

## Люби своих врагов. Будь йогом.

автор М. Г. Сатчидананда

Пятьдесят лет назад мой учитель, йоги С.А.А. Рамайях отправил меня в Индию, чтобы я жил и практиковал Крийя-йогу в его ашрамах в течение года. Там я жил в соответствии с теми же принципами и стилем одежды Ганди, которые он принял в молодости и с тех пор продвигал. Когда я вернулся, он отправил меня в свой центр в Вашингтоне, округ Колумбия, чтобы я продолжал заниматься йогой и дисциплиной Ганди, а также искал работу в правительстве. Получив высокий балл на экзамене на государственную службу, я получил предложения от нескольких государственных министерств. Когда я спросил йоги Рамайях, какое предложение мне следует принять, он посоветовал мне принять предложение о работе у начальника военно-морских операций в Пентагоне, штаб-квартире вооруженных сил. Я столкнулся с парадоксом: как, будучи йогом и последователем Ганди, поддержать то, против чего я выступал на антивоенных демонстрациях в течение четырех лет, будучи студентом близлежащего университета Джордж Тауна в 1960-х годах? В течение следующих четырех лет я решал эту проблему, культивируя свое понимание парадокса.

**Парадокс** определяется как "кажущееся абсурдным или противоречащим самому себе утверждение или высказывание, которое при исследовании или объяснении может оказаться обоснованным или истинным".

Как я позже написал в своей книге *"Иисус и йога-сиддхов - Учения мудрости"* в главе под названием "Парадоксальные учения Богочеловеков": "В особенности у западных людей есть проблема с парадоксом. Иврит, а также греческий и латынь являются дуалистическими языками, на которых основано западное мировоззрение. Мы думаем и говорим в терминах "правильного" и "неправильного", "высокого" и "низкого", "священного" и "профанного", "истинного" и "неистинного", "Бога" и "человека". Эти термины являются взаимоисключающими. Если что-то обладает двумя взаимоисключающими качествами, это является парадоксом и запутывает ментальные схемы, на основе которых мы воспринимаем и думаем о мире". Как я уже писал, "ранним православным христианам удалось прочно утвердить свою версию христианства, закрепив ее в 325 году нашей эры в Никейском символе веры — что Иисус Христос является истинным Богом и истинным человеком, не предложив логического решения парадокса такого утверждения. Как можно быть одновременно бесконечным и конечным? Божественным и человеческим?" ... "Тот факт, что слова Иисуса были переведены на греческий язык, а затем на другие языки еще более затрудняет понимание парадокса видения "Богочеловека". Богочеловек видит трансцендентное Единое посреди множества. Он видит "Царство Небесное" здесь и сейчас, внутри и снаружи. Метафора, парадокс, притчи, пародия - все это служит для того, чтобы вывести слушателя из дуалистического мышления. Они призывают слушателей выйти за пределы слов, логики и убеждений и перейти к новой перспективе, а затем к тишине, где царит чистое сознание."

### Любите своих врагов.

Более 200 ученых из семинара Иисуса пришли к выводу, что парадоксальные высказывания и притчи Иисуса были единственными утверждениями в Новом Завете Библии, которые могут быть приписаны ему с определенной степенью уверенности. Среди тех, которые считались наиболее

достоверными, было высказывание «Любите врагов ваших». Это очень примечательно, потому что противоречит основным социальным представлениям и представляет собой парадокс: У того, кто любит своих врагов, нет врагов. Этот метод также встречается в йоге и тантре, которые стремятся преобразовать человеческую природу. Это следует оценить, по крайней мере, по трем причинам:

1. Во-первых, как парадокс, он в конечном итоге приводит человека к ментальной тишине, которая, согласно учению йоги, является одним из качеств самадхи или самореализации;
2. Это также помогает человеку взглянуть на изначальные мысли и эмоции, которые являются причиной наших страданий, с новой точки зрения.
3. К нашим "врагам" относятся наши внутренние демоны, ограничения или даже грубые стороны нашей человеческой природы, которые бросают нам вызов или даже подавляют нас, такие как гнев, страх, гордость и депрессия. Научившись сохранять равновесие и осознанность, сохраняя спокойствие, слушая, действуя и говоря только после размышлений, мы расширяем то, что наша человеческая природа обычно не может сделать, а именно: оставаться спокойным и довольным перед лицом оппозиции или разногласий и культивировать сознание свидетеля вместо того, чтобы теряться в ментальной болтовне.

Йога учит, что сознание работает над очищением, а не над подавлением ментальных и эмоциональных импульсов, включая страх, гордость, гнев, ненависть, похоть и депрессивность. Как писала Мать Шри Ауробиндо ашрама, "то, что ведет к подавлению, - это представление о добре и зле, своего рода презрение или стыд в отношении того, что человек считает плохим, при этом вы не хотите видеть это или даже быть с этим". Первое, что нужно понять, это то, что это слабость нашего сознания, которое производит это разделение, и что существует Сознание, в котором этого нет, в котором то, что мы называем "злом", так же необходимо, как и то, что мы называем "добром", и что если мы сможем спроецировать наше ощущение - или нашу деятельность, или наше восприятие - в этот Свет, это принесет исцеление... существует способ их преодоления: сопротивление уменьшается в той пропорции, в какой мы можем уменьшить, а затем заменить это чувство неодобрения более высоким пониманием, тогда мы добьемся успеха... Вместо того, чтобы загонять (неправильное движение) в глубь, его нужно сдать ... проецировать на свет... И если в то же время у вас есть стремление стать другим, то эта секунда присутствия чрезвычайно полезна; вы можете да, за несколько секунд получить необходимую помощь, чтобы избавиться от них... Только нужно быть в таком состоянии, когда хочется отказаться от этой вещи, избавиться от нее - не цепляться за нее и не держать ее. Если человек искренне хочет вытащить это из себя, заставить это исчезнуть, тогда это очень полезно". (Собрание сочинений, том 8, страница 22, и том 11, страницы 211-212).

### **"Не смешивай политику с йогой".**

В 1960-х и 1970-х годах, когда я посвятил свою жизнь практике йоги, существовали еще большие социальные, культурные и политические разногласия, чем сегодня. Повторяющееся наставление Йоги Рамайях "не смешивай политику с йогой" помогло мне примирить мои йогические принципы и садхану с этими разногласиями и с моей профессиональной карьерой в армии в последние годы войны во Вьетнаме. Парадоксальность ситуации усугублялась еще из-за моего освобождения от

военной службы как "студента-теолога", предоставленного мне в 1970 году призывной комиссией в Гардени, Калифорнии, поскольку я посвятил себя жизни в йога-ашраме.

Политика слишком часто порождает чувство "*мы против них*", а также ненависть, и даже насилие. Следуя совету Кришны, данному Арджуне на поле битвы Курушетра из *Бхагавад-гиты*, и рассматривая любое занятие или работу как карма-йогу, бескорыстное служение Божественному, я постепенно начал ценить мужество, самопожертвование и чувство долга, воплощенные в офицерах, с которыми я служил. Я также осознал необходимость военной обороны до тех пор, пока человеческая склонность к агрессии и насилию мотивирует политику национальных стран.

### **Примирить пары противоположностей**

Я понял, что мир - это игра сил, и что "враги" существуют только в умах тех, кто находится под влиянием политиков и средств массовой информации. Благодаря *тапасу*, или интенсивной йогической практике, культивированию любви, преданности и сдачи, а также самадхи, или когнитивной погруженности, я научился примирять и преодолевать *пары противоположностей*, особенно те, которые я испытывал внутри себя, включая симпатию и антипатию, комфорт и дискомфорт, успех и неудачу, страх и смелость, гордость и стыд, обладание и отсутствие, радость и печаль. Меня также вдохновляли труды Шри Ауробиндо, который, как и сиддхи йоги, стремился преобразовать человеческую природу. Как шутливо сказал Шри Ауробиндо, когда его товарищи, боровшиеся за независимость Индии от Британской империи, призвали его возобновить политическую борьбу, он быстро ответил, что "не восстание против британского правительства, которое легко может осуществить каждый..." (а) нужна революция против всей универсальной природы". (Пурани, А.Б., Вечерние беседы со Шри Ауробиндо, 1959, с. 45).

### **Как любовь приводит к "единству в многообразии"**

Одно из фундаментальных учений йоги - "единство в многообразии". В книге "Голос Бабаджи: трилогия о крийя-йоге" Бабаджи повторяет это послание снова и снова. Это также было темой ежегодных Парламентов мировых религий и йоги, организуемых во имя Бабаджи каждый год с 1954 года, на которых выступали докладчики из разных религий и духовных традиций. Любовь - это не просто терпимость к убеждениям других. Настоящая любовь требует интереса, признательности и чувства общности. Йоги Рамайях часто повторял: "Первый признак величия - ценить то хорошее и прекрасное, что есть в других". Мне повезло, что я смог по-настоящему оценить многие сотни ораторов на парламентах, которые я посещал или организовывал в Лос-Анджелесе, Чикаго, Новом Орлеане, Маюраме, Тиричи и Вашингтоне.

### **«Любовь к одному должна побуждать вас к сохранению другого» — Джордж Вашингтон**

В новой книге *Следующая гражданская война: послания из будущего Америки* канадский журналист и писатель Стивен Мерш утверждает, что будущая гражданская война в Америке будет борьбой "за сохранение целостного определения самой Америки". Он приходит к выводу, что это будет **война за смысл**. Он подчеркивает парадоксы и противоречия связанные с культурой, расой, историей и национальной идентичностью Америки, с рабовладельцами, прославлявшими свободу и равенство, со страной, создавшей себе имидж республики белых поселенцев и мультикультурной демократии, страны экономических возможностей, но отказывающей в них многим, нации иммигрантов, которая постоянно находит новые способы быть неприемлемой. Американская изобретательность, которая создает изощренные механизмы разделения и

дезинформации. Страна свободных, в которой существует система массового лишения свободы. Стремления, которые определяли ее, теперь угрожают разорвать ее на части.

Прощальная речь Джорджа Вашингтона 19 сентября 1796 года была, как он пишет, настоятельным призывом к сохранению единой страны. "Ваше единство должно рассматриваться как главная опора вашей свободы... любовь к одному должна вдохновлять вас к сохранению другого", - заявил он. Вашингтон предвидел, как пагубное влияние партий и фракций "возбуждает в обществе необоснованную ревность и ложные тревоги, разжигает вражду между одними и другими, а иногда подстрекает к мятежу и восстанию".

Такие призывы находят отклик в то время, когда одна из основных политических партий Америки отошла от соблюдения принципов демократии, и слишком многие ее сторонники поддерживают ложные теории заговора, которые могут привести сторонников к насилию против единства. Предвещает ли это гражданскую войну или менее серьезные формы конфликта, трагедия 6 января 2021 года заключается не только в нападении в этот день и лжи, которая привела к нему, но и в том, что она предвещает в будущем. Как предупреждал наш первый президент, объясняя свое намерение покинуть президентский пост, "хитрые, амбициозные и беспринципные люди получают возможность подорвать власть народа и захватить бразды правления; разрушив впоследствии те самые механизмы, которые помогли им прийти к несправедливому правлению".

### **Будь йогом**

Для йоги, сознательного существа, жизнь - это вопрос выбора между разумным использованием силы воли и подчинением импульсам, порожденным привычками и склонностями низшей природы. Йог постепенно объединяет свое существо через практику медитации на свое Высшее Я. Йог тренирует свою силу воли, сначала тренируя ее снова и снова на маленьких вещах. Когда она очищена и человек предался Божественному, он хочет только того, чего хочет Божественное. Однако обычный человек - это не реальное существо, а скорее конгломерат из влияний, импульсов, сил, действий и реакций. Поэтому обычный человек имеет очень ограниченную свободу выбора, поскольку его сознание и сила воли очень слабы. Йог осуществляет свою свободу в каждом мгновении посредством крийи, действия с осознанием, спокойно активно и активно спокойно. Преодолев пары противоположностей, йог пребывает в Атмане (Высшем Я), видя Божественное во всех и всем в универсальном видении любви.

Вот еще несколько практических способов стать йогом.

### **Откажись от низших импульсов**

Все силы на земле стремятся к самовыражению. Они могут пытаться проявиться через тебя в мыслях, словах, эмоциях, желаниях и действиях. Если ты отказываешь им в проявлении, они могут продолжать попытки снова и снова. Если ты откажешься принимать те из них, которые являются негативными, то есть причиняют тебе и другим страдания, они потеряют свою силу и со временем перестанут появляться. Отбрасывай их в сторону, стремясь к спокойствию и внутреннему осознанию. Они не принадлежат тебе. Будь очень терпеливым и настойчивым. Иначе, когда приходят негативные мысли или эмоции, если ты с удовольствием следуешь за ними, потакаешь им или возвращаешь их, они никогда не прекратятся. Говори только после тщательного обдумывания и только назидательные или полезные вещи, не оскорбляя других. Если ты сможешь соединить себя в великом стремлении с чем-то высшим, влиянием твоей души или светом свыше, и если тебе удастся привести это в контакт с низшими импульсами, они прекратятся быстрее.

Начни этот процесс очищения с твоих действий. Тогда тебе будет легче отказаться от них. И в конце концов ты даже не будешь думать о них.

### **Другие - это зеркало**

Когда что-то в человеке кажется тебе совершенно неприемлемым или неправильным, ты должен сказать себе: *возможно, я делаю то же самое, не осознавая этого. Прежде чем осуждать его или ее, лучше сначала заглянуть в себя, чтобы убедиться, что я не делаю то же самое по-другому.* Если ты сделаешь это, то поймешь, что в твоей жизни отношения с другими людьми подобны зеркалу, которое позволяет тебе легче и яснее увидеть те слабости, которые ты носишь в себе. Вместо того чтобы критиковать других, воспринимай все, что тебя раздражает, как урок для тебя, и твоя жизнь станет более спокойной и эффективной. Ты не будешь тратить энергию на осуждение других. Смотри на все с доброжелательной улыбкой. Если кто-то злится на тебя, просто уйди в себя, глубоко внутрь и будь спокоен. В тишине ты найдешь свой самый большой источник силы. "Будь спокоен и знай, что Я - Бог", - говорит сиддха Паамбатти, а также Давид в Псалмах. Не попадай на чужие вибрации и поверхностные движения внешнего мира.

### **Будь бдителен**

Бдительность означает быть искренним и внимательным/пробужденным. В каждый момент твоей жизни у тебя есть выбор между "погружением в сон" и йогической садханой, т.е. воспоминанием того, кто ты есть на самом деле, и отказом от ложного отождествления с телом, эмоциями и волнениями ума. В этом заключается разница между эгоизмом и свидетельствованием. Только у эго есть предпочтения. Поэтому будь равнодушен ко всему, что карма приносит на твой порог. Как писала Мать Шри Ауробиндо ашрама: "Быть бдительным - это не только сопротивляться тому, что тянет тебя вниз, но и быть начеку, чтобы не упустить ни одной возможности продвинуться вперед, преодолеть слабость, противостоять искушению, сделать мудрый выбор, исправить дурную привычку или склонность заикливаться на прошлом. Если ты бдителен, ты можешь за несколько дней сделать то, на что в противном случае потребовались бы годы. Если ты бдителен, ты можешь изменить каждое обстоятельство нашей жизни, каждое действие, каждое движение, превратив их в возможность приблизиться к цели". (Собрание сочинений, том 3, стр. 202).

### **Соблюдай ямы, социальные ограничения Йоги.**

Это непричинение вреда и доброта (*ахимса*), правдивость (*сатья*), целомудрие и сосредоточенность на истинном, хорошем и прекрасном (*брахмачарья*), не брать то, что тебе не принадлежит (*астея*) и отсутствие жадности (*апариграха*). Смотрите электронную книгу „*Делать все наоборот: Пять йогических ключей к хорошим отношениям*“ в книжном магазине на сайте [www.babajiskriyayoga.net](http://www.babajiskriyayoga.net)

**Когда ты связан негативными мыслями, культивируй их противоположность с помощью самовнушений.** См. *Крийя-йога сутры Патанджали и сиддхов*, стихи II.33-34, и комментарии к ним.

**Выделяй время для длительной и непрерывной практики Крийя-йоги.** Это известно как *тапас*. Он начинается с обета или намерения. Он требует проявления воли. Когда возникает сопротивление, нужно упорствовать до тех пор, пока обет не будет выполнен.

**Воспевай с любовью и преданностью: Ом Крия Бабаджи Нама Аум, прося благословения и милости Сатгуру, Бабаджи.**

**Авторское право © Маршалл Говиндан февраль 2022 г.**