

समानुभूति

Саманубхути

24 июня 2022 года

Комментарий Ами Банзал и Гаримы Борванкар

Часть 2

Саманубхути.

Эта добродетель по своим свойствам подобна воде - она так же чиста и прозрачна. Если кто-то проявляет качества этой добродетели по отношению к вам, вы это ясно видите, вы это чувствуете. И когда вы проявляете качества, которые свойственны *саманубхути*, по отношению к другим, они это сразу ощущают. Сострадание по своей сути не может быть наигранным или притворным - вы его либо чувствуете, либо - нет.

И в то же время, чем глубже мы исследуем значение и сущность этой добродетели, тем больше узнаём о множестве различных форм, в которых проявляется *саманубхути*. Иногда она проявляется в яркой и живой форме, иногда - в очень тонкой и неуловимой. Иногда она бывает искрящейся, лёгкой и сверкающей; иногда представляется бездонной и неизмеримой. Иногда она впечатляет уникальностью и неповторимостью своего выражения, а иногда проявляется крайне просто и прямо. Бывают моменты, когда эта добродетель предстаёт настолько великой и таинственной, что кажется непостижимой. Тогда вы, возможно, задаёте себе вопрос: "Смогу ли я когда-нибудь понять сущность этой добродетели и жить в соответствии с ней?" А в других случаях, она настолько ясна и очевидна, что вы сразу понимаете, как применить её в жизни. В какой бы форме вы ни ощущали её в разные моменты, *саманубхути* всегда пульсирует внутри вашего существа.

В 1-ой части этого комментария, мы глубже рассмотрели два аспекта добродетели *саманубхути*, и пришли к осознанию, что она берёт начало в понимании равенства и единства между всем, что существует, потому что всё происходит из одного источника - Высшего Я. Мы также узнали, что *саманубхути* - это ощущение целостности и осознание того, что всё на этой планете взаимосвязано.

Мы поняли, что добродетель *саманубхути* - ощущение всеобщего единства и целостности - пронизывает весь мир, и поэтому каждый человек получает от неё благо. *Саманубхути* имеет решающее значение для сохранения и поддержания жизненного цикла. Каждому, кто ступает по этой земле, даровано право жить свободно и стремиться исполнить своё предназначение - достичь той цели, с которой он пришёл в этот мир. Каждый человек, каждое живое существо делает этот мир необычным и уникальным. Другими словами - этот мир так чудесен и неповторим благодаря тому, что в нём есть вы. Когда божественный свет проходит сквозь призму этого мира, он преломляется на множество радужных оттенков, и каждый из вас - луч этого божественного сияния, имеющий свой особенный цвет.

В самом сердце *саманубхути*, или сочувствия, лежит глубокое приятие и признание всего, что является частью этого мироздания. Это чувство происходит от осознания важности и ценности каждой жизни - как нашей жизни, так и жизни любого существа; оно позволяет процветать бесконечному разнообразию жизненных форм.

Ишавасья Упанишад учит:

ईशा वास्यमिदं सर्वं यत्किञ्च जगत्यां जगत् ।
तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा मा गृधः कस्यस्विद्धनम् ॥

иша васьямидам сарвам ятकिनча джагатьям джагат ।

тена тьяктена бхунжитха ма гридаха касьясвиддханам ॥

Всевышний Господь объемлет внутри и снаружи всё, что движется и что не движется в этой Вселенной. Наслаждайтесь всем, что вас окружает, не испытывая ни к чему привязанности и сохраняя

отстранённость. Не стремитесь завладеть тем, что принадлежит другим.

Самое захватывающее в этой строфе из Упанишад то, что в ней говорится о взаимосвязи между восхищением окружающим миром и способностью отстраниться от него, быть свободными от привязанности к нему. Как часто мы считаем: для того, чтобы чувствовать себя счастливыми, нам необходимо чем-то обладать. Тем не менее, эта строфа призывает нас переосмыслить сложившееся у нас ощущение.

Это приводит на ум поговорку: "Кто хочет обладать всем, тот всё потеряет". Если вы стремитесь всё иметь, если вы стараетесь заполучить всё, что только возможно, если вы требуете, чтобы все жили по вашим меркам и руководствовались вашими предпочтениями, то, в конце концов, вы потеряете всё, что у вас было. С другой стороны, если каждое ваше действие будет совершаться с открытым сердцем, то вы сможете сохранить то, что необходимо и благотворно, и освободиться от всего остального. Вы сможете избавиться от своей потребности контролировать весь окружающий мир.

Выражение *letting go* (что буквально означает "отпустить", "позволить уйти") стало в английском языке обиходным, эту фразу используют так часто и в таких различных ситуациях, что её значение иногда становится расплывчатым и туманным. Для того, чтобы помочь вам понять, как концепция, заложенная в этом выражении ("letting go") может относиться к вашей повседневной жизни, давайте рассмотрим очень простой пример. Скажем, вы узнали, что какая-то еда, которую вы очень любите, больше для вас не подходит - ваш организм её не принимает, эта еда превращается в яд и делает вас больным. Вы можете сделать выбор - проявляя внимание к потребностям вашего тела и учитывая его ограничения - отказаться от того, что раньше доставляло вам удовольствие. Вы делаете это ради своего здоровья и долголетия.

Таким образом, когда мысль о том, чтобы отказаться от чего-либо, кажется вам слишком абстрактной, подумайте о какой-то конкретной

ситуации, которая делает эту идею реальной и вполне осязаемой для вас.

Давайте продолжим наше исследование различных значений слова *саманубхути*. Теперь мы рассмотрим третий аспект этой добродетели.

***Саманубхути* - это ощущение баланса и равновесия.**

С одной стороны, все мы знакомы с широко известным определением слова *баланс* или *равновесие*, согласно которому этим качеством обладают те объекты, все стороны которых являются равными, либо живые существа или предметы, которые находятся в состоянии устойчивого равновесия. Тем не менее, каждый из нас, наверное, имеет своё понимание слова *баланс* или *равновесие*, если мы применяем его по отношению к себе. Все мы имеем своё мнение о том, что такое *баланс*, оно основано на нашем обучении и личном опыте, а также на том знании и тех понятиях, которые мы получили.

Каждая точка зрения обладает своими достоинствами. Но *баланс*, о котором идёт речь и который относится к теме нашего изучения понятия *саманубхути* - это состояние уравновешенности ума, уравновешенности в уме, уравновешенности, имеющей отношение к нашему уму. Это, конечно, соответствует тому, что мы знаем о добродетелях, которые Гурумаи учит нас развивать в себе. Источник каждой добродетели находится внутри нас; отсюда следует, что *саманубхути* тоже должна пустить внутри нас свои побеги.

И для того, чтобы эта добродетель расцвела и совершала необходимую в мире работу, каждый из нас должен культивировать в себе уравновешенность ума. Это требует тонкой настройки. Это требует постоянной проверки. Это требует постоянной шлифовки. Это требует постоянной переоценки. Это требует, чтобы вы постоянно принимали решения. И здесь слово *постоянно* должно придать вам вдохновения и энергии для того, чтобы вы приложили усилия и *делали это* - поскольку чем больше вы совершенствуетесь в достижении уравновешенного

состояния ума, тем сильнее будет ваша способность сохранять это состояние. В ваших поступках будет всё яснее отражаться уравновешенность ума, и вам будет легче восстановиться после любых волнений и беспокойств.

Для продолжения изучения слова *саманубхути*, добродетели, которую Гурумаи дала нам на свой День рождения, давайте теперь сфокусируем свой ум на учении Господа Кришны из *Шри Бхагават Гиты*.

Господь Кришна разговаривает со своим учеником Арджуной на поле сражения Курукшетры. Арджуна должен исполнить дхарму воина, защищая праведность в мире, но он невероятно обеспокоен тем, что для этого должен будет сражаться со своими близкими. Господь Кришна, который принял на себя роль возничего Арджуны во время этой войны, говорит ему в какой-то момент:

समदुःखसुखः स्वस्थः समलोष्टाश्मकाञ्चनः ।

तुल्यप्रियाप्रियो धीरस्तुल्यनिन्दात्मसंस्तुतिः ॥

самадухкхасукхах свастхах самалосташимаканчанах /

тульяприйаприйо дхирастульяниндатмасанстутих ॥

Тот, кто утвердился в осознании Высшего Я, остается неизменным и уравновешенным в радости и в страдании. Он не видит различий между камнем, железом и золотом, он принимает одинаково всё, что кажется приятным или неприятным. Он стоек и мудр, на него не влияют ни похвала, ни порицание.¹

Мы, Ами и Гарима, читали и декламировали "*Бхагават Гиту*" много раз, как и те из вас, чье воспитание и образование было связано с изучением этого Писания, или кто по каким-то причинам проявлял большой интерес к его изучению. Но когда мы обратились к этой *шлоке* с тем, чтобы использовать её в комментарии к *саманубхути*, для нас открылась новая дверь к знанию и пониманию. Смотреть на эту *шлоку* в контексте

понятия *саманубхути* – это всё равно, что читать ее впервые. Мы очарованы — захвачены! — учением, которое Господь Кришна передает своему ученику Арджуне.

При первом чтении этой *шлоки*, вам может показаться, что применить учение Господа Кришны на практике очень сложно — не так ли? Если вы не смотрите на это учение сквозь призму ищущего, или *садхаки*, то можете усомниться в своих возможностях. Вы будете задаваться вопросом: “Способен ли я достичь того состояния, которое описывает Господь Кришна, смогу ли видеть всё как *сама*, не имеющее различий?” Вы будете испытывать недоумение: можно ли не видеть разницы между камнем, железом и золотом. “Разве они не отличаются?” - можете вы спросить. На протяжении тысячелетий люди приписывали особое значение и особые свойства каждому из этих трёх веществ. В результате, у нас сложилось понимание, что они по своей сути имеют различную ценность.

Помните, в начале мы уже упоминали о том, что всё является частью космоса, а космос – это часть нас? Давайте теперь применим это знание. Всё в этой Солнечной системе и на этой Земле, включая наши человеческие тела, содержит одни и те же химические элементы, которые являются частицами далеких звезд. Так, в самом фундаментальном смысле, *все* мы - одно. Приняв эту точку зрения, мы можем увидеть проблеск истины в том, что Господь Кришна говорит Арджуне.

Однако, когда мы преувеличиваем те поверхностные различия, которые видим друг в друге, и чрезмерно заостряем на них внимание, это воздействует на нашу способность видеть все как *сама*. Это ограничивает наше мировосприятие, и мы начинаем чувствовать себя изолированными. Мы всё больше сосредотачиваемся на своём собственном благополучии и благополучии тех, кто нам близок. Мы забываем о взаимосвязи и взаимозависимости *всего* в этой вселенной. Эта умственная концепция, связанная с *различиями*, уводит нас от нашего Высшего Я, от основной истины, которая заключается в том, что Господь Шива умножил себя, чтобы стать этой Вселенной и всем, что в ней существует.

В шлоке из *Бхагавад Гиты* Господь Кришна описывает состояние человека, который видит равенство во всём, и говорит, что такой человек утвердился в осознании Высшего Я. Итак, что значит утвердиться в осознании Высшего Я? Цитируя Шекспира, можно сказать: "Вот и ответ". Если мы *сможем* утвердиться в осознании Высшего Я, то *будем* владеть этой мудростью. Ученик, который занимается музыкой, может спросить своего учителя: "Когда я буду играть на инструменте так же хорошо, как вы?" Какой же ответ даст ему учитель музыки? Да, правильно — "Упражняйся, упражняйся, упражняйся". *Абхьяса, абхьяса, абхьяса.*

Точно так же, чтобы утвердиться в осознании Высшего Я, *садхана, садхана, садхана* имеет первостепенное значение. *Садхана* может принимать различные формы у разных людей, в зависимости от того, на чем они предпочитают сосредоточиться. Для некоторых людей на пути Сиддха Йоги - это непрерывная *джана*, повторение мантры. Для некоторых - это *дхьяна*, ежедневная медитация. Для других - это постоянное изучение писаний. Для кого-то - это *свадхьяя*, регулярное пение или чтение священных текстов, а для кого-то - это просто *сева*, и ничего больше. *Садхана*. На какой бы практике вы ни решили сосредоточиться, это становится вашей *садханой*. И, основываясь на нашем знании учений Сиддха Йоги, мы можем сказать с уверенностью, что если вы будете проявлять постоянство в своей *садхане*, то обретете опыт, о котором Господь Кришна говорит Арджуне. Вы испытаете состояние равновесия.

Работая над этим комментарием, мы обсуждали слово *равновесие* и то, насколько оно красиво и выразительно. Хотя это слово встречается во всех английских словарях, мы отмечали, что именно Гурумаи вывела его на передний план нашего сознания своим Посланием 1995 года. Мы выбрали учение, которое дала Гурумаи для пояснения своего светоносного Послания.

Что такое равновесие?

Уравновешенное состояние ума,
душевное спокойствие,
внутреннее самообладание,
непоколебимость и постоянство;

состояние, в котором
всё остаётся спокойным,
хотя и находится в движении;
в котором всё движется,
оставаясь при этом безмятежным.

Слова Гурумаи звучат как *дхарана*.

Вы можете представить себе уравновешенное состояние ума как **душевное спокойствие**.

Вы можете представить себе уравновешенное состояние ума как внутреннее самообладание.

Вы можете представить себе уравновешенное состояние ума как непоколебимость и постоянство.

Вы можете представить себе уравновешенное состояние ума как состояние, в котором всё остаётся спокойным, хотя и находится в движении.

Вы можете представить себе уравновешенное состояние ума как **обитель, где всё пребывает в движении, но при этом сохраняет безмятежность**.

Когда вы думаете об уравновешенном состоянии ума, представьте себе, что ваш ум так же безмятежен и невозмутим, как глубь океана, которую не тревожит движение волн на поверхности.

Думайте о том, что когда океан спокоен, вы чувствуете себя в безопасности, и можете плавать, играть, резвиться, плыть на лодке по ласковым волнам к самому горизонту, или сидеть на пляже и смотреть на воду, впитывая всем своим существом ее спокойствие. Точно так же, когда вы находитесь в состоянии равновесия, когда ваш ум совершенно уравновешен и не подвержен влиянию ветра перемен, вам нравится быть в обществе с самим собой. И когда вы цените своё общество, другие ценят то, чем вы можете с ними поделиться. Ваше уравновешенное состояние способствует доверию; люди чувствуют себя надёжно рядом с вами.

Находясь в таком состоянии, вы очень естественно излучаете доброту — и хотя она исходит *у вас* изнутри, вы тоже наслаждаетесь тем, что выражает ваше существо. В этом есть искренность. Это позволяет другим людям быть открытыми с вами. Само ваше присутствие даёт им почувствовать, что у вас есть терпение и стойкость для того, чтобы поддержать их в любой ситуации. Вы слушаете с полной сосредоточенностью. Вы слушаете внимательно и без осуждения. Вы слушаете с *майтри-бхава*, с позиции истинного друга. Вы слушаете всем своим сердцем. Умение слушать присуще *саманубхути*, и оно не сводится к обычному слуховому восприятию.

В своем Послании на 2022 год Гурумаи учит нас тому, как важно для нашей *садханы* обладать способностью слушать. *Слушайте* - основное слово в Послании Гурумаи. Это такое маленькое слово, не правда ли? В английском языке оно состоит всего лишь из шести букв и из двух слогов. Во время сатсанга *Приятный Сюрприз 2022* года мы также узнали о том, насколько мал физический аппарат слуха у людей; он состоит из нескольких крошечных сложных устройств, которые действуют согласованно друг с другом. Между тем, умение слушать - это не что иное, как чудо. *Садхана* обучения искусству слушать ни в коей мере не является незначительной или мелкой. Все, что мы слышим, оставляет в нас очень глубокий и неизгладимый отпечаток.

Например, если вы готовитесь к важному экзамену, или совершаете прогулку по лесу, или обучаетесь новой профессии - во всех этих случаях вам очень важно слушать. Только когда вы сосредоточенно слушаете — впитывая слова книги, которую читаете, соединяясь с природой, или внимая словам учителя, который передаёт вам знания — вы можете подойти к пониманию получаемой информации, ее изучению, усвоению и применению полученного знания.

Искусство слушать также играет ключевую роль в том, как мы практикуем и ощущаем *саманубхути*. Когда мы слушаем другого человека, это даёт нам возможность почувствовать то, что он чувствует, не правда ли? Когда мы слушаем, мы можем полностью присутствовать с другими на каждом этапе их путешествия, не так ли? Трудно переоценить, насколько важную роль играет умение слушать в практике *саманубхути*. Искусство слушать является ключевым.

Практика добродетели, которую Гурумаи дала нам на 24 июня, идет рука об руку с практикой Послания Гурумаи на 2022 год. В любой момент времени, в нашем мозге, в нашем уме, во всех органах нашего тела, в сердце, происходит так много активности! Как бы нам ни хотелось, чтобы это было иначе, но внутри человеческой оболочки всегда что-то происходит. Поэтому, способность слушать, а также чувствовать и выражать *саманубхути*, требует, чтобы мы вышли за пределы тех фильтров, которые обволакивают наш ум. Способность слушать требует, чтобы мы возвысились, хотя бы на время, надо всем, что причиняет неудобства нашему телу или вызывает у нас беспокойство, и не принимали это во внимание.

Мы сможем ощутить *саманубхути*, если будем снова и снова поддерживать уравновешенное состояние ума. Качества *саманубхути* проявляются, когда мы снова и снова создаём внутри себя состояние равновесия. Поддерживать баланс и создавать равновесие: это и есть *саманубхути*.

Интересно отметить, что приставка *equi* в слове *equipoise* (уравновешенность) означает "равный", "одинаковый", что подразумевает состояние баланса. Таким образом, уравновешенность уже включает в себе понятие баланса – как внутреннего, так и внешнего. Когда мы, Ами и Гарима, сделали это открытие, мы обе почувствовали искру вдохновения, это был момент озарения! Нам вспомнились образы, которые мы видели прежде, и истории о *садху*, или странствующих монахах в Индии, которые могли стоять на одной ноге – во *врикшасане*, позе дерева – часами, днями, сотнями лет подряд. Они делали это, произнося мантры, выполняя *джану*, или медитируя. Их тела сохраняли состояние совершенного баланса и были устойчивы, как стволы деревьев, под которыми они совершали *тапасью*, или аскезы – деревьев, которые благодаря силе их *тапаси* стали почитаться священными. Вспоминая их пример, мы поняли, что хотя *садху* совершали *тапасью* для своего духовного совершенствования, мы также - тысячелетия спустя – можем извлечь пользу из их усилий. Благодаря их усилиям, мы можем лучше оценить важность сохранения внешнего баланса в физическом теле для

создания внутреннего баланса – баланса ума – и приобретения уравновешенности.

Пока мы беседовали о странствующих монахах Индии, одна мысль следовала за другой, и мы пришли к осознанию, что баланс ума имеет первостепенное значение для любых необычных свершений на физическом уровне - таких, как, например, восхождение на Эверест. Любой, кто предпринимает что-либо, требующее подобных усилий, должен иметь целенаправленность, сосредоточенность, полную самоотдачу и страстную увлеченность не только по отношению к физической подготовке, но также и к своему внутреннему состоянию, которое должно быть таким же устойчивым, сильным и сбалансированным, как и внешнее состояние. Эта основательность, этот баланс – вот что ведет их к такому необыкновенному успеху.

Мы также вспомнили об одном Сиддха Йоге - маге и фокуснике, достигшем высочайшего мастерства в своём искусстве. Из всех волшебных фокусов, которые мы видели в его исполнении в Ашраме Шри Муктананды, один мы хотим выделить особо, как удачный пример баланса. Мы уверены, что многие из вас видели, как другие фокусники исполняют этот трюк.

Трюк заключается в том, что металлическая тарелка вращается на конце шеста длиной чуть более метра. Как только фокуснику удастся уравновесить тарелку на кончике шеста, он помещает под него другой шест такой же длины. И таким образом, он добавляет еще четыре шеста, пока вращающаяся тарелка не окажется почти на 20 футов выше уровня его глаз. Затем, продолжая балансировать тарелку на этих соединенных шестах, он переносит всю эту конструкцию с руки на подбородок. И все это время тарелка вращается! Спустя несколько секунд он снова переносит конструкцию обратно в руку и постепенно убирает шесты один за другим, пока тарелка снова не окажется в его руках.

Только представьте: стоит ему *немного* потерять равновесие, стоит *чуть-чуть* оступиться, стоит потерять концентрацию - и тарелка с грохотом упадет на пол. Зрители могли бы посмеяться над этим, но это совсем не тот смех, который фокусник надеялся вызвать. Однако этого не происходит, тарелка все время остаётся в равновесии. Фокусник, Сиддха Йоги, который исполняет этот трюк, говорит, что у него заняло восемь

лет, чтобы овладеть им. Он начал с того, что балансировал тарелку всего одну секунду, а потом медленно увеличивал время почти до пяти минут. Он сказал нам: “Я могу сохранять внешнее равновесие лучше, когда сбалансирован внутренне.”

Оба этих примера – и *садху* и фокусника – иллюстрируют удивительные чудеса равновесия. И важно отметить, что ни *садху*, ни фокусник не пришли к своим достижениям внезапно. Им нужно было овладеть соответствующей техникой поддержания баланса с помощью - чего же еще? - *практики!*

Шри Гурумаи говорит:

Садхана помогает вам прокладывать путь, применяя дисциплину и дает вам доступ к состоянию равновесия, которое не так просто понять и которого не так просто достичь. Затем вы продолжаете развивать эту глубокую уравновешенность, этот непоколебимый баланс, и черпать из него во время любых потрясений, которые происходят в вашей повседневной жизни.

Продолжение следует...



© 2022 SYDA Foundation®. Все права защищены.

¹ Shri Bhagavad Gita, 14.24; English translation © 2022 SYDA Foundation.