

Неверное применение принципа «мы не есть это тело»

Любая духовная практика основана на некоем философском принципе. Различаясь в деталях, индийские школы мысли, тем не менее, строятся на общих принципах. Концепция «я не есть это тело» является одной из самых распространённых, более того, её можно считать основополагающим принципом всех этих школ. Она выступает в качестве первого принципа, поведанного Шри Кришной в «*Бхагавад Гите*» и в действительности составляет основу духовной жизни. Будучи общепринятым принципом, о котором практически каждый из нас слышал, который цитируют и обсуждают все и вся при таких особых случаях как смерть, он тем не менее остаётся одним из самых неверно применимых в практической жизни.

Когда я познакомился с некоей духовной организацией, мне с большим энтузиазмом начали проповедовать этот принцип. С принятием его у меня не возникло никаких затруднений, однако последующий ход событий настолько ударил по моему здоровью, что с последствиями этого мне приходится иметь дело по сей день.

Мне было сказано, что так как мы не являемся этим телом, то и не следует прилагать особых усилий на его поддержание. Поддержание тела превратилось в табу и считалось *майей* – это слово вселяло в нас ужас.

В качестве примера нам приводили великих преданных, которые поддерживали существование за счёт чашки молока в день, а на сон отводили не более пары часов. Они были для нас идеалом. Мы должны были во всём походить на них. Нам говорили, что даже если мы заболеем, не следует придавать этому особого значения. И снова в качестве примера приводились великие преданные, которые продолжали заниматься *севой* несмотря на любые физические недомогания.

Стремясь к достижению этих идеалов, я пренебрегал своим телом. Будучи *брахмачари*, я намеренно пропускал ужин, потому что мне было сказано, что принятие пищи в вечернее время способствует зарождению похотливых мыслей в уме. В этой решимости меня не останавливали даже голодные спазмы, мучившие меня ночи напролёт. Даже когда другие позволяли себе есть в вечернее время, я оставался непоколебим. Я был преисполнен решимости твёрдо следовать всем принципам, для достижения высшей цели.

Я максимально сократил количество времени на сон. Просыпаясь около двух часов ночи, я полностью вычитывал свои шестнадцать кругов *маха-мантры* к началу *мангала-арати*, которое начиналось в 4.30 утра. Так как я был молод, на протяжении некоторого времени моё тело было в состоянии выдерживать подобные нагрузки. Однако вскоре оно начало причинять мне беспокойства. Так, из-за ежедневных утренних омовений в ледяной воде я подхватил простуду. Конечно же, я не обратил внимания на эту простуду, что вылилось в образование тиннитуса в обоих ушах. Кроме того, у меня появились изжога и запоры. Пренебрежение этими симптомами вылилось в потерю аппетита и ослабление иммунной системы.

Помню как в своих поездках в поисках «пожизненных членов» (жертвующих попечителей) я буквально засыпал за рулём автомобиля прямо на шоссе, петля из одной полосы в другую – и всё потому, что я «был не этим телом», а потому должен был «максимально сократить количество сна». Иногда мне приходилось просто останавливать машину на ближайшей стоянке, потому что я просто не мог продолжать в том же духе. Я слышал о том, что некоторые преданные всё же погибли в дорожных происшествиях. Помню я также и других, кто пытался искусственно ограничить потребности своего тела. Все они, подобно мне, столкнулись с неприятными последствиями.

Пусть истинно то, что «мы не есть это тело», но также верно и то, что «мы находимся в этом теле». Каждому известно, что он и машина не одно и то же, однако все ухаживают за своими машинами. Никто не захочет водить машину с серьёзными повреждениями. Жизнь это путь, а тело – средство передвижения. И если мы в действительности хотим достичь пункта назначения, нам следует поддерживать это транспортное средство в исправном состоянии. Не следует посвящать заботе о нём все своё время, однако не нужно также и пускаться в другую крайность, полностью пренебрегая его запросами.

В той духовной организации, где я провёл юношеские годы, нам также говорили о том, что тело является храмом Кришны и потому следует украшать его *тилакой*, однако ничего не было сказано о том, чтобы заботиться о нём также, как о храме. Что очень странно. Много говорилось о том, что человеческое рождение является очень редким и ценным, однако в то же время от нас требовалось не оказывать должной заботы об этом ценном даре

В действительности мы должны уважать своё тело. Оно – поразительный дар Кришны. И если мы намереваемся использовать его в служении Кришне, следует следить за тем, чтобы оно было здорово! Ведь в служении божествам мы не используем нечистых, сломанных и неработающих атрибутов. В тантризме существует такое изречение: «*дево бхутва девам йаджет*», чтобы поклоняться божественному, должно сначала самому достичь божественности.

Если мы предались Кришне, то наше тело всецело принадлежит Ему. А если оно – Его собственность, то должно оберегать его, как если бы оно было высочайшей ценностью. Таким образом, забота о теле является незаменимым элементом духовного пути, поскольку она позволяет поддерживать его в сильном и здоровом состоянии, дабы мы могли совершать своё служение со спокойным умом.

Может прозвучать двусмысленно, однако в первую очередь следует позаботиться о себе. В этой связи можно вспомнить инструктаж, который проводится перед взлетом самолёта: «В случае падения давления в кабине, сначала наденьте кислородную маску на себя и только потом на ребёнка». Суть в том, что мы не можем должным образом служить кому-либо, если не оказываем необходимого служения себе. Большинство из нас поступает противоположным образом и мучается от вины каждый раз, когда проявит о себе хоть какую-то заботу. От этого чувства вины нужно избавиться, чтобы обрести внутреннюю целостность и сохранить здоровье.

В аюрведе говорится, что хорошее здоровье является основой для достижения успеха в любой из четырех целей жизни: «*дхарма-артха-кама-моксианам арогьям мулам уттамам*». Не обладая хорошим здоровьем, мы не сможем достичь успеха ни в духовной, ни в материальной области.

Потому Сам Шри Кришна провозглашает ценность умеренного подхода и предупреждает об опасности впадения в крайности (БГ 6.16-17): «О Арджуна, человек не достигнет успеха в *йоге*, если будет есть слишком много или слишком мало, спать слишком много или недосыпать. Тот, кто умерен в еде, сне, труде и отдыхе, может, занимаясь йогой, избавиться от всех материальных страданий». Поистине чудесное наставление! Здоровье можно поддерживать, придерживаясь сбалансированного питания, режима сна и отдыха. В аюрведе также подтверждается, что питание, сон и целибат представляют собой три столпа здоровья. Подобно тому, как здание держится на фундаменте, так и эти три элемента являются фундаментом нашего здоровья. Если они по какой-либо причине ослабляются в результате пренебрежения, либо впадения в крайности, это неизбежно скажется на нашем здоровье.

Примером этому служит случай из жизни Будды. Однажды, некий принц стал его последователем. Будучи членом царского рода, принц этот имел очень большое эго, а потому желал быть лучшим последователем Будды. Если другие монахи принимали пищу два раза в день, он ограничивался одним. Если они вставали в пять утра, он поднимался в четыре. Если они сидели в тени, он располагался под прямыми солнечными лучами. Все удивлялись его аскетизму. Они не могли поверить, что человек, который провёл всю свою жизнь в комфорте, мог переносить такие трудности.

Так тело принца вскоре совершенно истощилось. Однажды, когда он сидел в одиночестве, Будда подошел к нему и спросил: «Будучи принцем, наслаждался ли ты музыкой?»

Монах-принц ответил: «Да, конечно. Я неплохо играл на *вине*».

Затем Будда спросил: «Скажи мне, будет ли хорошо звучание *вины*, если её струны натянуты слишком сильно?»

Принц ответил: «Конечно нет. В таком случае будет сложно зажимать аккорды».

Тогда Будда спросил: «А что, если струны натянуты недостаточно?»

Принц ответил: «На них сыграть что-то практически невозможно».

Услышав это, Будда улыбнулся и произнёс: «Послушай же, дорогой принц, тело наше подобно *вине*. Будучи принцем, ты наслаждался чрезмерно. Будучи монахом, ты чрезмерно изнуряешь себя. Ни то ни другое не способствует достижению просветления. А потому, веди умеренную жизнь».

Тогда может возникнуть вопрос: «А как же великие преданные, которые вели в высшей степени аскетичный образ жизни? Разве не следует нам следовать их примеру?»

Ответ таков: для этих великих преданных аскетичность была не методом практики, но результатом их продвинутого уровня развития. Они были столь поглощены мыслями о Кришне, что были просто не в состоянии сосредоточиться на нуждах своего тела. Отрешённость – естественное следствие практики *бхакти*. Когда мы достигнем того же уровня *бхакти*, что и они, отрешённость придёт к нам естественным образом и не будет приносить страданий. Однако до тех пор, пока мы не достигли такого состояния, нам следует поддерживать своё здоровье и придерживаться умеренности во всём.