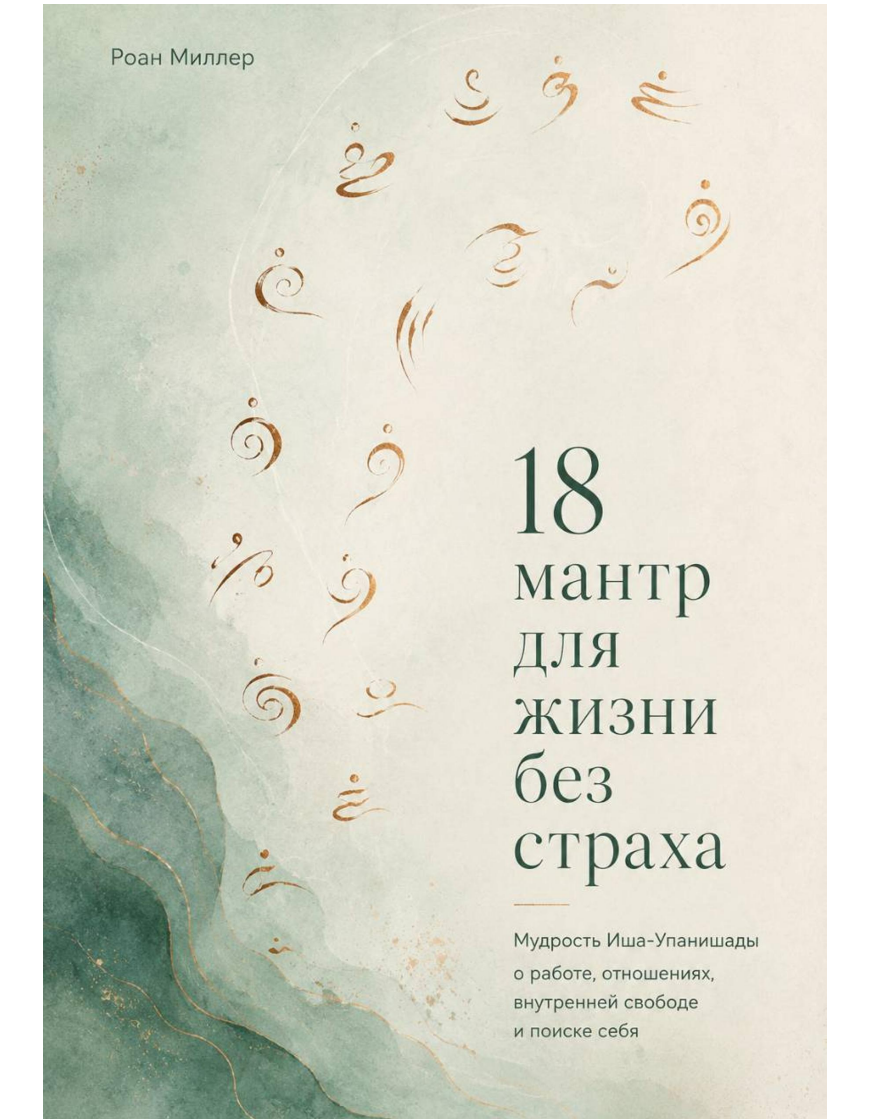


Роан Миллер



18 мантр для жизни без страха

Мудрость Иша-Упанишады
о работе, отношениях,
внутренней свободе
и поиске себя

Роан Миллер

**18 мантр для жизни без
страха. Мудрость Иша-
Упанишады о работе,
отношениях, внутренней
свободе и поиске себя**

<https://litres.ru/74395114>

SelfPub; 2026

Аннотация

Человек боится потерять вещи, людей, положение и саму жизнь лишь потому, что принимает временное за своё истинное имущество. Иша-Упанишада предлагает более дерзкий взгляд: ничего не принадлежит нам, но именно поэтому мы можем перестать жить в вечной обороне. Восемнадцать мантр здесь превращаются не в музей древней мудрости, а в руководство для человека, который работает, любит, тревожится, устает и однажды спрашивает: ради чего всё это? Через притчи, парадоксы, карму, медитацию и практику автор ведёт к состоянию, где действие не порабощает, отношения не становятся цепями, а страх смерти теряет власть. Эта книга для тех, кому мало успокоения. Она

предлагает не спрятаться от жизни, а увидеть её так, чтобы страху стало не за что держаться.

Содержание

Введение	6
Рассказ: Император Сагар и осознание целостности	14
Часть 1: Врата к знанию (основы и контекст)	17
Глава 2: Десять континентов знания — Дашопанишады	24
1. Континент Иша: Бог в каждой частице	25
2. Континент Кен: «Кем?»	26
3. Континент Катх: диалог со смертью	27
4. Континент вопросов: праздник любопытности	28
5. Мундака-Махавакья: «Песнь о двух птицах»	29
6. Континент Мандукья: секрет «Ом»	30
7. Континент Тайттирия: Крепость пяти оболочек	31
8. Континент Айтарея: «Сознание есть Брахман»	32
9. Континент Чандогья: «Ты есть То»	33
10. Континент «Махабхарата»: океан знания	34
Глава 3: Иша-Упанишад – Мост между кармой и знанием	36
Часть 2: Нектар мантр (нарративное толкование)	43

Первая строка: Не творение, а одеяние вселенской души.	45
Первая часть второй строки: Скрытый нектар отречения	48
Вторая часть второй строки: Чье это богатство?	50
Сказка об императоре Бхану Пратапе и прозрачном алмазе	52
Глава 5: Праздник кармы — искусство прожить сто лет (Мантра 2)	55
Конец ознакомительного фрагмента.	56

Роан Миллер

18 мантр для жизни без страха. Мудрость Иша- Упанишады о работе, отношениях, внутренней свободе и поиске себя

Введение

В океане жизни мы все — пассажиры. Иногда наша лодка плывет по спокойным водам, а иногда с трудом пробивается сквозь свирепые штормы. Мы отправляемся в путь в поисках счастья, но часто оказываемся в водовороте стресса, страха и несовершенства. В такие моменты мы ищем маяк, Полярную звезду, которая укажет нам правильное направление, расскажет, в чём заключается цель этого путешествия и как пройти его с радостью.

«Иша-Упанишад» — именно такой вечный маяк света.

Возникнув из океана ведического знания, эта небольшая Упанишада восемнадцатью мантрами воплощает в себе са-

мые глубокие тайны жизни и Вселенной, которые даже современная наука сегодня пытается понять. Это не текст, написанный исключительно для аскетов или отречшихся от мира, а практическое руководство для каждого обычного человека, желающего вести осмысленную, мирную и радостную жизнь среди своей семьи, работы и социальных обязанностей.

Цель этой книги — не дать сухого, академического или интеллектуального комментария к «Иса-Упанишаде». Скорее, это скромная попытка черпать этот нектарный поток из его изначального источника и донести его до сердца современного читателя. Она написана в вдохновляющем повествовательном стиле, чтобы её глубокие философские принципы могли затронуть не только интеллект, но и нашу душу.

Эта книга основана на убеждении, что духовность — это не побег от жизни, а искусство прожить жизнь во всей её полноте. Она учит нас, как превратить нашу работу в поклонение, наши отношения — в духовную практику, а наши испытания — в возможность для самопреобразования. Это наука об установлении божественного равновесия между действием и знанием, наслаждением и отречением, творением и Творцом.

Если эта книга пробудит в вас хотя бы маленькую искру, которая поможет взглянуть на свою жизнь с новой точки зрения, если она поможет успокоить вопрос, таящийся в уголке вашего сознания, или если она вдохновит вас погрузиться в

безграничные глубины собственной души, то я сочту это начинание успешным.

Эта книга посвящается вам — путешественнику в поисках истины. Пусть она станет для вас другом и спутником в вашем бесконечном путешествии к самопознанию.

Песнь мира (Мангалачаран)

Представь себе.

Вы стоите под бесконечным, безмятежным и бездонным небом. Это ни день, ни ночь; вокруг царит лишь мягкий голубой свет. Ни звука, ни движения — только глубокая тишина. Эта тишина не пуста и не пугающая, а живая. Кажется, будто из самого сердца этой тишины родились миллионы звёзд, планет и галактик. В этой неподвижности резонирует непроявленный звук — звук, который слышен не ушами, а душой. Это звук «Ом».

Именно этот опыт космического мира и совершенства наши мудрецы пытались выразить несколькими словами. Эти слова — не мысли отдельного человека, а спонтанные высказывания сознания, погруженного в глубокую медитацию. «Иша-Упанишад» начинается именно с такого великого изречения, которое является не просто молитвой, а сущностью всего сущего. Этот гимн мира даёт нам возможность заглянуть в высшую истину, подробное путешествие по которой мы собираемся совершить в восемнадцати мантрах этой Упанишады.

Этот «Мангалачаран» — ключ, пароль, позволяющий нам

войти в мир, где заканчивается разум и начинается опыт. Итак, давайте войдём в эту божественную мантру, успокоив все мысли ума и открыв двери наших сердец:

Ом Шанти, Шанти, Шанти.

Это не просто слова; это математическая формула, бросающая вызов нашей мирской математике. Наша математика говорит нам, что если вычесть единицу из единицы, останется ноль. Но мудрец говорит, что даже если вычесть бесконечность из бесконечности, бесконечность всё равно останется. Давайте попробуем разгадать эту загадку, слой за слоем.

«Ом Пурнамадах» — Он есть Полный.

Кто такой «Он» (Ада)? «Он», превосходящий наше воображение, наши мысли и наши чувства. Он — нетронутый, несотворенный источник этой вселенной. Он — бесформенный, лишенный качеств Брахман. Он подобен глубокому океану, в котором ещё не поднялась ни одна волна. Он подобен семени, в котором скрыт полный потенциал стать огромным деревом, но пока он не проявился. Он не является ничем; Он — «Совершенный». Он есть. В Нём нет недостатка, нет недостачи. Он совершенен Сам по Себе. Наши мудрецы называют Его Истиной. Он — причина, благодаря которой всё существует, но Сам Он не имеет причины.

«Пурнамидам» — это тоже полнота.

Что такое «это» (идам)? «Это» — всё, что мы можем видеть, осязать и переживать. Этот видимый мир, это солнце, эта луна, эта земля, эти горы, эти реки, эти живые существа,

а также наше собственное тело и ум — всё это и есть «идам». Мудрец говорит: это тоже полно.

Это может показаться шокирующим. Когда мы смотрим вокруг, всё, что мы видим, — это несовершенство. Кто-то болен, кто-то беден, отношения натянуты, в обществе царит несправедливость, а в природе — разрушение. Мы сами тоже чувствуем себя неполными — нам не хватает знаний, любви, богатства, счастья. Все мчатся, чтобы что-то получить, потому что считают: обрета что-то, они станут «полными».

Как же тогда мудрец может сказать: «И это тоже полно-та»?

Именно здесь мы должны изменить свою точку зрения. Упанишады призывают нас заглянуть под поверхность. Посмотрите на волну. На поверхности она может быть маленькой или большой, слабой или мощной. Её жизнь мимолетна; она поднимается и исчезает. В этом заключается её несовершенство. Но если посмотреть глубже, то эта волна не отделена от океана. Она и есть сам океан, проявляющийся в виде волны. Как океан, она является совершенным Брахманом. Точно так же и это творение, несмотря на все свои взлеты и падения и так называемые несовершенства, по своей сущности совершенно, будучи проявлением того же Высшего Брахмана. Падающая звезда столь же совершенна, как восходящее солнце, ибо и то, и другое — проявления одного и того же космического закона и одного и того же сознания. Обре-

сти это видение — значит обрести знание.

«**Пурнат пурнам удчйате**» — из полного возникло полное.

Это творение — не случайное явление. Оно является совершенным проявлением из того же самого совершенного источника. Так же, как семя манго даёт только манговое дерево, или кусок золота превращается в прекрасное украшение, так и этот совершенный мир может проявиться из того совершенного Брахмана. Природа источника и творения — одно и то же. Если источник — это радость, то и творение также является проявлением радости. Если источник — это сознание, то каждая частица этого творения также обладает сознанием.

Здесь творение означает не создание чего-то нового, а проявление того, что уже было непроявленным. Это совершенство раскрыло себя в виде этой целостной вселенной. Это подобно танцу, в котором танцор и танец неразделимы. Танцор выражает себя через танец.

Даже после того, как из этой полноты взята полнота, остаётся только полнота.

В этом заключается суть этой мантры. Это прямой удар по нашему логическому уму. Представьте себе горящую лампу. Вы можете зажечь тысячи других ламп от этой одной. Станет ли первая лампа меньше? Уменьшится ли её свет? Нет, она остаётся прежней, целостной. Точно так же высший источник сотворил эту бесконечную вселенную из самого себя, но

это не уменьшило источник. Он остался таким, каким был — бесконечным, неделимым и целостным.

Это учит нас, что любовь, знание и радость не уменьшаются, когда ими делятся, а, напротив, умножаются. Бог ничего не потерял, сотворив эту вселенную; напротив, Он обрёл Себя, Он выразил Себя. Когда мы принимаем эту истину в свою жизнь, наша жизнь освобождается от нужды и страха. Мы учимся давать, потому что знаем: наш внутренний источник бесконечен; он никогда не иссякнет.

«Ом Шанти, Шанти, Шанти»

Провозгласив эту высшую истину, мудрец трижды призывает мир. Это не простое повторение; в нём заключается глубокий смысл. В жизни человека может быть три основных источника страдания или беспокойства.

Первый мир: Это «духовный» мир. Это молитва о мире от тех страданий, источник которых находится внутри нас — в нашем теле и уме. Физические болезни, психическое напряжение, беспокойство, страх, зависть, гнев — всё это нарушает наш покой. Призыв к первому миру направлен на успокоение этих внутренних беспокойств.

Второй мир: Это «адхибхаутик» мир. Это молитва о мире от страданий, которые мы получаем от других живых существ или людей. Агрессивное животное, злой человек, социальный конфликт, война — все это существа внешнего мира, которые могут причинять нам страдания. Призыв ко второму миру направлен на облегчение этих внешних стра-

даний.

Третье моление о мире: Оно посвящено «адхьядевическому» миру. Это молитва о спасении от бедствий, вызванных божественными или природными силами, над которыми мы не имеем власти. Наводнения, засухи, землетрясения, ураганы, проливные дожди — эти стихийные бедствия могут нанести огромный ущерб нашей жизни. Призыв к третьему миру направлен на то, чтобы эти божественные силы стали благосклонными и мирными по отношению к нам.

Когда мы понимаем, что «Он» также совершенен, и «это» также совершенно, и что всё проистекает из этого единого совершенства, установление мира на этих трёх уровнях начинает происходить естественным образом. Когда всё является проявлением одного и того же сознания, что такое внутренний конфликт? Когда одно и то же Высшее Существо пребывает в каждом живом существе, что такое внешняя вражда? А когда природа также является его самой формой, чего же тогда бояться?

Эта молитва о мире — не просто начало главы, а зарождение образа жизни. Она напоминает нам, что мы не разбитые, неполные осколки, которые нужно соединить, чтобы стать целым. Мы целостны с самого рождения. Нам просто нужно осознать и прочувствовать эту целостность.

Итак, давайте начнём наше путешествие в океан мудрости «Ишопанишады» с этого осознания совершенства, с этой молитвы о тройном мире.

Рассказ: Император Сагар и осознание целостности

Жил-был великий император по имени Сагар. Его империя была такой же, как и его имя — обширной и непостижимой. У него было всё — сокровища из золота, огромные армии, мудрые министры и любящая семья. Со стороны его жизнь казалась «завершённой». Но в сердце императора таилось странное «несовершенство», пустота. Он всегда чувствовал, что чего-то не хватает, что можно обрести нечто большее.

Чтобы заполнить эту пустоту, он вел все новые войны, накапливал все больше богатств и строил грандиозные дворцы. Но чем больше он приобретал, тем сильнее становилась его пустота.

Однажды он прогуливался по берегу своего королевства, у бескрайнего океана. Его мысли были озабочены. И вот в этот момент он увидел старого аскета, сидящего на песке и то и дело окунающего в море маленький глиняный кувшин, наполняющего его водой, а затем выливающего воду обратно в море. Он повторял это действие снова и снова, и на его лице было выражение удивительного удовлетворения и радости.

Императору эта игра показалась весьма странной. Он подошёл к аскету и спросил: «О великий мудрец, что ты делаешь? Ты наполняешь горшок водой из этого безграничного

моря, а затем выливаешь её обратно в него. Чего этим можно достичь? Море от этого ни уменьшается, ни увеличивается».

Отшельник с улыбкой посмотрел на императора и ответил: «Мой царь, я делаю то, к чему ты стремился всю свою жизнь, но я знаю секрет этого, а ты — нет».

Император был потрясён. «Что ты имеешь в виду?»

Отшельник взял глиняный кувшин и сказал: «Мой царь, посмотри. Этот океан — „полный“, бесконечный (Пурнама-да)».

Затем он наполнил сосуд до краев морской водой и сказал: «И вот, эта вода, которая попала в этот сосуд, тоже „полна“. Она — часть того же самого океана, поэтому она тоже полна, точно так же, как и он».

«Эта полная вода возникла из того полного океана. (Из полного возникает полное)».

«А теперь посмотри», — сказал аскет, выливая воду из сосуда обратно в море на глазах у императора. «Я вылил этот „полный“ сосуд обратно в тот „полный“ океан. Добавилось ли что-нибудь к океану? Или уменьшилось ли что-нибудь в воде в сосуде? Нет! То, что осталось, по-прежнему тот же „полный“ океан.»

Аскет устремил свой спокойный взгляд на глаза императора и сказал: «О царь, ты тоже являешься частью того же Совершенного Высшего Существа. Ты сам «завершен» Ты — это оно. Но ты забыл об этой истине. Ты пытаешься наполнить свой маленький сосуд несовершенства, черпая из океа-

на мирские блага (богатство, царство, престиж) и вливая их в него. Но ты не осознаёшь, что сосуд, который ты считаешь несовершенным, сам по себе наполнен водой того же самого совершенного океана».

«Причина твоего беспокойства — не „нехватка“, а „невежество“. Ты стал воспринимать себя как нечто отдельное от этого безграничного совершенства. В тот день, когда ты осознаешь, что ты — не тот сосуд, а сам океан совершенства, твоя пустота исчезнет в мгновение ока. Ты не станешь целостным, приобретая что-то; ты обретешь покой, лишь осознав собственное совершенство».

В тот день император Самрат сидел прямо там, на берегу. Впервые он понял суть «игры» аскета. Он наблюдал за волнами и прислушивался к единственной истине, резонирующей внутри него: «Я целостен». В тот момент, когда пришло это осознание, пустота, которая годами грызла его сердце, исчезла в мгновение ока. В тот день император впервые обрёл покой не в своём несовершенстве, а в своём внутреннем совершенстве.

Часть 1: Врата к знанию

(основы и контекст)

Глава 1: Вечный поток

мудрости — Веды и Упанишады

Представьте, что вы стоите посреди бескрайней, раскаленной пустыни. Насколько хватает глаз, вокруг только песчаные дюны, постоянно меняющие своё положение. Эта пустыня — наша мирская жизнь. — зыбучие пески желаний, страхов, успехов и неудач. Здесь каждого мучает бесконечная жажда: жажда счастья, покоя, смысла. Блуждая по этому миру, ваш взгляд внезапно останавливается на древнем, глубоком колодеце. Он не выглядит рукотворным. Его камни древнее самого времени, а глубины его непостижимы. Вглядываясь в колодец, вы видите не поверхность воды, а небо, усыпанное звёздами. Его аромат манит вас к себе. Этот таинственный, божественный колодец — это Веды.

Это не обычный источник воды; это вечный поток знания, текущий с самого зарождения творения. Это знание, которое не было записано в книге, а было открыто. Это музыка, резонирующая в каждой частице вселенной, но чтобы услышать её, мы должны утихомирить шум внутри себя.

Что такое Веды? — Дыхание знания

Обычно, когда мы слышим слово «Веды», мы думаем, что это какие-то старые книги религиозных обрядов. Но это лишь очень небольшая часть истины. Веды не являются творением какого-либо одного человека, какого-либо одного пророка или какого-либо одного времени. Именно поэтому их называют **«Апуршея»** — что означает «то, что не имеет человеческого происхождения». (не созданы человеком), но кем и откуда они были услышаны?

Но кто услышал? И откуда это было услышано?

Наши древние риши, которые были не просто учёными, а глубокими искателями себя, когда они погружались в глубины медитации, когда их умы становились совершенно неподвижными и чистыми, тогда они осознавали эти фундаментальные истины бытия. Подобно тому, как радио, настроенное на нужную частоту, улавливает волны музыки, так и чистое сознание риши уловило эти волны знания, пронизывающие вселенную. То, что они увидели, то, что они услышали, они выразили словами. Эти слова и есть Веды. Веды — это не знание о Боге, а осознание истины, что само знание и есть Бог. Они подобны конституции Вселенной, законам, управляющим каждой частицей творения.

Это знание вечно. Оно существовало ещё до образования Земли и останется, когда эта Вселенная распадётся. Оно не является наследием какой-то одной страны, расы или религии; это общее наследие всего человечества. Это тот самый колодец, к которому в какой-то момент тянется каждая ду-

ша, жаждущая воды.

Четыре ступени знания: спуск в глубины колодца

Теперь, когда мы приблизились к этому божественному колодцу, каков путь, ведущий в него? Мудрецы разделили это путешествие к знанию на четыре этапа, которые также являются четырьмя частями Вед и четырьмя состояниями духовного развития человека.

1. Самхита (мантра): Это самая верхняя часть колодца, его край. Это место, где мы впервые склоняем головы в знак почтения. «Самхита» — это мантральная часть Вед. Она содержит хвалебные песни и молитвы божественным силам природы — солнцу, огню, ветру, воде. Это поэзия, это музыка, и это простое выражение преданности. Это подобно этапу жизни «**брахмачарья**». Ребёнок или ученик исполнен благоговения и изумления. Они не размышляют; они просто принимают. Они повторяют мантры, очищают своё сердце и закладывают основу для дисциплинированной жизни. Это первый, но самый важный шаг на пути к знанию.

2. Брахман (Ритуал): Теперь мы спускаемся на одну ступень вниз по колодцу. Здесь, наряду с мантрами, мы находим подробные описания методов проведения яджн и ритуалов. Это ритуальная часть Вед. Эти яджны заключались не просто в том, чтобы вливать гхи в огонь; они были глубоко символическими действиями. Каждое действие, каждая мантра имели глубокий смысл, служа средством для приведения жизни человека в соответствие с ритмом Вселенной. Эта фа-

за человеческой жизни, называемая **«грихастха»**, Он символизирует стадию «грихастха» в жизни человека. Грихастха живет в этом мире, совершает действия и выполняет свои обязанности. Ведические тексты учат его тому, как сделать каждое действие яджной — подношением Высшему Существо, — чтобы это действие не стало причиной рабства, а, напротив, средством освобождения.

3. Араньяк (Созерцание): Путь теперь углубляется. Мы спускаемся дальше в колодец, где шум внешнего мира затихает, а уединение углубляется. «Аранья» означает «лес». Это «лесные тексты». Когда человек, выполнив свои обязанности домохозяина, вступает в этап жизни ванапрастха, он уходит от суеты общества в уединение леса для созерцания и размышлений. Теперь он задаётся вопросами: «В чём истинный смысл яджн и ритуалов, которые я совершал? В чём заключается символизм огня? Какова цель яджны?» «Араньяки» исследуют философию и тайну, скрытую за ритуалами. Это знаменует собой значительный переход от действия к знанию. Здесь внешние действия сменяются внутренним размышлением.

4. Упанишады (Высшее знание): это самое дно колодца. Это источник, из которого течет нектар знания. Упанишады называют **«Веданта»** Также называются «Веданта» — что означает «конец Вед» или «суть Вед». Это вершина знания. Здесь все ритуалы и символы остаются позади. Остаётся только один вопрос: «Кто я? Что такое это творение?

«Какова природа этой высшей истины?» Это символизирует этап жизни, называемый **«санньяса»**. Санньяса означает не просто смену одежды или уход из дома, а отречение от узкого представления о «я». Это состояние, в котором ищущий пребывает в этом высшем знании, где исчезает различие между познающим, знанием и познаваемым.

Таким образом, Веды берут нас за руку, ведя вверх по лестнице веры и действия, через уединение созерцания, к той высшей вершине знания, где индивидуальная душа и Высшая Душа объединяются.

Тайна Упанишад: у ног Гуру

Слово «Упанишад» раскрывает своё значение в самой своей структуре. Оно состоит из трёх корней: упа (рядом), ни (усердно) и шад (сидеть). Его буквальное значение — «усердно сидеть у ног Гуру». Это не знание, полученное из книг или, в наше время, из Интернета. Это «передача», поток живой энергии.

Представьте себе эту сцену... умиротворённый ашрам в сердце густого леса, сладкая музыка текущей реки, а под баньяновым деревом сидит самореализованный Гуру. Его сияние озаряет всю атмосферу. Рядом с ним сидит горстка учеников — чьи умы пылают сильной жаждой познать истину, которые устали от мирских удовольствий и готовы отдать все Гуру. Здесь нет толпы, нет проповеди. Гуру раскрывает ту истину, которую невозможно ограничить словами, с помощью жестов, коротких историй или глубокого молчания.

Ученики не просто слушают; они впитывают знание, усваивая его внутри себя. Это и есть живая традиция Упанишад.

Корень «sad» имеет ещё три значения, которые иллюстрируют влияние Упанишад:

Уничтожать: это знание уничтожает тьму невежества и сомнений.

Даровать: оно дарует доступ к Высшему Брахману, который является нашей истинной природой.

Освобождение: оно разрывает узы круговорота рождений и смертей, а также кармы.

Таким образом, Упанишады — это мистическое знание, которое, когда оно осознаётся в присутствии гуру, разрушает все наши иллюзии и утверждает нас в нашей собственной природе блаженства.

Суть Веданты: «Ты есть то».

Почему Упанишады являются вершиной индийской философии? Потому что они возвышаются над внешними рамками религии — ритуалами, церемониями, представлениями о рае и аде — и обращаются непосредственно к той единственной истине, которая лежит в основе всех религий. Эта истина — единство души. Упанишады смело провозгласили, что Высшее Существо, которое вы ищете снаружи — в храмах, мечетях и местах паломничества, — не отделено от вас.

«Тат твам аси» — Ты есть то.

«Ахам Брахмасми» — Я есть Брахман.

«Аяматма брахма» — эта душа есть Брахман.

Это великие изречения Упанишад. Это величайшая революция в истории человеческого сознания. Это утверждение поднимает человека с низкого положения грешника или слуги Бога и возвышает его до положения повелителя вселенной.

Этот путь не лёгкий, но и не невозможный. Веды предоставили нам полную карту. Начиная с преданности «Самхиты», проходя через бескорыстное действие «Брахмана» и погружаясь в глубокое созерцание «Араньяки», мы все однажды сможем достичь того океана бессмертия, о котором говорят Упанишады.

Наша книга, основанная на «Иса-Упанишаде», представляет собой скромную попытку передать вам несколько капель из того же нектарного озера. Эта Упанишад входит в число десяти великих Упанишад, которые можно назвать десятию континентами знания, и в следующей главе мы совершим краткое и вдохновляющее путешествие по этим континентам.

Глава 2: Десять континентов знания — Дашопанишады

В предыдущей главе мы говорили о том бездонном колодце знания, который называют Веды. Представьте себе, что на дне этого колодца вы находите древнюю карту. Эта карта не изображает ни страны, ни сокровища, а те десять великих континентов сознания, которые расположены в океане знания. Эти острова не физические, а духовные. У каждого острова своя особая атмосфера, своя неповторимая тайна, и каждый из них раскрывает свой аспект единой высшей истины.

Эти десять континентов — «Дасопанишады» Это десять главных Упанишад, освещённых комментариями великих философов, таких как Ади Шанкарачарья, и ставших краеугольными камнями индийской философии. Хотя число Упанишад, как считается, превышает сто восемь, именно эти десять представляют собой наиболее сконцентрированную и сущностную форму этого знания.

Итак, отправляемся в краткое, но незабываемое путешествие к этим десяти островам на корабле нашего сознания.

1. Континент Иша: Бог в каждой частице

Первая остановка в нашем путешествии — «Иса-упанишад», которая также является сердцем этой книги. Она подобна маленькому алмазу, сияющему на вершине «Шукла-Яджурведы». Этот остров — самый маленький, но, пожалуй, самый важный. Его мантра гласит: «**Esa vasyamidam sarvam**» — Каждая частица этой вселенной пронизана Богом.

Этот остров не призывает нас отречься от мира и бежать. Он призывает жить в мире, но с иной точкой зрения. Здесь преподается чудесный баланс между отречением и наслаждением. Будьте подобны «lotus », живущим в водах мира, но не позволяющим им влиять на вас. Здесь поощряют совершать действия в течение ста лет, но при условии, что эти действия становятся формой поклонения, а не рабством. Этот остров — прекрасный мост между действием и знанием, он учит нас, что духовность — это не побег от жизни, а искусство жить. В нашей книге мы тщательно исследуем каждый дюйм этого самого острова.

2. Континент Кен: «Кем?»»

Теперь наша лодка причаливает к таинственному берегу Кенопанишады. В тот момент, когда мы ступаем на этот остров, в наших умах раздаётся единственный вопрос – «**Кен?**», что означает «Кем?».

Чьей силой видят глаза? По чьему повелению мыслит ум? Кто этот невидимый движитель, чье само существование поддерживает движение всей этой жизни? Этот остров подобен детективному роману, ведущему нас в поиски источника этой высшей силы. Перед нами прекрасная история, в которой могущественные боги, такие как Агни, Ваю и Индра, не способны сдвинуть даже одну травинку, ибо, забыв о высшей силе, они поглощены собственной гордыней. Этот остров учит нас смирению и заставляет осознать, что все наши силы, все наши таланты заимствованы из того единственного неизвестного источника. Этот источник находится за пределами досягаемости ума, интеллекта и чувств. Его невозможно познать; его можно только пережить.

3. Континент Катх: диалог со смертью

Наше путешествие теперь принимает серьёзный, но в то же время не менее приключенческий оборот. Мы прибываем на остров «Катхопанишад», где величайшая тайна жизни — смерть — встречает нас лично. Героем здесь является маленький мальчик Начикета, который обладает таким пламенем в стремлении к истине, что доходит до самых ворот Ямараджи, бога смерти.

Этот остров — эпос о победе над страхом смерти. Диалог между Начикетой и Ямараджем — это золотая глава в истории человеческого сознания. Ямарадж искушает его мирскими удовольствиями, империями и долгой жизнью, но Начикета остаётся непоколебимым. Он хочет лишь познать тайну души. Здесь нам **объясняют различие между «кшеймой» (тем, что полезно) и «прией» (тем, что доставляет удовольствие)**. (то, что приносит пользу) и **«прея»** (то, что доставляет удовольствие). Здесь тело описывается как колесница, душа — как колесничий, интеллект — как возница, а ум — как вожжи. Этот остров учит нас, что тот, кто понимает смерть, обретает бессмертие.

4. Континент вопросов: праздник любознательности

Следующий остров — «Прашнопанишад», где проходит праздник философских бесед. Это похоже на гурукулу, где сидит Махарши Пиппалада, а шесть любознательных учеников пришли задать ему вопросы о глубоких тайнах вселенной.

Этот остров учит нас, насколько важно задавать правильные вопросы на духовном пути. Здесь задаются шесть глубоких вопросов, начиная от происхождения жизни и верховенства праны до состояний сознания и медитации на «Ом». Каждый вопрос — это ступенька, ведущая нас из грубого мира в тонкий. Эта Упанишада, подобно ученому, систематически раскрывает тайны творения и говорит нам, что истинное исследование — это вход в знание.

5. Мундака-Махавакья: «Песнь о двух птицах»

Теперь мы вступаем в тихий и густой лес Мундакопанишады. «Мундака» означает «сбривать», и поэтому это знание, которое сбривает невежество и эго, обитающие в наших умах.

Здесь мы находим очень красивую метафору — две золотые птицы сидят на одном дереве. Одна птица (Дживаатма) вкушает сладкие и горькие плоды (плоды своих действий) этого дерева. Иногда она счастлива, иногда грустна. Вторая птица (Высшее Я) сидит в тишине, наблюдая за своей спутницей. Она — свидетель, она — не-действующая. Когда первая птица, пребывая в печали, поднимает взор и обнаруживает другую, она обретает освобождение. Именно здесь объясняется «Пара-видья» (Высшее знание) и «Апара-видья» (мирское знание). Этот остров учит нас жить в состоянии свидетеля.

6. Континент Мандукья: секрет «Ом»

Наша лодка теперь достигает самого маленького, но самого могущественного острова — Мандукья-Упанишад. Этот остров состоит всего из двенадцати мантр, но считается, что одного этого достаточно для освобождения. Центром этого острова является одна-единственная буква — «Ом».

Эта Упанишад открывает четыре замка сознания ключом «Ом». «А» символизирует наше бодрствующее состояние, «У» — состояние сна, а «М» — состояние сушупти, или глубокого сна. Но за этими тремя состояниями находится четвертое — «Турья», которая является свидетелем этих «three». Это тишина, следующая за «Ом». Это состояние чистого сознания, где нет мыслей, нет двойственности, только высший покой. Этот остров показывает нам путь, ведущий в глубины нашего собственного сознания.

7. Континент Тайттирия: Крепость пяти оболочек

Следующий остров — «Тайттирия-Упанишад», которая приглашает нас понять саму структуру нашего бытия. Этот остров говорит нам, что наша душа обитает в пятислойной крепости, известной как **«Панчакоша»**.

Это путешествие начинается с **«Аннамайя-коша»** (нашего физического тела), где нас учат уважать пищу. Затем мы спускаемся глубже — в **«Пранамайя-коша»** (энергетическое тело), **«Маномайя-коша»** (мир ума), **«Виджнянамайя-коша»** (Интеллект и проницательность) и, наконец, мы достигаем центра — **«анандамайя-коши»**, которая представляет собой океан блаженства и является завесой, наиболее близкой к душе. Эта Упанишада представляет собой систематическую духовную психологию, которая учит нас достигать нашей истинной природы, слой за слоем.

8. Континент Айтарея: «Сознание есть Брахман»

Теперь мы находимся на острове Аитарейя-Упанишад. Здесь даётся поэтическое описание сотворения вселенной. Этот остров провозглашает махавакью — **«Праджнянам Брахман»**, что означает «Сознание есть Брахман».

Она говорит нам, что то же самое высшее сознание, которое сотворило всю эту вселенную, — это то, что видит нашими глазами, слышит нашими ушами и познаёт нашим интеллектом. То же самое чистое сознание, которое есть в муравье, в слоне и в звезде, пребывает и внутри нас. Здесь нас призывают отождествить наше индивидуальное сознание с этим космическим сознанием.

9. Континент Чандогья: «Ты есть То»

Наше путешествие теперь приводит нас на обширный и разнообразный остров — Чандогья-Упанишад. Этот остров полон историй, диалогов и метафор. Его самые известные гуру — Уддалака Аруни и его сын Шветакету.

Отец спрашивает своего ученого сына: «Достиг ли ты того знания, познав которое, не остаётся ничего, что ещё предстояло бы познать?» А затем он объясняет ему это на различных примерах. Так же, как соль растворяется в воде, но при этом её не видно, так и Высшее Существо присутствует в каждой частице. Подобно тому, как могучее баньяновое дерево скрыто в крошечном семени, так и вся эта вселенная заключена в этой тонкой сущности. И после каждого примера отец повторяет одну и ту же великую мантру: **«Тат твам аси, Шветакету!»** — «О Шветакету, ты есть то! Ты ничем не отличаешься от той соли, того семени, той высшей истины».

10. Континент «Махабхарата»: океан знания

Наконец, наша лодка пристаёт к берегу самого большого, глубокого и великолепного острова — «Брахдаранаяка-Упанишад». «Брахдаранаяка» означает «великая лесная книга». Это океан знания.

Здесь мы встречаем самоосознавшегося мудреца Яджнавалкью, перед знанием которого склоняют головы даже величайшие ученые. Он объясняет своей жене Майтрейи, что мужа, жену, сына или богатство любят не потому, что они достойны любви, а из-за их «Атмана» дорога им. Именно здесь, при дворе царя Джанаки, Яджнавалкья бесстрашно провозглашает: **«Ахам Брахмасми»** — «Я есть Брахман». И отсюда рождается бессмертная молитва, которая до сих пор звучит в сердцах миллионов:

Асато ма сад гамая. (Веди меня от лжи к истине.)

Тамсо ма джьотиргамай. (Веди меня из тьмы к свету.)

Веди меня от смерти к бессмертию.

Пройдя путь по этим десяти континентам, мы возвращаемся к нашему берегу. Мы увидели, что цвет каждого острова различен, но почва на каждом острове одна и та же. Путь каждой Упанишады различен, но цель одна и та же — самоосознание.

Теперь, когда мы рассмотрели всю карту, мы со всей си-

лой закрепимся и сосредоточимся на нашем первом острове — «Иша-Упанишаде». Мы спустимся в её долины, будем пить амброзию из её рек и поднимемся на её вершину, чтобы обрести истину, которая научит нас искусству превращать жизнь в праздник.

Глава 3: Иша-Упанишад – Мост между кармой и знанием

Представьте, что вы стоите на берегу обширной и священной реки. Эта река — поток жизни, бесконечно текущий. На одном из её берегов, кипящем деятельностью, находится «Карма», на другом берегу реки находится безмятежный, чистый и сияющий лес «Знания». Здесь нет шума, нет суеты, только самоанализ, отрешенность и Ишопанишад — Мост между кармой и знанием. Представьте, что вы стоите на берегу обширной и священной реки. Эта река — поток жизни, непрерывно текущий. На одном берегу находится оживленный город «Кармы», на другом берегу реки — безмятежный, чистый и сияющий лес «Знания». Здесь нет шума, нет суеты, только самоанализ, отрешенность и На другом берегу реки раскинулся безмятежный, чистый и сияющий лес «Знания». Здесь нет суеты, нет шума и толчеи, только безмолвное царство самоанализа, отрешенности и высшего покоя.

На протяжении веков духовные искатели пытались покинуть этот город действия и войти в лес знания. Они считали мир оковами, а отрешенность — единственным путем к освобождению. Но между этими двумя берегами пролегает таинственный золотой мост, соединяющий их обоих. Этот мост учит нас, что переход с одного берега на другой — не

единственный вариант. Существует также путь, по которому можно испытать покой леса знания, оставаясь при этом в городе действия. Этот чудесный мост — «Иша-Упанишад».

Эта Упанишада сияет, как Полярная звезда, на небосводе индийской духовности. Она учит нас искусству балансирования между двумя крайностями. Это не философия бегства, а наука преобразования. Она говорит нам, что проблема не в действии, а в эго того, кто действует. Проблема не в мире, а в нашей привязанности к наслаждению им. Именно поэтому Иша-Упанишад называют «мостом между действием и знанием».

Бриллиант, расположенный в сердце Вед

Еще одной уникальной особенностью этой Упанишады является её местоположение. Как мы уже поняли из предыдущих глав, большинство основных Упанишад входят в состав «Араньяк» или «Брахманов» Вед, которые сосредоточены на знании и созерцании. Но «Иша-Упанишада» является исключением. Это сороковая и заключительная глава «Самхиты» «Шукла-Яджур-Веды». «Самхита» — это первоначальная часть Вед, посвящённая мантрам и яджня-анушт-ханам, то есть сфере «Кармаканда».

Это не случайно. Мудрецы намеренно поместили эту суть знания в конце книги об обрядах. Это символизирует, что конечной целью и сутью всех яджн, всех обрядов и всех мирских действий является то самое самопознание, о котором говорят Упанишады. Это словно небольшая комната для ме-

дитации, расположенная в конце огромного, оживлённого завода, напоминающая нам о том, что цель всего этого труда — не обретение чего-то внешнего, а обретение внутреннего покоя.

Эта Упанишада, состоящая всего из восемнадцати мантр, очень небольшая по объёму, но её смысл обширнее Гималаев. Она подобна семени, в котором скрыто огромное баньяновое дерево Веданты. Её язык настолько плотен, глубоок и поэтичен, что о каждой мантре можно было бы написать целую книгу.

Два образа жизни: одно видение, два пути

«Иса-Упанишад» понимает духовное состояние каждого человека. Она знает, что не каждый может идти по одному и тому же пути. Именно поэтому она показывает нам два разных, но взаимосвязанных пути:

1. Джняна-йога (для отреченных): этот путь предназначен для тех редких практикующих, которые горят страстным желанием познать истину. Они постигли природу мира и отреклись от всех видов мирских и потусторонних желаний. Для такого практикующего достаточно первой мантры Упанишады: **«Иша васьям идам сарвам»**. Если всё — это Бог, то что же остаётся приобретать или от чего отрекаться? Для такого мудрого человека действие не является необходимым; он пребывает в своём истинном Я. Это прямой и трудный путь знания.

2. Карма-йога (для мирских людей): Этот путь пред-

назначен для миллионов людей, подобных нам, которые живут в этом мире, у которых есть обязанности, семья и ответственность. Упанишада не призывает нас отречься от действия (world). Она знает, что действовать — это наша природа; мы не можем оставаться даже на мгновение без действия. Поэтому она даёт революционную формулу: **«курванневех кармани джидживишеччтам самах»** — Здесь говорится: выполняя свои обязанности, стремитесь прожить сто лет.

Удивительно слышать такое! Упанишад, которая является текстом об освобождении, призывает нас жить сто лет и совершать действия? Да, именно так. Потому что «Иша-Упанишад» не считает действие рабством, если оно совершается с помощью правильного искусства. И это искусство — карма-йога бескорыстного действия.

Искусство жизни: наслаждайся, но с отречением

Так в чём же заключается это искусство превращения кармы из рабства в йогу? Упанишад устанавливает для этого два условия, которые ясно излагаются в самой первой мантре:

Первое условие: наслаждайся тем, что дано Им (Богом), с отречением.

Это кажется парадоксальной формулой. Как возможны одновременно отречение и наслаждение? Именно в этом заключается уникальность «Иша-Упанишады». «Отказ» означает не отказ от вещей, а отказ от чувства «моей собственности» по отношению к ним. Это тело, этот ум, этот дом, это богатство, эти отношения — они не мои. Все они принадле-

жат тому единственному «Иш», а мне они даны, чтобы я заботился о них как попечитель или хранитель.

Когда мы живём с таким отношением, сама природа наслаждения меняется. Тогда пища становится подношением — не просто для удовольствия вкуса, а для того, чтобы наполнить энергией храм тела. Тогда богатство становится средством служения Божественному в образе общества, а не просто предметом накопления. Тогда отношения служат не просто привязанности, а становятся возможностью увидеть Божественное друг в друге. Это и называется «наслаждение с отречением». В этом есть радость, но нет привязанности. Есть празднование, но нет волнения.

Второе условие: «Ма гридхах касьяд дханам» — не жажди чужого богатства.

Эта сутра углубляет смысл первого условия. Здесь «богатство» относится не только к деньгам и имуществу, но и ко всему, что мы не можем назвать «моим». По правде говоря, ничто в этом мире не принадлежит нам; всё принадлежит тому «Иш». Когда это осознание углубляется, жадность и «е у» исчезают сами собой. Жадность возникает только тогда, когда мы чувствуем, что-то принадлежит нам или должно принадлежать нам. Когда всё принадлежит Единому, к кому же можно испытывать жадность? Этот принцип удерживает нас от ненужного накопления, эксплуатации и нарушения прав других.

Когда человек действует с учетом этих двух условий, его

поступки не становятся для него оковами. Проживет ли он сто лет или тысячу, ни одно пятно от его поступков не прилипнет к нему. Он живет в этом мире, как лист лотоса, — оставаясь незатронутым водой, даже находясь в ней.

Равновесие между авидьей и видьей

Далее Упанишад говорит о балансе между «Видья» (самопознанием) и «Авидья» (мирские действия и знание). В них содержится предупреждение о том, что те, кто погружены исключительно в *авидью*, то есть в мирские дела, блуждают во тьме, но те, кто занимается только *видьей*, то есть сухими интеллектуальными дискуссиями, и пренебрегает своими обязанностями, погружается в ещё более глубокую тьму.

Истинный путь заключается в одновременном выполнении и того, и другого. Именно благодаря мирским деяниям, связанным с авидьей, мы пересекаем океан смерти. Выполнение наших обязанностей с бескорыстным настроем очищает наше сознание и проясняет ум. И тогда, с этим чистым умом, когда мы практикуем «видью», то есть самопознание, мы обретаем «амриту», то есть освобождение. «Авидья» подобна лодке, а «видья» — лодочнику. Только когда они вместе, можно переправиться через реку.

Вот тот самый мост, о котором мы говорили. «Иса-Упанишад» не просит нас выбирать между действием и знанием; она учит нас жить, гармонично сочетая и то, и другое.

Именно поэтому Махатма Ганди сказал: «Если бы все

Упанишады и священные писания сгорели дотла и осталась только первая мантра Иша-Упанишады, индуизм всё равно бы выжил». Ведь вся суть жизни сокрыта в этой единственной мантре.

Эта Упанишада, пожалуй, наиболее актуальна в современную эпоху. В сегодняшнем мире, наполненном суетой, стрессом и неуверенностью, «Иша-Упанишада» показывает нам, как жить духовно, находясь дома, на работе и в наших отношениях.

Теперь мы готовы сделать первый шаг по этому мосту. Начиная со следующей главы, мы погрузимся в глубокий океан каждой мантры «Иша-Упанишады» и постараемся найти жемчужины, способные навсегда преобразить нашу жизнь.

Часть 2: Нектар мантр

(нарративное толкование)

Глава 4: Первая сутра — Божья музыка в творении (Мантра 1)

Представьте, что вы сидите на бесконечном, грандиозном концерте. Вокруг вас мерцают бесчисленные звёзды, вращаются галактики, поют ветры, журчат реки, и каждый листок дрожит в такт. Это великая симфония Вселенной. Но посреди этой какофонии есть музыкант, которого не видно, но чья музыка пронизывает каждую частицу. Его инструментом является всё это творение. Первая мантра «Иса-Упанишад» — это первая божественная нота, знакомящая нас с этим невидимым музыкантом. Это ключ, открывающий тайну этой музыки.

Эта мантра — царь Упанишад, вершина Веданты и суть всего искусства жизни для ищущего. Давайте сначала позволим словам этой великой мантры прозвучать в нас:

Её смысл таков:

Всё, что движется в этой мимолётной вселенной, пронизано и окутано Богом.

Наслаждайтесь тем, что Он (Бог) дал, но не жаждайте чужого богатства.

Это не просто короткое предложение из восемнадцати слов; это целостная наука о трансформации сознания. Давайте постараемся понять каждую грань этого алмаза, одну за другой.

Первая строка: Не творение, а одеяние вселенской души.

«Иша васьям идам сарвам ят кинч джагатым джагатым»

Мантра начинается с революционного заявления, способного изменить всю нашу точку зрения. Обычно мы воспринимаем мир и Бога как две отдельные сущности. Бог находится где-то на небесах, а этот мир — нечто отдельное. Мудрец наносит первый удар по этой двойственности. Он говорит: **«Иша васьям»**. «Иш» означает правитель, господин, то высшее сознание, которое является центром всего. «Васьям» означает «быть обитаемым», «быть надетым» или «быть покрытым».

Мудрец не говорит, что Бог «создал» мир, как гончар делает горшок. Гончар отделен от горшка. Мудрец говорит, что этот мир «пронизан» Богом, «окутан» Точной так же, как одежда покрывает тело, так и это творение покрывает Бога. Точно так же, как паук плетет свою паутину из самого себя и обитает в ней, так и это высшее сознание проявило это творение из самого себя и обитает в каждой его частице.

Поймите глубокий смысл этой точки зрения. Это означает, что здесь нет ничего неодушевленного или нечистого. В том самом камне, о который вы спотыкаетесь, дремлет то же самое сознание. Дерево, в тени которого вы сидите, также

является живой формой того же самого сознания. В человеке, которым вы презираете, дышит тот же Бог, что и в вас.

«Яткинчан джагатым джагат» — эта фраза придает утверждению ещё более всеобъемлющий характер. Она означает: «всё, что находится в движении в этом движущемся мире». Само слово «джагат» означает «то, что движется». Здесь ничто не стоит на месте. Электронные орбитали вращаются вокруг ядра, Земля вращается вокруг Солнца, Солнце — вокруг галактики, а сами галактики также находятся в движении. Наши мысли, наши эмоции, наше тело — всё представляет собой непрерывный поток. Мудрецы говорят, что в каждой частице, каждой волне, каждой вибрации этого потока пронизывает одно и то же «Иш».

Когда это осознание проникает глубоко в нас, в жизни начинают происходить чудеса:

Страх исчезает: страх всегда связан с «другим». Когда всё является проявлением единого Бога, кого же ещё можно бояться? Тогда даже во враге начинаешь видеть ту же самую форму.

Исчезает одиночество: человек чувствует себя одиноким только тогда, когда ощущает себя отрезанным от бытия. Когда осознаётся, что всё бытие наполнено этим единым сознанием, человек ни на мгновение не бывает одинок. Каждая частица — его спутник.

Пробуждается благоговение перед природой: река — это уже не просто вода, а богиня. Гора — это уже не про-

сто камень, а божество. Защита окружающей среды становится тогда не социальным долгом, а духовным актом поклонения, ибо неуважение к природе — это неуважение к самому божественному.

Эта первая строка дарит нам новое «видение». Она дарит нам новую пару очков, через которые мы смотрим на мир. Она говорит: не меняйте мир, просто сменяйте очки.

Первая часть второй строки: Скрытый нектар отречения

«Тен тьяктен бхунджитхах»

Если первая строка — это провозглашение философской истины, то вторая строка — практический метод воплощения этой истины в жизнь. Это парадоксальная формула, гласящая: **«Наслаждайся через отречение»**.

Как это возможно? Отказ и наслаждение кажутся противоположностями. В этом заключается уникальный гений «Иса-Упанишад». Здесь «отказ» не означает покинуть дом и семейный очаг, чтобы уйти жить в лес. Здесь отказ не означает отказ от вещей, а скорее отказ от чувства «эго» и «приязанности», связанных с ними.

Растворение «моести»: «Это тело — моё», «Этот дом — мой», «Эта должность — моя», «Эта мысль — моя» — именно эта «моест» является корнем всех страданий. Мудрец говорит, что когда всё принадлежит только «Ишу», то что же в этом «мое»? Ничего. Мы не являемся владельцами, а лишь «попечителями» или хранителями. Эта жизнь, это тело, эта семья, это имущество — это наследие, временно вверенное нам Богом. Наш долг — защищать его и правильно использовать, как честный управляющий, но не претендовать на право собственности над ним.

Когда жизнь проживается с этой «точкой зрения попечи-

теля», полностью меняется само качество «наслаждения». Тогда еда становится не просто наполнением желудка, а подношением прасада в храме тела. Тогда зарабатывание денег становится не гонкой за накоплением, а возможностью служить безграничному Нараяне в образе общества. Тогда вы наслаждаетесь всеми удовольствиями мира, но они не захлестывают вас. Вы празднуете, но не опечалываетесь, когда праздник заканчивается.

Разница между радостью и привязанностью: радость — это свобода, привязанность — это рабство. Когда вы видите красивый цветок и испытываете восторг, это радость. Но когда вам приходит в голову мысль сорвать его и положить в карман, это уже привязанность. Привязанность разрушает эту радость, потому что она переплетается со страхом потери. «Наслаждение с отречением» означает радоваться цветку, пока он находится на ветке, не пытаясь сорвать его. Это значит наслаждаться каждым жизненным опытом с позиции наблюдателя, не пытаясь удержать его.

Эта сутра не делает нас эскапистами, а скорее настоящими художниками жизни, которые исполняют каждую роль на мировой сцене с совершенным мастерством, но при этом знают, что они всего лишь актёры, а не персонажи.

Вторая часть второй строки: Чье это богатство?

«Не желай богатства другого».

Этот заключительный афоризм подкрепляет предыдущий. **«Не жажди чужого богатства».** Здесь «богатство» означает не только деньги или имущество. Всё, что мы стремимся приобрести — будь то предмет, должность, престиж или отношения — является «богатством». «Грудха» означает набрасываться, как стервятник, жаждать или смотреть с алчным взглядом.

Мудрец задает простой вопрос: **«Касья свитам дхам?»** — «Чье это богатство?»

Это вопрос, ответ на который кроется в молчании. Если всё принадлежит Богу, то чье же это богатство? Оно не моё и не твоё. Оно просто часть обширной системы; то, что сегодня моё, завтра станет твоим. Так же, как вода в реке постоянно течёт, никто не может заявить: «Это моя вода». Точно так же поток богатства, возможностей и власти постоянно меняется.

Когда это осознание углубляется, жадность, зависть и соперничество теряют смысл. Жадность существует только до тех пор, пока сохраняется различие между «богатством Бога» и «моим богатством». Если всё принадлежит Единому, у кого же я должен пытаться что-либо отнять? Почему я дол-

жен испытывать зависть, видя что-то у другого, если знаю, что это было дано ему тем же Богом, который дал это и мне?

Этот принцип — зародыш глубокой экономической и социальной революции. Это духовная декларация против эксплуатации, несправедливости и ненужного накопления. Он учит нас различать наши потребности и нашу жадность.

Одна мантра — полноценная жизнь

А теперь давайте соединим эти три части. Эта первая мантра «Иша-Упанишад» даёт нам целостную философию жизни:

1. **Измени свою точку зрения:** перестань верить, что мир неодушевлён, а Бог — сознание. Увидь, что каждая частица пульсирует этим единым сознанием.

2. **Измените свои действия:** живите в этом мире, действуйте и наслаждайтесь, но не как хозяин, а как попечитель. Наслаждайтесь в духе отречения.

3. **Измените своё отношение:** отпустите жадность и зависть, ибо здесь ничто не принадлежит ни вам, ни мне. Всё принадлежит Единому.

Эта мантра не призывает нас уходить куда-либо. Она говорит: преобразуйся там, где ты есть. Она выводит духовность из пещер Гималаев в наши собственные дворы, на наши рынки и в наши офисы. Это алхимия, превращающая каждое действие в молитву и каждый момент в молитву. Это та самая музыка, которая, если мы научимся слушать, может сделать всю нашу жизнь божественной симфонией.

Сказка об императоре Бхану Пратапе и прозрачном алмазе

Давным-давно жил могущественный и богатый император по имени Бханупратап. Его империя была обширна, а в его сокровищнице хранились бесчисленные драгоценности. Но из всех этих драгоценных камней его любимым был прозрачный алмаз, сиявший, как солнечный свет. Этот алмаз был настолько чудесен, что любой, кто его видел, оказывался зачарован. Император Бханупратап не хранил его в своей короне, а всегда держал в руке. Он крепко сжимал его в кулаке, словно это был сам источник его жизни.

Он очень гордился своим богатством, особенно этим алмазом. Он часто говорил: «Этот алмаз — мой. Я имею на него право. Он мой благодаря моей власти и моей добродетели».

Однажды ко двору императора пришёл старый отшельник. Его лицо сияло удивительным спокойствием и светом. Император приветствовал его и начал хвастаться своим великолепием. Наконец он разжал кулак, показал алмаз и сказал: «О великий мудрец, это моё самое драгоценное сокровище. Это мой алмаз. Видели ли вы когда-нибудь что-нибудь прекраснее?»

Аскет улыбнулся. Он смотрел не на алмаз, а на лицо императора. Затем он мягко спросил: «Ваше Величество, этот

алмаз очень красив. Но позвольте задать вам вопрос?»

— Конечно, — ответил император.

— «Этот алмаз... где вы его достали?» — спросил отшельник.

— Мне его подарил мой отец, — с гордостью ответил император.

«А ему?» — спросил монах.

— Его получил от своего отца, моего деда.

«А откуда он его взял?»

«Он сказал, что нашел его в шахте, глубоко под землей».

Монах снова улыбнулся и сказал: «Итак, мой царь, как же алмаз, лежавший в недрах земли миллионы лет, оказался у твоего деда? И как то, что не принадлежало твоему деду, оказалось у твоего отца? И как то, что не принадлежало твоему отцу, оказалось у тебя?»

Император Бханупратап был озадачен таким прямым вопросом. Он сердито ответил: «У меня есть на это право, потому что я — повелитель этого королевства! Я — его владелец!»

Голос аскета стал ещё мягче. Он сказал: «Мой господин, вы не владелец. Вы всего лишь гость, попечитель, управляющий. Вы не хозяин этого алмаза, а лишь его хранитель. Этот алмаз не принадлежал вашему деду, он не принадлежит вам и не будет принадлежать вашему сыну. Он принадлежит той же великой силе, которая сотворила эту землю, это солнце и тебя самого».

Аскет взял руку императора в свою и, осторожно разжав его кулак, сказал: «Почему вы так крепко его сжимаете, мой господин? Почему этот великий страх потерять то, что вам не принадлежит? Вы должны наслаждаться этим алмазом, но с отрешённостью. Не как его владелец, а как его свидетель».

«Что это значит, Махатма?» — спросил император, сбитый с толку.

«Это значит, — ответил отшельник, — не держи этот алмаз в кулаке. Положи его на свою раскрытую ладонь. Люби его красотой сколько душе угодно. Через него созерцай чудесное творение Высшего Существа. Но держи ладонь раскрытой. Смотри на него, наслаждайся им, но не называй его «моим». Просто знай, что «оно есть», и что оно — проявление того же самого «Бога».

«Когда ты сжимаешь его в кулаке, называя «моим», ты не соприкасаешься с алмазом, а соприкасаешься со своим страхом и своим эго. Но когда вы держите его на открытой ладони, воспринимая как дар от того «Иша» (ten tyakten bhunjithah), тогда вы освобождаетесь от страха и наслаждаетесь его истинной красотой. Вот в чём заключается истинное наслаждение».

Говорят, что в тот день император Бханупратап впервые понял смысл «Иша Васьям». Он положил алмаз на свою раскрытую ладонь и, спустя годы, впервые искренне улыбнулся, увидев его. Теперь в его кулаке не было бремени, а в сердце — страха.

Глава 5: Праздник кармы

— искусство прожить сто лет (Мантра 2)

Представьте себе ученика, сидящего у ног своего гуру, услышавшего глубокое учение первой мантры. В его уме возникает глубокий вопрос. Он думает: «О, Гуру! Видение, которое ты дал, чудесно! Видеть Бога в каждой частице, наслаждаться, отрекаясь от мира, не жаждать чужого богатства... вот путь совершенных и мудрых. Но что мне делать? Я — семьянин. У меня есть родители, жена и дети. У меня есть обязанности; я должен действовать. Разве на этом пути нет места для меня? Должен ли я отказаться от всего и уйти в лес, чтобы обрести освобождение?»

В ответ на невысказанный вопрос ученика сострадание Гуру растаяло и проявилось в виде великой мантры. Эта мантра предназначена для миллионов людей, ведущих свои собственные сражения на поле битвы жизни. Эта мантра учит не искусству бегства, а тому, как быть свободным, оставаясь в этом мире. Давайте сначала усвоим эту живительную мантру:

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.