



Алексей Викторович
Иванчев

Беседы о карме

Алексей Иванчев

Беседы о карме

«Издательские решения»

Иванчев А. В.

Беседы о карме / А. В. Иванчев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-741152-7

Эта книга — творческое переосмысление курса лекций о карма-йоге Свами Анандакапила Сарасвати, прочитанного в ашраме Ошо в Пуне (Индия) в 1996 году. Автор не претендует на то, чтобы создать научный труд или учебник философии йоги и кармы, а пытается объяснить сложное эзотерическое учение о карме простыми словами, понятными любому человеку.

ISBN 978-5-44-741152-7

© Иванчев А. В.
© Издательские решения

Содержание

Автор	6
Как возникла эта книга	7
Напутствие	8
Йога	9
Карма-йога – учение о карме	11
Принцип непривязанности в карма-йоге	13
Карма и дхарма	15
«Управление» кармой	17
Коллективный разум как биокомпьютер	18
Пробуждённость – начальная ступень карма-йоги	19
Почему так важно записывание?	21
Если всё идёт не так, как хочется	22
Линга-шарира: диагностика жизненного предназначения	24
Удовлетворённость своей жизнью – результат карма-йоги	26
Делает ли карма-йога человека счастливее?	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Беседы о карме

Алексей Викторович Иванчев

Иллюстрация на обложке wikipedia.org Garbhadhātu maṇḍala

© Алексей Викторович Иванчев, 2024

ISBN 978-5-4474-1152-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Автор

Алексей Викторович Иванчев – практикующий психолог, тренер, психотерапевт, действительный член Профессиональной Психотерапевтической Лиги, эксперт Национального Общества «Здоровье». Учился, жил и работал в Индии, Китае, США и Австралии. Специалист по восстановительной медицине и прикладной психофизиологии человека: невербальное поведение, визуальная психодиагностика, прикладная кинезиология, психосоматика, биосинтез, телесно-ориентированная терапия. Создатель авторской методики психической саморегуляции, безмедикаментозного лечения и профилактики заболеваний.

Автор серии книг «Триада здоровья»:

«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПОЗВОНОЧНИКА»
«ГОЛОВА: СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»
«ЖИВОТ: СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Ведущий семинаров, тренингов и мастер-классов:

ТРИАДА ЗДОРОВЬЯ: голова, живот, позвоночник

БЭСТ: Био-Энергетическая Системная Терапия

САД: Система Активного Долголетия

СВОБОДНОЕ ДЫХАНИЕ: здоровье тела и сознания

БРОСАЕМ КУРИТЬ НАВСЕГДА!

Relax-интенсив: быстрое снятие стресса и напряжения

ПИР: постизометрическая релаксация

Сакральные ритмы мозга

«Внутренние часы»: биоритмы здоровья

ЕFT: техники эмоциональной свободы

Психическая саморегуляция

Аутотренинг и самогипноз

Мышечное тестирование

EMDR: терапия движениями глаз

RPT: быстрая личностная трансформация

Холистический палсинг

BODY WORK: работа с телом

Нейро-процессинг

24 точки здоровья: точечный массаж на все случаи жизни

Шиatsu: японский массаж

Цигун: древняя китайская система оздоровления, омоложения, продления жизни

Автор и ведущий психологической программы преодоления алкогольной зависимости
5 ШАГОВ К ОСОЗНАННОЙ ТРЕЗВОСТИ

Как возникла эта книга

Многие европейцы представляют себе карму как неизбежное наказание за проступки в этой жизни или, ещё хуже, – как расплату за прошлую жизнь, о которой даже не помнят. Правда состоит в том, что карма – это не наказание, а всеобщий Космический Закон, по которому развивается жизнь во Вселенной. Откройте для себя истинный смысл кармы и перенастройте свою душу на счастье.

Свами Анандакапила Сарасвати

Материал, представленный здесь, родился из курса лекций, которые прочитал мой духовный учитель **Свами Анандакапила Сарасвати**¹ в ашраме **Ошо** в Пуне, Индия, в 1996 году.

Наставник говорил нам: «Древние мудрецы учили большей мудрости, чем я учу вас теперь, но вам приходится слушать меня. Ведь где вы найдёте книгу, в которой бы просто и ясно рассказывались эти вещи? Эти знания могут передаваться от человека к человеку, от Мастера к ученику, очень трудно получить их из книг. Никто, в том числе и я, не может изложить всё сказанное мною в форме книги во всей целостности. Допустим, вы составите книгу, до последней буквы воспроизведя всё, что я сказал, напечатаете и дадите мирскому человеку, не бывавшему раньше в Индии или на Тибете. Тогда эта книга будет для него подобна Пуранам и Упанишадам – он в ней ничего не поймёт, знание не войдёт в его ум. Древние из всех сил старались передать потомкам эти знания, поэтому параллельно существуют две традиции передачи знания: письменная и устная. То, что человек не поймёт из книги, должен разъяснить его Учитель.

Учитель учит читать, но читает ученик сам. Учитель не читает книгу для ученика или за него. Ученик должен научиться читать сам. И только для этого нужен учитель. Учитель своим примером показывает, что читать возможно. А ученик, доказывает самому себе, что и он может научиться читать. А какие книги будет читать ученик и что он из них поймёт, зависит уже от самого ученика. Но если ученик научился читать, то он должен научить читать кого-то другого, хотя бы в знак благодарности своему Учителю, ибо за всё нужно платить и во всём должно быть равновесие».

Следуя духу выше сказанного, я взялся за написание этой книги, чтобы уникальное древнее и в то же время очень современное духовное знание дало шанс привести в порядок свою жизнь тем, кто не имел счастья быть лично знакомым с моим духовным наставником.

Эта небольшая книга никоим образом не претендует на то, чтобы быть научным трудом или учебником философии йоги и кармы. Скорее это ликбез для всех желающих разобраться в этих понятиях. Моя задача – объяснить сложное эзотерическое учение о карме простыми словами, понятными любому человеку. По прошествии лет трудно отделить услышанное от собственных мыслей, поэтому то, что здесь написано, не повторяет то, что я когда-то узнал на лекциях и в личных беседах с Мастером, а является самостоятельным творческим переосмыслением его учения. И да простят меня те, кто считает, что разбирается в этом лучше меня.

¹ Свами Анандакапила Сарасвати (доктор Джон Мамфорд) – всемирно известный учёный-этнограф родился в Австралии, жил и учился в Индии. Джон Мамфорд является прямым учеником и последователем Йогариши Свами Гитананда Гири, от которого он получил посвящение в 1973 году. Теперь он преподаёт историю йоги, тантру и карма-йогу в Индии, Австралии и США.

Напутствие

Многие люди, по крайней мере, раз в жизни ощущают настоящую потребность выйти за пределы обыденного повседневного мира, чтобы вступить в мир эзотерики и духовности. Путешествия в мир духа переносят нас в некую неизведанную Вселенную древних традиций, незнакомую нам. Мы никогда с ней не соприкасаемся в ходе своего повседневного существования. Поэтому, путешествуя по миру древних традиций, как и путешествуя в первый раз по далёкой экзотической стране, вы должны прежде всего освободиться от заранее заданных ожиданий. Приготовьтесь к тому, что всё увиденное и услышанное может вас удивить, смутить, озадачить, взволновать, испугать, поразить, восхитить и привести в трепет. Это может понравиться или не понравиться вам. Погружаясь в безбрежный океан древних традиций, лучше всего свободно и непредвзято отдаться потоку возникающих в вас мыслей, чувств и ощущений.

Ева Вонг

Истинные знания

Однажды школьный учитель пришёл к Мастеру и обвинил его в том, что он неправильно учит, что у нет лицензии на преподавание, и что его Знание никому не понятно.

Мастер достал драгоценный камень и указал на маленькие магазинчики на рынке:

– Отнеси камень торговцам, посмотрим, сколько денег тебе за него дадут.

Школьный учитель отчаянно торговался, но никто не давал ему и сотни долларов.

– Отлично, – сказал Мастер. – А теперь пойдёшь к придворному ювелиру.

Школьный учитель был крайне удивлён, когда ювелир предложил за камень 10 тыс. долларов.

Мастер объяснил:

– Вы пытаетесь понять природу тех Знаний, которые я даю, точно так, как торговцы безделушками пытались оценить этот камень. Если вы хотите определить истинную цену, советуется с профессионалами.

Йога

Индийская йога обычно ассоциируется у нас с необыкновенными физическими возможностями, замысловатыми положениями тела (**асанами**), особой системой дыхания (**пранаяма**) и специфическим образом жизни. На самом деле эта телесная составляющая представляет собой лишь небольшую её часть.

Йога в Индии – это полноценная дисциплина, которой обучаются в высших учебных заведениях, финансируемых государством и выдающих государственный диплом. Индийцы уделяют огромное внимание не только практике, но и истории и теории йоги, изучению её первоисточников – священных текстов.

Йога в широком смысле – это система физической, умственной и духовной тренировки. Она возникла в Индии много тысяч лет назад. Йога – это не религия и не вера. Она не имеет храмов, обрядов и догм. Это метод самопознания и развития, который начинается с совершенствования тела и заканчивается формированием духа.

Само слово «йога» переводится с санскрита как «связь», «усилие», «старание», «обудивание». Поэтому основным смысловым значением, объединяющим эти понятия, являются «единение». Единение с самим собой, с окружающим миром и с Высшими Силами.

Существуют несколько основных направлений йоги:

Хатха-йога даёт контроль над физическим телом, развивает необычные возможности и способности.

Раджа-йога – это развитие ума, воли, высших психических сил.

Джнана-йога – развивает сознание через науку и самопознание.

Бхакти-йога – это служение Богу, путь бескорыстной любви и преданности.

Мантра-йога – наука о вибрациях, при которой повторение определённых звуков приводит человека к гармонизации сознания и единения со всем сущим.

Карма-йога – (санскр. «йога деятельности») также известна как **буддхи-йога** – один из шести основных видов йоги в философии индуизма. Это духовная традиция, в которой адепт пытается улучшить свою жизнь и судьбу через осознание и активные действия, труд, направленный на служение людям.

Кроме этих основных направлений существует и большое число других школ и систем развития: **шастра-йога**, **шакти-йога**, **дхьяна-йога**, **кундалини-йога**, **аштанга-йога**, **аджна-йога**, **йога Айенгара** и другие.

Некоторые индийские гуру считают, что начинать нужно с совершенствования тела, ведь тело является инструментом для проявления деятельности духа. Телесный покров необходим для проявления Сущности человека и совершенствования его в данном воплощении и данной стадии развития. Чтобы «сосуд духа» – наше тело, смог наполниться новым содержанием, его надо сначала «обжечь» и «закалить». Поэтому заботы о теле и его совершенствовании представляют собой достойную задачу, если это служит совершенствованию духа, развитию высших сил и качеств человека.

Другие Учителя не придают этому большого значения, так как тело – это лишь временное пристанище человеческой души, и нет смысла терять время и силы на его бесконечное совершенствование. Но и они признают, что тело должно находиться под контролем ума и быть ему послушным, а не диктовать уму свои потребности и желания.

За последние несколько десятилетий йога распространилась по всему миру. Большинство последователей этого великого учения берут из него именно то, что актуально для них в данный момент. Они работают с физическим телом под контролем сознания. Они доби-

ваются великолепных результатов в укреплении здоровья, развития гибкости и подвижности тела. Западная культура, пропитанная культом тела, очень ценит этот аспект развития. Восток, сохранивший отзвуки древних традиций, меньше заботится о физическом теле, так как срок его жизни ограничен данным жизненным воплощением. Многие Мастера стараются привести своих учеников к пониманию идеи перевоплощения души, пониманию бессмертия в наиболее общем смысле этого слова.

Карма-йога – учение о карме

Истинное мерило совершенства человеческого существа – его способность жить в состоянии счастья и, насколько возможно, делать счастливыми других людей. Если этот аспект жизни не осуществлён, то это уже не истинная йога.

Кулапати Экирала Кришнамачарья

Из множества страдающих людей лишь немногие действительно задаются вопросом о своём положении, о том, кто они и что, почему их существование полно трудностей...

Свами Анандакапила Сарасвати

Главный закон Универсума называется **карма**.

Карма – это закон духовного роста, который гласит, что **за каждым действием последует ответное, сопоставимое с ним действие, направленное обратно и имеющее влияние на судьбу человека.**

Кармические законы являются непреложными для каждого из нас. **Альберт Эйнштейн** когда-то сказал: *«Бог не играет в кости со Вселенной»*. Он всемогущ, но он не может нарушить законов, которые сам установил. Об этом и говорят кармические законы. Случайностей не бывает, события не выпадают сами по себе, словно кубики для игры в кости. Всё, что кажется нам случайностью – на самом деле, непознанная закономерность.

Чтобы понять учение о карме (закон причинности), не нужно быть великим мудрецом или просветлённой личностью. Суть карма-йоги в том, что все мысли, эмоции и поступки человека влекут за собой неизбежные последствия. По-русски говоря, суть учения о карме выражается двумя простыми поговорками:

«Что посеешь – то и пожнёшь», «Как аукнется – так и откликнется»

В учении о карме речь не идёт о злом роке или фатализме. В мире нет ничего полностью предопределённого. Эта мысль и является самой трудной для понимания неопита. Как же так, ведь всё предопределено? Но любое событие является лишь *одним из следствий* породившей его причины. Учение о карме примиряет детерминированность (обусловленность), фатализм и свободную волю, и это помогает нам выработать трезвое, осмысленное, оптимистическое и ответственное отношение к собственной жизни.

Согласно этому учению, **Судьба человека не предрешена заранее, всё разворачивается сиюсекундно, исходя из совершённых им поступков**. Нет никакой фатальной предопределённости, есть живое течение Жизни. Жизнь – поток, текущий сквозь нас, и мы в силах менять его течение.

Все живые существа являются продуктом кармы, то есть следствием своих собственных дел, как прошлых, так и настоящих. Всякое зло жизни, преследующее тебя – плод твоей кармы. Любой страдающий – наследник собственных дурных мыслей и дел в этом или предыдущих воплощениях. И никому не удаётся просто так, без основательной работы над собой, избавиться от этого тяжкого наследия. Карма должна быть очищена, изжита, и помогут в этом только добрые мысли, слова и дела, которые нейтрализуют злые мысли, слова и поступки. Именно мысли, слова и поступки формируют карму.

Карма не сводится к примитивной формуле *«око за око, зуб за зуб»*. Учение о карме ничего не говорит о грехе, будь то первородный или какой-либо другой грех. Впрочем, за исключением того смысла, который вкладывали в это слово древние греки. В греческом языке слово «грех» означало «погрешность», «промах» и употреблялось, когда стрелок не попадал в цель. Каждому из нас полезно периодически анализировать, «попадаем ли мы в цель» или «допускаем промах». Тот, кто постоянно «промахивается» – тот попусту тратит своё время, свою жизнь, т. е. совершает духовное самоубийство. У каждого есть долг, который обязывает нас развиваться и заниматься самосовершенствованием, уже просто потому, что в этом воплощении мы появились на свет в человеческом обличии.

Феноменология кармы многообразна. Карма способна проявляться как прямое наказание или непосредственное руководство к действию. Она может выглядеть как нечаянная удача или как злая несправедливость. Обыкновенному человеку не дано до конца познать характер собственной кармы, поскольку он отгорожен от постижения истинной причинности вещей многочисленными иллюзиями и собственными амбициями.

Обычному человеку нередко кажется, что всё вокруг устроено «как-то не так». Получается, что он знает как надо, а Судьба или Универсум не знают. Или знают, но не выполняют его желаний. Отсюда и постоянная неудовлетворённость жизнью.

В результате занятий карма-йогой (вернее, жизни в карма-йоге, так как ей невозможно заниматься, как, например, хатха-йогой – 2 раза в неделю по полтора часа в зале под руководством инструктора – надо просто жить, руководствуясь правильным мировоззрением) человек приходит к внутреннему спокойствию и равновесию. На физическом уровне он достигает хорошего здоровья, а на душевном – устанавливает гармоничные отношения со своим внутренним миром и становится таким, каким его сотворила Природа. Его жизнь больше не определяется приобретёнными комплексами и негативными убеждениями. Он удовлетворён существующим, и его душевный комфорт не зависит ни от внешних условий, ни от иррациональных желаний, навязываемых социумом, ни от «сбычи мечт». Он избавляется от иллюзий и заблуждений, начинает видеть истинную картину мира и своё положение в нём.

Карма-йога (учение о карме) – это ключ, подсказка, с помощью которой мы можем организовать свою жизнь, избавив себя от бесконечных внутренних терзаний по поводу необъяснимых, неожиданных и неприятных событий, из которых состоит наша жизнь. Понимание учения о карме подтолкнёт вас к разгадке многих тайн вашей личной жизни. Обычный человек не понимает, почему не выполняются его желания, и расстраивается по этому поводу. Он не в силах наделить эти ситуации духовным смыслом и живёт так, будто заключил договор с самим Господом Богом о том, что Отец Небесный будет беспрестанно заботиться о нём. А он сам в это время может жить так, как хочется. Неужели Господь Бог будет помогать человеку в любом желании, которое тому взбрело в голову?

Принцип непривязанности в карма-йоге

Ключевой принцип карма йоги – это принцип непривязанности. Он заключается в необходимости признания того факта, что всё в жизни происходит по определённым законам. Непривязанность ни в коем случае не означает безразличие или фатализм.

Карма-йога не требует от человека отречения от материального мира (в отличие от других путей йоги). Даже напротив, практика карма-йоги мотивирует людей к действию, однако она должна быть направлена исключительно на внутренние изменения. Только таким образом можно очистить свою карму и изменить Судьбу.

Карма йога – это способ интеграции духовной практики в повседневную жизнь. Она представляет собой систему принципов и наставлений, которые обучают человека правильному отношению к любым ситуациям, возникающим на жизненном пути. Согласно священным писаниям индуизма, карма-йога является неотъемлемой частью каждого вида йоги. Без неё любая другая практика становится бесплодной и неэффективной, и что самое худшее, склонной к вырождению в свою противоположность.

В «**Бхагавад-гите**» карма-йога рассматривается как быстрый путь к духовной реализации, который лежит через служение другим (людям, животным, растениям). Она призвана пробудить человека от «внутреннего сна» и научить его управлять своей Судьбой, вернее, следовать своей Судьбе (не путать с новомодными учениями, обучающими «управлению Судьбой», если это вообще возможно). И в то же время карма-йога учит, что человек может изменить происходящие события, изменяя своё отношение к жизни.

Каждый человек с самого своего рождения наделён определённой кармой, а значит, определёнными людьми, вещами и событиями. В соответствии со своей кармой, своими вкусами, привычками, своей природой и воспитанием он устанавливает с людьми, вещами и событиями определённые отношения. Пока эти отношения остаются неизменными, люди, вещи и события также не меняются, т. е. остаются соответствующими его карме. Если же человек не удовлетворён своей кармой, если желает чего-то нового, он должен изменить своё отношение к тому, что у него есть, и тогда придут новые события. Одно и то же действие можно выполнить по-разному, одно и то же событие можно пережить совершенно по-иному. Если человек изменит своё отношение к тому, что с ним случается, то с течением времени это неизбежно изменит характер событий, которые он встречает на своём пути.

Карма-йога предполагает самореализацию человека через реальные действия. Её практика связана с трудом, который направлен не на достижение личной выгоды, а на исполнение своего долга.

Свами Вивекенанда сформулировал суть карма-йоги – как выполнение своих обязанностей без привязанности к плодам труда. Только так можно искупить свои грехи и очиститься от кармы.

Главная цель карма-йоги заключается в том, чтобы научить человека «правильно действовать». Её практика требует изменения привычных взглядов человека на действительность. В обычной жизни люди работают исключительно для собственной выгоды. Некоторые из них трудятся только потому, что боятся остаться на улице, другие – чтобы достичь престижа, богатства или власти.

В практике карма-йоги такое отношение к жизни считается признаком низкого уровня развития человека. Если человек вынужден (от слова «нужда») трудиться – значит, такова его карма, таков его уровень. В карма-йоге труд является лишь одной из форм служения Богу

и окружающим. Он не может иметь ничего общего с выгодой или удовлетворением собственного Эго. Работа выполняется в альтруистических целях, а также для того, чтобы выполнить своё жизненное предназначение.

Карма-йога имеет ещё одну важную особенность. Большинство людей стремится избежать любых трудностей и неудач. В обычной жизни человек стремится сделать своё существование как можно более беспроblemным и спокойным.

На пути карма-йоги всё по-другому. Человек должен приветствовать встречающиеся трудности и радоваться возможности их преодолеть. Согласно карма-йоге проблемы и неудачи необходимы для внутренней работы. Без них эволюция человека становится невозможной.

в соответствии с нашей кармой. Почему кто-то рождается в одной семье, а кто-то – в другой, не похожей на первую? Это результат совершённых нами ранее действий.

Жизнь, управляемая принципами карма-йоги, значительно отличается от обыденной жизни. В обыденной жизни главная цель человека заключается в том, чтобы, по возможности, избежать неприятностей, трудностей и неудач. В жизни, управляемой принципами карма-йоги, человек не старается избегать неприятностей и неудобств. Напротив, он приветствует их, ибо они предоставляют ему возможность их преодолеть. Поэтому трудности, с которыми человек встречается в жизни, рассматриваются не как нечто неприятное, чего следует избегать, но как полезные условия для целей внутренней работы и внутреннего развития. Когда человек понимает и постоянно чувствует это, сама жизнь становится его Учителем.

Карма – это изначальная причина всего, что с нами происходит и одновременно это наша задача в данном воплощении, это уроки, которые мы ещё не осознали и не выучили.

Карма есть у каждого человека, причём у каждого она своя, персональная. Каждый человек проходит свои уроки в этой жизни, и если для одного человека карма – это испытание бедностью, то для другого – богатством. И каждый должен достойно справиться с этим испытанием.

Преодоление негативной кармы происходит только в том случае, когда человек принимает свою судьбу с достоинством, не проклиная её. Он должен продолжать жить, работать, учиться, самосовершенствоваться, творить, раскрывая заложенные Природой таланты, и обязательно – **помогать другим людям!** Для отработки кармы очень важны не материальные, а духовные достижения. В таком случае «кармические узлы» ослабевают, развязываются, и человек становится свободнее. Не окончательно свободным, но свободнее, чем в прошлом году или на прошлой неделе.

Но надо помнить, что с увеличением степеней свободы пропорционально увеличивается личная ответственность.

Для сравнения представьте: в школе ученик не так свободен, как студент в институте, но у студента больше ответственности – зачёты, экзамены, курсовые, дипломная работа. И ко всему этому он должен готовиться самостоятельно, планировать свою учёбу, договариваться с преподавателями, проходить стажировку и т. д. Это значительно сложнее и ответственнее, чем просто сделать домашнее задание и выучить урок на завтра, как в школе. Не взяв на себя личную ответственность, не научишься учиться по-настоящему, не выучишься – не получишь высшее образование, престижную профессию. Впрочем, каждый должен самостоятельно решить, нужно ли лично ему всё это.

Главным правилом отработки кармы является праведная или *дхармическая* жизнь. Слово «дхарма» буквально означает: «праведное поведение», «предписанное действие», «обязанность», «долг». Дхарма – единственно правильный жизненный путь для пробуждённого человека. Современный индийский святой **Сатъя Саи Баба** говорит: *«Дхарма выражает истинный смысл атмы – божественности человека. Дхарма рождается в сердце. То, что исходит из сердца как чистая идея, будучи преобразовано в действие, называется Дхармой. Основные её принципы – это Сатъя, Према, Сахана и Ахимса, т. е. Истина, Любовь, Терпимость и Ненасилие. Дхармическая жизнь – это духовная жизнь, наполненная усердием, состраданием, смирением, терпением, честностью и мужеством. Путь дхармы – это путь праведности, внутренней чистоты и гармонии мысли, слова и дела».*

Проще говоря: дхарма – это Путь Сердца.

«Управление» кармой

Кто мы в этой жизни? Это зависит от нашего повседневного поведения. Наши мысли и действия определяют как содержание нашего сознания, так и энергетический уровень нашего физического тела. А это, в свою очередь, определяет нашу дальнейшую судьбу в этом и иных, последующих воплощениях. Чувствуя это, многие ищут способы улучшения своей судьбы. Например, на Западе популярен психоанализ. Психоанализ помогает осознать истоки проблем и найти в себе силы для новой, более здоровой и целостной жизни. Но предпринимаемые от случая к случаю визиты к психоаналитику, каким бы известным он ни был, не могут заменить собственных действий, направленных на улучшение образа жизни. Решающее значение имеет не то, что делает для нас кто-то другой, а то, что мы делаем для себя сами. Чужие действия – это лишь полумеры, они не улучшают вашу карму. Только ваши собственные усилия могут вас излечить или изменить вашу судьбу, ибо только они приводят к изменению нашей внутренней природы.

Наши повседневные поступки определяют не только то, кем мы являемся в этой жизни, но также и то, кем мы станем в следующей. Согласно **Упанишатам**, *«какова воля человека, таковы и его действия; каковы его действия, таким он и становится»* (Брихадараньяка Упанишата IV, 4.5.). Мы должны прежде всего иметь добрую волю, то есть истинную решимость жить в гармонии. На санскрите она называется **«крату»**, что означает **«мудрость в действии»**. Она даст нам возможность управлять своей кармой, и тогда мы перестанем быть жертвами собственного бессознательного, механического, машинального поведения.

Наши повседневные поступки – это и есть наша истинная религия: они показывают, что мы действительно ценим в жизни. Их отпечаток мы унесём на себе в свою следующую жизнь. Наши вредные привычки плохи не только потому, что из-за них у нас возникают проблемы со здоровьем в этой жизни: они создают предрасположенность к подобным проблемам и в будущей жизни. Возможно, мы сумеем избежать их последствий здесь и сейчас, но рано или поздно окажемся с ними лицом к лицу.

Коллективный разум как биокомпьютер

Начну я издалека, с вопроса, который может показаться вам странным и не имеющим отношения к проблемам кармы.

Вопрос: один муравей способен построить муравейник? А два муравья? А три? Сколько муравьёв надо собрать вместе, чтобы они начали возводить себе дом? Какова «критическая масса» общего сознания насекомых, включающая их инстинкты, программы или как это у них называется?

Учёные провели такой эксперимент: разделили муравейник на 2 равные части перегородкой и разрушили одну из этих половинок. Их интересовало: что будут делать муравьи – строить отдельный дом вместо разрушенного или займутся ремонтно-восстановительными работами? Муравьи не стали строить новый, они восстановили всё с такой точностью, что все ходы, внутренние туннели подходили к перегородке именно там, где было их продолжение. Они как будто видели сквозь непроницаемую стену или (что наиболее вероятно) им подсказывал их внутренний разум.

Вопрос: где находится хранилище этого внутреннего разума? Ну, уж точно, не в мозгу каждой отдельной особи. Получается, коллективный разум находится где-то за пределами головы каждого отдельного муравья.

Вы понаблюдайте, как ведёт себя птичья стая в воздухе или косяк рыб в море. Благо, техника съёмки позволяет сейчас всё это увидеть. Видно, что все птицы в стае и все рыбы в косяке двигаются слаженно, одновременно меняя направление, как будто получив приказ откуда-то со стороны. Это позволяет говорить о коллективном разуме стаи. Но если стая птиц обладает коллективным разумом, то неужели человечество (или хотя бы отдельный народ) не обладает тем же? Неужели мы, люди, носители разума и сознания, действуем разобщено, каждый сам по себе?

Всемирно известный швейцарский психоаналитик **Карл Юнг** ввёл в обиход интересный термин – **«коллективное бессознательное»**. Он, наверное, подстраховывался, говоря об этом. Судя по его трудам, он хотел сказать «коллективное сознание», но тогда его бы никто не понял. Поэтому великий учёный пошёл на компромисс: он сказал, что наше индивидуальное подсознание (бессознательное) связано с коллективным бессознательным окружающих. Чтобы не запутаться окончательно, давайте проведём следующую аналогию: сравним наш разум с компьютером. Представьте: сознание – это оперативная память (что-то появляется на поверхности сознания, что-то уходит в глубину, а что-то бесследно стирается). Подсознание – как жёсткий диск компьютера. Оно хранит громадные массивы информации о нашей жизни, начиная с момента рождения. А что же тогда «коллективное бессознательное»? На ум приходит одно – «коллективное бессознательное» – это общий разум человечества, как сеть Интернет, в которой ваш персональный компьютер связан с десятками миллионов компьютеров по всему миру. Видимо там, за пределами индивидуального разума, находится информация о карме и прошлых жизнях каждого человека.

Пробуждённость – начальная ступень карма-йоги

Самой первой ступенью, с чего начинается познание карма-йоги, является исполнение заповеди: **«Не вреди живому и сохрани живое»**.

Любое учение йоги начинается с предписаний праведного поведения, главными из которых являются честность, правдивость, сдержанность, сердечность, непричинение вреда и боли, верность, целомудрие до брака, добродетель, нестяжательство материальных благ. Всё это составляет фундамент учения йоги, этическую подготовку – по терминологии йогов – **«яму» (обуздание)**. Если этого фундамента нет, то нет и самого здания, в котором живёт дух. Когда этический фундамент создан, появляются реальные предпосылки для движения вперёд.

И ещё: невозможно быть «ветераном этического поведения» – то есть, пожить пару лет правильной жизнью, создать фундамент и забыть о нём. Надо постоянно, всю жизнь стремиться к чистоте и справедливости. Для этого необходима ежедневная пробуждённость.

Пробуждённость (или осознанность) – ключевой принцип карма-йоги. К этому должен стремиться каждый адепт. Каждый поступок, а в идеале каждая мысль и эмоция должны быть осознанны.

Мы все загипнотизированы **«майей»** – внешней, иллюзорной стороной вещей. Мы загипнотизированы своими делами и проблемами, своей работой и своими деньгами, своими болезнями, своей любовью, своими взаимоотношениями с близкими и друзьями, своими страхами, мечтами и пустой болтовнёй внутри своей головы. Человек может всю жизнь прожить в этом состоянии, а когда он случайно или под сознательным влиянием другого человека сбрасывает с себя эти оковы сна, то называет это «инсайтом», «просветлением» или «настоящей жизнью».

Самому «проснуться» очень сложно, почти нереально. Прежде всего потому, что обычный человек не осознаёт, что большую часть дня он спит. Он думает, что сон – это когда ты ложишься в постель и накрываешься одеялом или, в крайнем случае, когда ты случайно задремал после обеда за рабочим столом.

А когда ему говорят, что он загипнотизирован и спит даже тогда, когда работает, ест или ведёт машину, то он недоумевает или начинает возмущаться: *«Я не сплю, ведь я понимаю, что делаю!»* Так ли это на самом деле? К слову «сон» не надо относиться настолько буквально. Чтобы лучше понять это, прочтите следующую историю.

Напоминание

Ехал один молодой человек на новеньком сверкающем автомобиле в прекрасном настроении, беззаботно напевая весёлую мелодию. Вдруг он увидел детей, сидящих у дороги. После того, как он, осторожно объехав их, собрался снова набирать скорость, вдруг услышал, как в машину ударился камень. Молодой человек остановил машину, вышел из неё, и, схватив одного из мальчишек за шиворот, начал его трясти с криком:

– Паришвец! Какого чёрта ты бросил в мою машину камень! Ты, маленький мерзавец, хоть знаешь, сколько стоит эта машина?!

– Простите меня, мистер, – ответил мальчик. – У меня не было намерения причинить вред вам и вашей машине. Дело в том, что мой брат – инвалид, он вывалился из коляски, но я не могу поднять его, он слишком тяжёл для меня. Уже несколько часов мы просим помощи, но ни одна машина не остановилась. У меня не было другого выхода, кроме как бросить камень, иначе вы бы тоже не остановились.

Молодой человек помог усадить инвалида в кресло, пытаясь сдержать слезы и подавить подступивший к горлу ком. Затем он пошёл к своей машине, и увидел вмятину на новенькой блестящей двери, оставшуюся от камня.

Он ездил многие годы на этой машине, и всякой раз говорил «НЕТ!» механикам в автосервисе на предложение выправить эту вмятину на дверце.

Он говорил: *«Эта вмятина каждый раз напоминает мне о том, что если я не услышу призыв о помощи, в меня полетит камень».*

Этот молодой человек «проснулся». Наверное, он потом ещё много раз «засыпал», но та самая вмятина была для него «будильником». А как помочь проснуться вам? Для этого я собираюсь раскидать по тексту книги вопросы, требующие обязательных письменных ответов.

Итак, первый вопрос. И не один, а целых три.

О чём я думаю в данный момент?

Что я чувствую?

Вы должны осознать, что происходит с вами в данный момент времени. Не вчера, не сегодня утром, не полчаса назад, а именно сейчас, когда вы читаете эти строчки.

Правильно выполненное упражнение имеет эффект толчка, пробуждения. Ни к чему не принуждайте себя, просто наблюдайте, что с вами происходит. Займите позицию Наблюдателя.

Проведя такое наблюдение, задайте себе последний вопрос:

Что я хочу в данный момент?

Почему так важно записывание?

Дело в том, что собственная пишущая рука – это мощный инструмент воздействия на сознание и подсознание. Это великолепная возможность самостоятельного психопрограммирования.

Помните: **«Что написано пером – того не вырубишь топором!»**

Во время написания определённых слов их воздействие на психику усиливается и в подсознании формируется доминанта цели. Для того чтобы слово было эффективным, его надо или неоднократно проговаривать (аутотренинг, молитва, заговор, аффирмация, целебный настрой) или писать. Причём делать это лучше всего вечером перед сном, когда подсознание наиболее восприимчиво. Записывая свои мысли, вы задаёте себе положительную программу на будущее.

Человек запоминает только 10% прочитанного, поэтому даже самая гениальная книга не вызовет глубоких изменений в вашей жизни. А если вы написали что-то своей рукой – это значит, что подписали сами с собой договор, соглашение. А договор, как известно, следует выполнять. Об этом прекрасно знает наше подсознание!

Если всё идёт не так, как хочется

Вы, наверное, слышали выражение: «находить в труде утешение». Карма-йога прямо предписывает: при любой жизненной неудаче, при любом душевном дискомфорте нужно обращаться к великому утешителю – труду. Труд может быть не обязательно физическим, он может быть и интеллектуальным, главное, чтобы он отвлекал от забот, давал облегчение душе и пользу окружающим людям. Карма-йога призывает: при жизненных неудачах не огорчайся, не унывай, не замыкайся в себе, не плачь в приступе скорби. Найди себе дело и делай его так, как будто оно является самым важным делом твоей жизни. Представь, что тебе надо совершить необходимую в данный момент работу, и никто не может выполнить её так хорошо, как ты.

Твоя жизнь уникальна, она имеет свой смысл, свою цель, даже если ты сейчас не видишь цели и не понимаешь смысла. Шахматная фигура на доске тоже не видит смысла игры. Поэтому играй свою роль, справляйся с предстоящими тебе на сегодняшний день задачами, исполняй те обязанности, которые ты считаешь возложенными на себя. Всё это часть развития твоей души и развития огромного замысла. Пусть кажущаяся пустота и ничтожество твоей деятельности не приводят тебя в уныние и не внушают тебе отвращение. Всё это имеет свой смысл. В игре иногда и пешка бьёт ладью и становится королевой.

Но помни: опасайся запутаться в сетях увлечения плодами своей деятельности, остерегайся желания вознаграждения. Пусть твои глаза и уши будут открыты и ум не омрачён. Не думай, что ты можешь отстраниться от игры. Если твоя карма направила тебя туда, где царит игра, кипучая деятельность – действуй. Это единственная возможность выбраться из условий, которые тебя волнуют и смущают. Ты не можешь уйти от своей кармы; ты должен исчерпать и отработать её.

Мы все не случайно находимся в данных условиях существования, в данной стране, данной семье, при данных обстоятельствах. Всё это обусловлено нашей собственной кармой и кармой окружающих, кармой рода, кармой страны. Поэтому, если мы поставили себе целью избавиться от этого кармического груза, от всей сложной совокупности отдельных и коллективных кармических сплетений, мы должны прежде всего отработать свою карму.

Совокупность карм, определяющая нашу страну, семью, близких и друзей, а также и обстоятельства нашей жизни, ставит перед нами определённый ряд обязанностей по отношению ко всему окружающему – к семье, народу, государству и т. д. Другими словами, наша карма определяет наши обязанности, наш долг ко всему и ко всем.

Долг погашается его уплатой, то есть выполнением. Этим путем устраняется наша кармическая задолженность, погашается наша карма (и вследствие этого устраняются препятствия к духовному освобождению).

Часто возникает вопрос, что считать именно нашим долгом? Многим приходит на ум, что они поставлены в условия, не соответствующие ни их способностям, ни их силам. Им кажется, что они могли бы справиться с другой работой лучше, чем с той, которая есть у них в данный момент.

И своя работа кажется им тяжёлой ничтожной, скучной и грязной.

Но, согласно учению карма-йоги, не существует грязной или унижительной работы, любая работа хороша, если она приносит пользу людям. Далее, из упомянутых выше соображений о долге вытекает, что мы не можем быть поставлены в условия, совсем не подходящие нам. Напротив, они как раз являются для нас возможностью, и притом единственной, подняться на следующую ступень.

Вопрос лишь в том, не пора ли подниматься на следующую ступень, если есть чёткое ощущение, что вся предыдущая работа уже выполнена? Потому что искусственное сдерживание своего развития тоже является нарушением кармических законов.

Как же понять, что делать? Ориентира всего два: чувство выполненного долга и ощущение жизненного предназначения.

Линга-шарира: диагностика жизненного предназначения

Каждый человек имеет своё жизненное предназначение. Зачем-то он появился на этот свет. Важно верно оценить и вовремя понять своё предназначение.

Человек, знающий цель своей жизни – счастливый человек. Вспомните моменты отчаяния, ощущение, когда вы не знаете, зачем живёте. На самом деле это моменты ухода от своего истинного предназначения. Это значит, что вы свернули на ложный путь и движетесь в неверном направлении.

А теперь вспомните моменты вдохновения и подъёма, уверенности и радостного спокойствия – это именно те моменты, в которые вы исполняете своё жизненное предназначение.

Существует методика диагностики своего состояния, с помощью которой вы сможете постоянно контролировать верность выбранного вами пути, согласовывать с ним свои каждодневные поступки.

Эта медитация является частью карма-йоги и имеет название «**линга-шарира**» (которое можно перевести на русский приблизительно как «длинное тело жизни»). Если это покажется вам малопонятным, можете называть её как-нибудь иначе, например, «**кармический самоанализ**», суть дела это не меняет.

Для этого надо взять все свои фотографии с детского возраста по сегодняшний день и разложить их в хронологическом порядке. Затем надо выложить все эти фотографии в одну линию – слева детские, а справа – сегодняшний день.

Затем необходимо привести свой разум в спокойное уравновешенное состояние и смотреть на фотографии не менее 20 минут, постепенно перемещаясь по воображаемой «линии жизни» вперёд и назад.

При внимательном отрешённом рассмотрении фотографий в вашей памяти будут всплывать события давно минувших дней. Они как-то повлияли на вашу жизнь, на работу, взаимоотношения со знакомыми, друзьями и близкими. Всё это необходимо вспомнить.

Постепенно, не сразу, а через несколько таких занятий, вы можете увидеть «красную нить судьбы». Она как хорошо наезженная колея. Находясь на ней, вы живёте легко и радостно, не затрачивая чрезмерных усилий. А когда вы сбивались с этой колеи, жизнь становилась трудной, и удача отворачивалась от вас.

Следующим этапом медитации будет мысленное сравнение сегодняшнего дня с «красной линией судьбы». Я специально не буду ничего говорить заранее, чтобы вы сами всё попробовали. Появятся вопросы – вы найдёте способ задать их мне.

Иногда я прошу пациентов, приходящих ко мне на приём, захватить с собой свои фотографии. Ведь фотографии неслучайны, это застывшие отпечатки прошлого. По ним можно определить очень многое, даже не будучи ясновидящим. Например, я прошу человека взять какую-то фотографию и рассказать о ней (когда, где, кем снято). Воспоминания неизбежно вызывают эмоциональный отклик во всём организме пациента. Его голос, выражение лица, настроение меняются. Отсюда можно сделать выводы, что с человеком произошло. Такой рассказ очень полезен для него самого независимо от того, хорошее или плохое событие он описывает. Если описывает плохое, то в спокойной обстановке под моим контролем заново проживает негативную ситуацию, освобождаясь от лишних эмоций. А если событие хорошее, то появляется возможность вспомнить и пережить его вновь, подпитавшись положительной энергией из своего прошлого. В психотерапии есть даже такой специальный метод, который называется «лечение воспоминаниями», когда пациент во всех подробностях (с помощью наводящих вопросов со стороны психотерапевта) и неоднократно воспроизводит какое-то событие, в котором он смог проявить себя с лучшей стороны. Он как будто заново пишет свой «жизнен-

ный сценарий». А это уже имеет прямое отношение к карма-йоге. С помощью этой методики мне удалось вытащить из депрессии немало пациентов. Хорошо и то, что такая психотерапия не вызывает сопротивления со стороны пациентов, лечение идёт «как по маслу». И пусть большим специалистам это кажется несерьёзным – ни меня, ни моих пациентов это не волнует – нас интересует только то, что даёт конкретный практический результат.

Удовлетворённость своей жизнью – результат карма-йоги

Что бы ни говорили различные Учителя йоги о духовном развитии и личностном росте, каждый человек, «примеряя» на себя какую-либо технику или практику, всё равно задаётся вопросом: «А что это мне даст?» Так уж устроен человек, и с этим не поспоришь. Некоторые считают такую постановку вопроса некорректной и говорят: «Не думай о том, что ты можешь получить, думай о том, что ты можешь дать». Конечно, это верно, но в большей степени относится к людям состоявшимся, к тем, кто готов чем-то поделиться с окружающими: богатством, знаниями, любовью. Согласитесь, таких людей не так много в этом мире. А большинство тех, кто находится на Пути развития, ищет самого себя, готовы впитывать, как губка, необходимую информацию. Для многих этот процесс становится настолько привычным, что они уже не могут жить без этого, превращаясь в «духовных наркоманов». Этот человек всюду ищет «духовность», как наркоман ищет спасительную дозу. И цель этих поисков та же: не «пробудиться», а «заснуть», уйти в какую-то иную реальность, коль окружающая действительность кажется такой грубой, грязной и бездуховной. Но почему они не зададут себе простой вопрос: а зачем они пришли в этот мир? Чтобы бежать от действительности?

Современное понимание карма-йоги не уводит человека в мир грёз, а помогает относиться к своей жизни, как к уроку. Достоинство прошедших жизненные уроки поднимается на новую ступень умственного, душевного и духовного развития.

Главной предпосылкой всех изменений является неудовлетворённость своей жизнью, окружающей действительностью: не нравится человеку его тесная квартира – он прилагает все силы, чтобы купить новую. Не нравится зарплата – ищет новую работу. Не нравится работа – он меняет профессию. И такая активная жизненная позиция поощряется, одобряется, ставится в пример другим. Вопрос только в том, дадут ли эти перемены ощущение счастья? А ведь бывает совсем наоборот. К примеру, у меня был очень богатый клиент, глава крупной фармацевтической компании, который с тоской вспоминал те времена, когда он работал мастером, а потом начальником цеха на заводе. А ушёл он оттуда именно в поисках лучшей жизни. Теперь у него есть всё: деньги, бизнес, квартиры, дома, машины и т. д. Нет только одного – ощущения радости жизни.

А что если проблемы лежат не в материальной плоскости: ребёнок не слушается, любимая жена часто болеет, родители стареют и тихо выживают из ума? Их что – тоже менять? Или как-то меняться самому?

Удовлетворённость жизнью – вот к чему мы стремимся на самом деле, даже если этого не осознаём. А богатство, власть, известность – это не цели, а инструменты достижения счастья. Если человек прославился чем-то, стал известной персоной и счастлив от этого – замечательно, не мешайте ему радоваться жизни. А если он имеет всё и несчастлив – значит, что-то в жизни нужно менять.

Главное – не возвращать в себе пустых и бесконечных желаний, удовлетворяться, тем, что есть на данный момент. Можно желать лучшего, можно стремиться к лучшему, но нельзя плевать в лицо своему сегодняшнему дню. Каждый человек на данный момент находится там, где он того заслуживает.

Делает ли карма-йога человека счастливее?

Основа карма-йоги – это **отсутствие привязанности** к результатам своей деятельности. Отсутствие привязанности не означает, что человек должен подавлять в себе стремление к удовольствиям. Наоборот, карма-йога учит, что это правило, если его точно исполнять, приведёт к тому, что мы будем извлекать наслаждения из всего, что у нас есть. Вместо того чтобы лишать человека удовольствий, этот принцип во много раз преумножает их. Различие заключается в том, что привязанный к благам жизни человек думает, что его счастье зависит от каких-то определённых вещей или людей, между тем как человек, достигший духовной свободы, понимает, что источник счастья находится в нём самом, а не вне его; поэтому он обладает способностью обращать в источник удовольствия такие обстоятельства, которые в другом человеке могли бы вызвать неудовольствие и даже страдание. Пока человек привязан к какому-нибудь человеку или вещи настолько, что от них, как ему кажется, зависит его счастье, он является рабом этого человека или вещи. Но когда он освобождается от связывающих его влияний, он становится сам себе господином и обретает удовлетворённость жизнью или даже счастье.

Какова разница между счастьем и удовлетворённостью жизнью? Похоже. Ответ на этот вопрос можно найти только в сравнении. С точки зрения обычного человека, счастье – это как прокатиться на карусели. А удовлетворённость жизнью – это жить недалеко от парка, где есть эта карусель, и иметь время, деньги и желание на ней кататься. Счастье мимолётно, иначе оно не было бы столь привлекательно и желанно.

А с точки зрения практикующего карма-йогу, счастье – это сам парк, независимо от того, есть в нём карусель или нет.

Отсутствие привязанности к плодам своей деятельности даёт человеку уверенность, что его успехи в делах, его счастье не зависят от каких-либо комбинаций внешних условий, а зависят от Мирового разума, который направляет его деятельность по истинному пути и поможет выйти благополучно из любого, даже, казалось бы, безнадёжного положения. Это даёт ему силу и мужество, неизвестные человеку, который своё счастье ставит в зависимость от успеха какого-то конкретного дела, и который чувствует, что он будет повергнут в отчаяние, если в этом деле потерпит неудачу.

Если адепту карма-йоги приходится переходить из одной сферы деятельности в другую, он относится к этому спокойно, ибо он верит, что этот переход предопределён дружественными ему силами. Принцип: «что Бог ни делает – всё к лучшему» становится для него абсолютной нормой жизни. И он продолжает работать также неустанно, как и ранее, просто из любви к работе. Для него более важен сам процесс, чем результат деятельности. И благодаря этому он выполняет свою новую работу наилучшим образом. Но что касается результатов работы, т. е. вознаграждения и похвалы, то об этом он не заботится. Он может с таким же удовольствием приняться за следующую работу и забыть про ту, которая им была только что выполнена. Он не привязан к ней: она не захватила его и не запутала его в свои сети.

Адепты карма-йоги, хотя и не заботятся о внешней, показной стороне жизни, тем не менее обычно оказываются обеспеченными в достаточной мере для удовлетворения своих потребностей. Правда, потребностей у таких людей сравнительно немного, вкусы их просты и выражаются в желании иметь немного вещей, но лучших. Такие люди привлекают к себе средства существования так же, как дерево или растение всасывает питательные вещества из почвы и воздуха. Они не гонятся за богатством, точно так же, как и за счастьем, и, однако, счастье приходит к ним непрощеное, а средства существования в нужные моменты как бы оказываются под рукой. Человек, освободившийся от пут материальной обусловленности, испы-

тывает от того только, что он живёт, такую радость, какую человек, привязанный к плодам своей деятельности, никогда не испытает даже в моменты самых крупных успехов.

Достижение цели и ощущение счастья для очень многих обычных людей оказываются несовместимыми. Для них всё, к чему они стремятся как к предполагаемому источнику счастья, когда оно, наконец, достигнуто, оказывается носящим в себе жало страдания. Но как только они перестают смотреть на вещи как на источник счастья и начинают видеть в них лишь случайности жизни, сопутствующие обстоятельства, тогда яд нейтрализуется, и укол жала становится нечувствительным. Если человек смотрит на славу как на то, что принесёт ему давно желанное счастье, то, достигнув известности, он найдёт, что его успех принёс ему так много суеты и страданий, что всё это уничтожает радость его достижения. Но к тому, кто внутренне свободен и работает ради любви к труду, не позволяя себе привязываться к результатам своей деятельности, слава может прийти как случайность, и связанная с ней боль не будет им испытана.

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.