еды и бутылку с водой. Покачивание ветвей переносило меня в состояние, подобное трансу; я как будто спал, но одновременно сохранял осознанность. На том дереве я терял ощущение времени. Я сидел там с девяти утра до половины пятого вечера, когда раздавался звонок, возвещавший об окончании школьных занятий. Значительно позже я понял, что уже на том этапе жизни я фактически медитировал, сам того не зная. Позднее, когда я впервые стал учить людей медитировать, это всегда была медитация с покачиванием. Конечно, в те далекие годы я даже не слышал слова «медитация». Мне просто нравилось, как дерево качало меня и приводило в состояние за пределами сна и бодрствования.

Я считал школу скучной, но меня интересовало все остальное: устройство мира, ландшафт, жизнь людей. Катаясь на велосипеде по грязным дорогам в сельской местности, я проезжал не менее тридцати пяти километров в день. К вечеру я возвращался домой, покрытый слоями грязи и пыли. Мне особенно нравилось мысленно составлять карты тех мест, по которым я путешествовал. Оставаясь один, я закрывал глаза и рисовал в своем воображении все, что видел в тот день: каждый камень, каждую скалу, каждое дерево. Меня увлекали разные времена года: как меняется земля от первой вспашки до урожая. Вот что привлекло меня к работам Томаса Харди – его описания английского пейзажа на много страниц. Я мысленно делал то же самое с окружающим миром. Даже сегодня это похоже на видео в моей голове. Я и сейчас при желании могу воспроизвести все, что наблюдал все эти годы.

Я был сдержанным скептиком. Когда мне было пять лет и вся моя семья ходила в храм, я непрерывно задавал вопросы, много вопросов. Кто такой Бог? Где он? Там наверху? А что такое «верх»? Спустя пару лет число вопросов только увеличилось. В школе сказали, что планета круглая. Но если планета круглая, как можно

узнать, где верх? Никто никогда не мог мне ответить, потому в храм я так и не вошел. Меня просто сажали за порогом, где верующие оставляли обувь, под надзором дежурного. Он брал мою руку и не выпускал ее, пока занимался своими делами. Он знал: стоит ему отвернуться – и я убегу! Миновали годы, и я стал замечать, что из ресторанов люди всегда выходят с более радостными лицами, чем из храмов. Это меня интриговало.

И все же, будучи скептиком, я не принимал и этот подход к жизни. У меня было много вопросов обо всем, но я никогда не чувствовал необходимости делать какие-либо выводы. Я очень рано понял, что ничего не знаю. Это заставило меня с пристальным вниманием изучать все вокруг. Если кто-то давал мне стакан воды, я рассматривал его бесконечно. Если мне попадался лист, упавший с дерева, я разглядывал и его. Я всю ночь мог рассматривать темноту. Если я глядел на камешек, его изображение настолько сильно отпечатывалось в уме, что я знал каждую его сторону, каждую неровность.

Я также видел, что наш язык не более чем заговор, устроенный людьми. Когда кто-то говорил, я понимал, что люди всего лишь издают звуки, а смысл этим звукам придаю я. Тогда я перестал наделять звуки смыслом, и они зазвучали очень забавно. Я видел, как изо рта человека появляются узоры. Если я продолжал смотреть, человек просто распадался и превращался в сгусток энергии. И оставались одни узоры!

В этом состоянии абсолютно безграничного неведения почти все могло привлечь мое внимание. Мой дорогой отец, будучи врачом, предположил, что мне нужна консультация психиатра. Он сказал: «Этот мальчик все время смотрит на что-то, не мигая. Он сошел с ума!» Мне всегда казалось странным, что мир не осознаёт всей необъятности состояния «не знаю». Те, кто разрушает это состояние своими убеждениями и предположениями, совершенно упускают чудесную возможность узнать. Они забывают, что «не знаю» – это *единственная* дверь к поиску и знанию.

Мама велела мне внимательно слушать учителей. Я так и сделал. Я дарил им такое внимание, которого они не получили бы нигде и никогда! В те нечастые дни, когда бывал в школе, я смотрел на учителей, не отводя глаз, хотя обычно не понимал ничего из сказанного ими. По какой-то причине им это не нравилось. Один из учителей делал все возможное, чтобы добиться от меня объяснений. Но я молчал и молчал. Тогда он схватил меня за плечо и стал трясти. «Ты или божество, или демон!» – вскричал он. И добавил: «Думаю, что демон!»

Я не особенно оскорбился. До этого дня я воспринимал все вокруг – от песчинки до Вселенной – как удивительное чудо. Но в этой сложной сети вопросов всегда была одна определенность – «я». А вспышка ярости моего учителя натолкнула меня еще на одну линию размышлений. Кто я? Человек, божество, демон? Я пытался взглянуть на себя, чтобы узнать. Это не помогло. Тогда я зажмурился и попытался найти ответ. Минуты превращались в часы, и я все сидел с закрытыми глазами.

Когда я наконец поднял веки, все выглядело по-прежнему интригующе: муравей, лист, облака, цветы, темнота – буквально все. Однако к своему удивлению я обнаружил, что, пока мои глаза оставались закрытыми, что-то еще привлекало мое внимание: пульсация тела, функционирование разных органов; каналы, по которым движется внутренняя энергия; слаженная работа всего организма и тот факт, что границы тела совпадают с внешним миром. Это упражнение открыло мне всю механику человека. Оно постепенно привело меня к осознанию, что при желании я мог бы стать всем вместо того, чтобы определить себя как «то» или «это». Не то чтобы я пришел к каким-либо выводам. По мере появления более глубокого ощущения, что значит быть человеком, исчезала даже определенность относительно «я». Растворялось осознание себя как отдельной личности. Это упражнение будто растопило меня. Я чувствовал себя расплывчатым, бесформенным существом.

Несмотря на всю мою дикость, кое-что мне удавалось делать с непривычной дисциплинированностью – практиковать йогу. Это началось на летних каникулах, когда мне было двенадцать лет. Мы, целая банда двоюродных братьев и сестер, каждый год встречались в доме нашего дедушки. На заднем дворе был старый колодец глубиной более 45 метров. Девочки играли в прятки, а мальчики чаще всего по очереди прыгали в колодец, чтобы героически из него выбраться. И прыжок вниз, и подъем были нелегким испытанием: малейший промах – и ваши мозги размажутся по стене. Внутри колодца не было никаких ступенек; при подъеме приходилось цепляться за выступы в камне и подтягиваться. Ногти ломались и кровоточили. Лишь немногие мальчики отваживались на такое приключение. Я был одним из них, и мне это давалось легко.

Однажды рядом с нами появился человек лет семидесяти с чем-то. Некоторое время он смотрел на нас, а потом, не вымолвив ни слова, тоже прыгнул в колодец. Мы перепугались и подумали, что с ним покончено. Однако он выбрался даже быстрее меня. Я отбросил гордость и задал ему всего один вопрос: «Как?» – «Пойдем, будешь учиться йоге», – ответил старик.

Я засеменил за ним, как щенок. Так я стал учеником Малладихалли Свами (под таким именем был известен этот старик) и стал практиковать йогу. Раньше будить меня по утрам приходилось моим родным, это был целый семейный проект. Меня пытались заставить сесть на постели, но я, как правило, снова падал на спину и засыпал. Мама давала мне зубную щетку, но иногда я засыпал и с зубной щеткой во рту. В отчаянии она вталкивала меня в ванную, но я быстро засыпал и там. Однако через три месяца после начала занятий йогой мое тело стало само собой просыпаться в три сорок каждое утро, без каких-либо внешних воздействий; так это происходит и сегодня. После пробуждения моя практика начиналась сама собой, где бы я ни был. Без нее не проходило ни дня. Эта простая йога, называемая ангамардана (система физической йоги, которая укрепляет сухожилия и конечности), определенно выделяла

меня среди других людей – и физически, и умственно. Но не более того, как мне казалось.

Со временем я потерял всякую веру в структурированное образование. Это был не цинизм. Мне хватало сил и энергии, чтобы участвовать во всем. Но моим преобладающим качеством даже в том возрасте была ясность. Я не пытался выискивать противоречия или логические провалы в том, чему меня учили; я их просто видел. Я никогда не стремился что-либо обрести в своей жизни. Я просто смотрю. И вот чему я сейчас стараюсь учить людей: если вы действительно хотите познать духовность, не ищите ничего. Люди думают, что духовность – это поиск Бога, Истины или Абсолюта. Проблема в том, что вы уже определили для себя, чего именно ищете. Важен не объект вашего поиска, а умение смотреть. То, чего недостает в современном мире, – это способность просто смотреть, без намерений. Каждый человек – психологическое существо, желающее приписать значение каждому явлению. «Поиск» не означает «поиск чего-то». Речь идет об усилении вашего восприятия, самой способности видеть.

После окончания средней школы я приступил к программе самостоятельного обучения в университетской библиотеке. По утрам я первым приходил в библиотеку к открытию, а по вечерам, перед закрытием, меня выставляли последним. Между завтраком и ужином моей единственной пищей были книги. Хотя я всегда был голоден, я целый год пропускал обеды. Я читал много разных книг: от Гомера до «Популярной механики», от Кафки до Калидасы, от Данте до «Несносного Денниса». Этот год принес мне много знаний и эрудиции, но и намного больше вопросов.

Уступая слезным просьбам матери, я без особого желания поступил в Майсурский университет на факультет английской литературы. Но все равно я был окружен темной тучей из миллиарда вопросов. Ни библиотека, ни профессора не могли ее развеять. Большую часть времени я снова проводил вне студенческих аудиторий. Оказалось, что все обучение походило на бесконечный

диктант, а я вовсе не собирался становиться стенографистом! Однажды я попросил преподавательницу дать мне свои заметки, чтобы я мог ксерокопировать их; это спасло бы ее от диктовки, а меня – от посещения. Постепенно такие же сделки я заключил со всеми лекторами, и они с радостью согласились, лишь бы не видеть меня на занятиях. Каждый день они отмечали в журнале мое присутствие, и в конце месяца я выглядел на бумаге прилежным студентом. Тогда я заглядывал в университет, только чтобы удостовериться, что преподаватели соблюдают условия сделки!

Наша небольшая студенческая группа начала встречаться под огромным баньяном на территории кампуса. Кто-то прозвал нас Banyan Tree Club (клуб «Баньян»), и название прижилось. У клуба был девиз: «Мы делаем это для удовольствия». Мы съезжались к дереву на мотоциклах и часами говорили обо всем на свете, от модернизации двигателей «Явы» до усовершенствования мира. И конечно, в это время мы не слезали со своих мотоциклов. Это было бы святотатством!

К тому времени, когда мы с друзьями окончили университет, я уже объехал всю страну. В детстве я на велосипеде исследовал Южную Индию. В юности я на мотоцикле исколесил весь субконтинент. Тогда пересекать национальные границы считалось обычным делом. Но на северной границе меня развернули, сказав, что документов на мотоцикл и водительских прав недостаточно для въезда в Непал; нужно больше бумаг. После этого моей мечтой стало заработать достаточно денег, чтобы путешествовать на мотоцикле по всему миру. Это была не просто страсть к путешествиям. Я не мог найти себе места. Я хотел что-то *узнать*. Но я не понимал, что именно, и не представлял себе, куда податься, чтобы это понять. Но в самой глубине своего существа я знал, что хочу большего.

Я никогда не считал себя особенно импульсивным; я просто любил жизнь. Я по-своему взвешивал последствия своих действий: чем опаснее, тем интереснее! Кто-то однажды сказал мне, что мой ангел-хранитель наверняка очень добрый и обожает работать

сверхурочно! Мной постоянно двигало желание испытать себя на прочность. Вопросы что и зачем никогда меня не беспокоили. Единственным вопросом было *как*. Оглядываясь в прошлое, я понимаю, что никогда не задумывался, кем мне быть в этой жизни. Я спрашивал себя только о том, как жить своей жизнью. И я знал, что «как» может быть определено только мной и внутри меня.

В то время был большой бум в птицеводстве. Я хотел заработать какие-то деньги, чтобы финансово обеспечить свое стремление к спонтанным и бесцельным путешествиям. Поэтому решил заняться птицеводством. Отец сетовал: «Что я скажу людям? Что мой сын выращивает цыплят?» Но я построил свою птицефабрику, и построил ее в одиночку, с нуля. Бизнес стартовал. Начала появляться прибыль. Я посвящал бизнесу по четыре часа каждое утро. Остальную часть дня я проводил за чтением, стихосложением, плаванием, медитацией и мечтаниями на огромном баньяне.

Успех придал мне храбрости. Отец постоянно жаловался и приводил в пример детей своих знакомых: кто-то стал инженером, кто-то – промышленником, кто-то поступил на государственную службу, кто-то уехал в Америку. И все, кого я встречал – друзья, родственники, старые школьные учителя и университетские преподаватели, – неустанно твердили: «О, мы думали, что ты разумно распорядишься своей жизнью, а ты просто разбазариваешь ее».

Я принял вызов. В партнерстве с другом-инженером я начал строительный бизнес. За несколько лет мы вырастили крупную строительную компанию, ставшую одним из ведущих частных подрядчиков в Майсуре. Отец не верил своим глазам, но, конечно, радовался.

Я был буйным и самоуверенным; меня переполняли адреналин и страсть к новым победам. Когда все, что вы делаете, приносит успех, вы начинаете верить, что планеты вращаются вокруг вас, а не вокруг Солнца!

Именно этот молодой человек в судьбоносный сентябрьский день 1982 года решил сесть на свой чешский мотоцикл и поехать на холм Чамунди.

Кто же мог знать, что после этого моя жизнь никогда не будет прежней?

Я БЫЛ БУЙНЫМ И САМОУВЕРЕННЫМ; МЕНЯ ПЕРЕПОЛНЯЛИ АДРЕНАЛИН И СТРАСТЬ К НОВЫМ ПОБЕДАМ.

* * *

Позже, когда я пытался говорить с друзьями о том, что случилось со мной на холме, все они, словно сговорившись, спрашивали: «Что ты тогда выпил? Что ты принял?»

Они еще хуже меня представляли себе то новое измерение, которое внезапно ворвалось в мою жизнь.

Еще до того, как я начал осмысливать это переживание, оно повторилось. Это произошло спустя неделю. Я сидел с семьей за обеденным столом. Мне казалось, что это длилось две минуты, но прошло семь часов. Я сидел все там же, все полностью осознавая, и только того «я», которое я считал собой, больше не было. Было все остальное. Семь часов пролетели словно одно мгновение.

Помню, как родные хлопали меня по плечам, спрашивая, что случилось, и уговаривая поесть. Я просто поднял руку и попросил их уйти. К тому времени они уже привыкли к моим странностям. И оставили меня в покое. Когда я «очнулся», стрелки часов показывали почти пять утра.

Этот опыт стал повторяться все чаще. Когда это случалось, я долгими часами не ел и не спал. Я просто застывал на месте, как вкопанный. Однажды это длилось почти тринадцать суток. Это состояние всеобъемлющей, неописуемой восторженной тишины обрушилось на меня, когда я проезжал через небольшую деревню.

Ее жители столпились вокруг меня и шептали друг другу: «Смотрите, он погрузился в самадхи!» Самадхи – это блаженное состояние за пределами тела, подробно описанное в индийских духовных традициях. Селяне были наследниками той духовности, традиционным пониманием которой обладает вся Индия, с ее прошлым и настоящим, и о которой я, с моим джинсовым мозгом, не имел ни малейшего понятия. Когда я вышел из этого состояния, кто-то хотел повесить мне на шею цветочную гирлянду. Другой человек склонился к моим ногам. С ума сойти: я не мог поверить, что все это происходит со мной.

В другой день за обедом я положил в рот очередной кусочек, и внезапно мой ум взорвался. В тот момент я постиг чудотворную алхимию человеческого пищеварения – процесс, посредством которого внешняя субстанция, часть планеты, становится частью меня. Мы все сознаем, что некая часть планеты питает нас; что наши тела, в свою очередь, в один прекрасный день возвращаются в землю, чтобы питать ту самую планету, которая когда-то питала нас. Но я пережил это знание в виде опыта или прозрения, и оно в корне изменило мое представление о «себе». Мои отношения со всем вокруг, включая саму планету, перешли в другое измерение.

Я осознал, что в каждом из нас присутствует необычайно умный механизм, способный за один день превратить кусок хлеба или яблоко в человеческое тело. Вот это подвиг! Когда я начал сознательно прикасаться к этому интеллекту – источнику творения, – вокруг меня стали происходить необъяснимые события. Все, к чему я прикасался, каким-то образом преобразовывалось. Люди смотрели на меня и плакали. Многие утверждали, что, просто глядя на меня, они освобождались от физического и психического страдания. Я обнаружил, что и сам за считаные часы могу исцелиться от болезней, на избавление от которых средствами обычной медицины потребовалось бы несколько месяцев. Однако я не придавал всем этим явлениям большого значения.

Эта способность резко трансформировать внешнюю и внутреннюю реальность сохраняется во мне и вокруг меня до сегодняшнего дня. Я не пытался сознательно этого добиться. Просто, когда человек находится в контакте с этим более глубоким измерением интеллекта, которое является основой нашего существования, жизнь сама собой наполняется чудесами.

Примерно через шесть-восемь недель этот невероятный опыт стал живой реальностью. За это время все во мне сильно изменилось. Мой внешний вид, форма глаз, походка, голос, само функционирование моего тела – все стало так резко меняться, что окружающие тоже стали это замечать.

То, что происходило внутри меня, было еще более феноменальным. В течение шести недель на меня сошла целая лавина воспоминаний – память многих жизней. Теперь я осознавал миллионы разных вещей, которые происходили во мне за одно мгновение. Это было похоже на калейдоскоп. Мой логический ум подсказывал: ничто из этого не может быть правдой. То, что я видел внутри себя, было яснее дня. Но я втайне надеялся, что это ошибка. Я всегда считал себя умным юношей. Внезапно я оказался невежественным молодым дураком, и с этим неведением я не мог смириться. Однако я с удивлением обнаружил, что все, о чем рассказывала мне память, было правдой.

До тех дней я полностью отказывался принимать что-либо нерациональное или нелогичное. Теперь же я постепенно начал понимать, что сама жизнь является наивысшим интеллектом.

Человеческий ум – это просто сообразительность, обеспечивающая выживание. Но истинный интеллект – это жизнь, сама жизнь – и то, что является источником жизни. Ничто иное.

Миру сказали, что божественное есть любовь и сострадание. Но, если вы обратите внимание на творение, вы поймете, что божественное, или источник творения, – это прежде всего высший интеллект, то есть самое совершенное из всего, что можно себе представить.

Вместо того чтобы пытаться использовать этот всемогущий интеллект, пульсирующий внутри каждого из нас, мы предпочитаем использовать наш логический ум, который в определенных ситуациях полезен, но, по сути, ограничен.

Я также начал ощущать повышенную восприимчивость к чувствам других. Иногда слезы появлялись у меня на глазах от одного вида страдающего человека, совершенно мне не знакомого. Я не мог поверить в то, что люди способны выдерживать тяжелые страдания, в то время как я безо всякой причины лопаюсь от восторга.

Потребовалось время, чтобы я догадался, что со мной случилось нечто «духовное». Я начал понимать, что священные традиции и писания превозносят как наивысший опыт именно то, что произошло со мной; по сути, я переживал самое прекрасное, что вообще может случиться с человеком.

Каждое мгновение каждая клетка моего тела взрывалась от безымянного экстаза. Сейчас люди прославляют детство, потому что ребенок может смеяться и быть счастливым вообще без причины.

Но я видел, что экстатические состояния возможны и во взрослой жизни. На это способен любой человек, потому что все, что мы можем переживать, происходит *внутри* нас.

Я начал понимать, что физическая перемена в моей внешности была, по сути, результатом перестройки всей моей внутренней конституции. С подросткового возраста я практиковал базовый набор физических поз, или *хатха-йогу*. Эти тринадцать с лишним лет йоги принесли плоды. Йога – это, по сути, способ воссоздания тела, чтобы оно служило более высокой цели. Человеческое тело может функционировать как объект из плоти и крови – или как источник творения сам по себе.

Существует целая технология преобразования человека в божественное создание. Человеческий позвоночник – это не просто неудачное расположение костей; это сама ось вселенной. Все зависит от того, как вы реорганизуете свою систему. Я, будучи физически сильным человеком, научился нести свое тело так, будто

его вообще не было. На телесном уровне я стал очень расслабленным. Раньше вся моя сила была сосредоточена в теле. Когда я входил в комнату, люди думали, что сейчас начнется бурная деятельность. Но теперь я научился нести свое тело по-другому.

И тогда я понял, что весь этот опыт – не что иное, как йога. Опыт объединения со всем сущим, единства со всей жизнью, безграничности – это йога. Простой набор йогических поз, или асан, которые я ежедневно практиковал, нужен был для хорошей физической формы; по крайней мере, я так считал. Но после того опыта на холме Чамунди я понял, что фактически во мне происходит процесс, который может перевести меня в измерение, лежащее далеко за пределами физического. И именно поэтому я говорю людям: даже если вы приходите в йогу по неправильным причинам, она все равно работает!

В каждом человеке есть нечто такое, что не любит границы и стремится стать безграничным. Человеческая природа такова, что мы всегда стремимся стать чем-то большим, чем сейчас. Чего бы мы ни достигли, мы всегда хотим стать чем-то большим. Если бы мы только внимательно посмотрели на это, то поняли бы, что это не тоска по большему; это тоска *по всему.* Мы все стремимся стать безграничными. Единственная проблема заключается в том, что мы ищем целое по частям.

Представьте, что вы сидите в комнате площадью полтора на полтора метра. Какой бы удобной она ни была, вы стремились бы выбраться на свободу. На следующий день вас пересаживают в комнату побольше – три на три метра. Вы будете прекрасно чувствовать себя некоторое время, но вскоре к вам вернется то же самое стремление к свободе. Какой бы обширной ни была отведенная нам территория, как только мы осознаем ее ограниченность, мы инстинктивно жаждем преодолеть границы. На Востоке эта жажда была культурно признана высшей целью всей человеческой деятельности и усилий. *Свобода – мукти* или *мокша – рассматривается* как естественная потребность каждого человека и

наше конечное предназначение. Просто мы не осознаем этого и потому стремимся достичь ее по частям – через обретение власти, денег, любви или знаний. Или надеемся на другую великую забаву сегодняшнего дня – шопинг!

Как только я понял, что человеческое желание, по сути, нацелено не на какую-то конкретную вещь, а просто на бесконечное расширение, во мне возникла определенная ясность. Когда я увидел, что на это способны все, я, естественно, захотел поделиться этим опытом. Вся моя цель с тех пор заключается в том, чтобы передать этот опыт другим людям, пробудить их к тому факту, что они не должны отказывать себе в этом состоянии радости, свободы, безграничности, если не желают препятствовать естественному бурлению жизни.

Это состояние экстатического благоденствия, которое я переживаю с того дня, проведенного на холме Чамунди, не является ни отдаленной возможностью, ни несбыточной мечтой. Это живая реальность для всех желающих. Это врожденное право каждого человека.

Выход – внутри

Все, что вы делали в своей жизни до сих пор, делалось с единственной целью. Что бы это ни было – строили ли вы карьеру, открывали бизнес, зарабатывали деньги или создавали семью, – вы всегда ожидали, что эти действия принесут лишь одно: радость.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

NEW YORK TIMES BESTSELLER

САДХГУРУ

ЙОГ, МИСТИК И КОУЧ ВЕДУЩИХ КОМПАНИЙ МИРА

ВНУТРЕННЯЯ ИНЖЕНЕРИЯ

ПУТЬ К РАДОСТИ

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ОТ ЙОГА