

Стремление к небу

Как смирение разбивает потолок,
созданный эго



ДААДЖИ

Послание по случаю празднования Золотого юбилея
ЙОГАШРАМА В ШАХДЖАХАНПУРЕ
Заезд 3, 20–22 февраля 2026 г.

Стремление к небу

Как смирение разбивает потолок, созданный эго

Дорогие друзья!

Вернемся к урокам из первых трех посланий этой *бхандары*, посвященной Басанту:

- В статье «Разделенное сердце» мы встретили искателя, разрываемого между желанием и стремлением, гадающего, что из них возьмет верх.

- В статье «Пробуждение цели» мы встретили ищущую, у которой была энергия, но пропала цель исчезла — огонь без направления.

- В статье «Создание прочного фундамента» мы встретили абхьяси, которая хорошо практиковала и почувствовала внутреннее изменение, но не могла поверить в трансформацию, происходящую в ее собственном сердце.

Теперь мы встречаемся с четвертым искателем. Этот четвертый искатель прошел немного дальше в своем внутреннем путешествии. Он сделал правильный выбор, он движим целью и полностью доверяет своему пути. И всё же он перестал расти — не потому, что исчерпал свои возможности, а потому, что те самые достижения, которые привели его на данный уровень, незаметно превратились в клетку.

В качестве аналогии представьте себе дерево, которое выросло так высоко, что достигло потолка теплицы. Оно столкнулось со странной проблемой: у него здоровые корни, зеленые листья, и по всем видимым признакам оно процветает, но оно перестало расти. Это не потому, что ему не хватает способности расти, а потому, что оно столкнулось с **границей, дальше которой оно не может видеть.**

Теплица — это **эго**, а потолок — это **история**, которую эго рассказывает самому себе. Дерево, упираясь в потолок теплицы, принимает его за небо и верит, что достигло своей полной высоты.

Эго: обманчивое тонкое препятствие

Эго — самое тонкое препятствие на духовном пути, потому что оно маскируется под путь. Искатель, наиболее уязвимый для махинаций эго, — это тот, кто накопил многолетний опыт практики, прочитал все тексты, заслужил уважение сообщества и может уверенно говорить о сдаче и смирении. Сами по себе эти достижения не являются ложными, но опасность заключается в том, что их накопление становится **идентичностью**. А идентичность, каким бы духовным ни был ее облик, всё равно остается эго.



Эго — самое тонкое препятствие на духовном пути, потому что оно маскируется под путь. Искатель, наиболее уязвимый для махинаций эго, — это тот, кто накопил многолетний опыт практики, прочитал все тексты, заслужил уважение сообщества и может уверенно говорить о сдаче и смирении. Сами по себе эти достижения не являются ложными, но опасность заключается в том, что их накопление становится идентичностью. А идентичность, каким бы духовным ни был ее облик, всё равно остается эго.

В статье «Разделенное сердце» мы говорили о двух волках в сердце, одном высшем, а другом низшем. Желание — это низший волк, и его легко заметить, поскольку его голод очевиден. Это, однако, более хитрое. Оно может надеть шкуру высшего волка, что означает, что это может маскироваться под нечто «благородное». Именно это делает его опасным: оно скрывается внутри того, что кажется добродетелью. Оно может даже выглядеть как преданность или духовная интенсивность.

Чариджи однажды сделал замечание, которое должно волновать каждого искреннего практикующего. Он сказал, что область духовности настолько мягкая и податливая, что становится благодатной почвой для проявления гордости и укоренения манипуляций. Хорошо подумайте, что это означает.

В материальном мире это постоянно контролируется, поскольку рынок исправляет вас, конкуренция смиряет вас, а неудачи учат вас. Но в духовном мире эти внешние проверки в основном отсутствуют. Вы можете построить империю собственной значимости и назвать ее преданностью. Вы можете накопить десятилетия практики и принять это накопление за цель. Никто не дает вам квартальный отчет о вашем внутреннем состоянии, который послужил бы для вас зеркалом. Поэтому сама мягкость пути делает ловушку такой эффективной.

Парадокс духовного накопления

Для роста необходимы две вещи: **готовность** принимать и **пространство**, в котором это можно принимать. Наполненную чашу невозможно наполнить еще больше. Это точное описание того, что происходит в сознании, когда это занимает пространство, в котором должен происходить рост.

Самсары духовной гордости являются одними из самых трудных для устранения, потому что кажутся добродетелями. Они могут звучать так:

«Я практикую уже двадцать лет».

«Я глубоко понимаю эти учения».

«Я многое пожертвовал ради этого пути».

Каждое из этих утверждений может быть фактически верным, но, когда оно кристаллизуется в идентичность, оно становится стеной.

В древних традициях это называется *абхимана* — **тонкая гордость**, которая проникает даже в самую искреннюю практику. Она не объявляет о себе с высокомерием. Она шепчет через сравнение: «Я более продвинул, чем они». Она скрывается в ложной скромности: «Я ничто», — произносится с тайным удовольствием от того, что вас считают скромным. Она даже маскируется под преданность: «У меня особенная связь с Мастером», как будто бесконечное может иметь любимчиков.

В статье «Создание прочного фундамента» мы описали сомнение как «страх, одетый в лабораторный халат и притворяющийся объективностью». Сомнение говорит: «То, что я нашел, не реально» или «Стоит ли это вообще того?»



Для роста необходимы две вещи: готовность принимать и пространство, в котором это можно принимать. Наполненную чашу невозможно наполнить еще больше. Это точное описание того, что происходит в сознании, когда эго занимает пространство, в котором должен происходить рост.

Абхимана отражает это по-другому, как «эго, завуалированное духовным языком, притворяющееся сдачей». Эго говорит: «То, что я нашел, принадлежит мне», в то же время тайно шепча: «Я ничто».

Оба препятствуют следующему шагу: сомнение мешает вам увидеть то, что у вас есть, а эго не оставляет места для роста.

Эго, которое служит, и эго, которое душит

Важно помнить, что эго — не враг. В книге «Духовная анатомия» мы рассмотрели эго как спектр с пятью проявлениями: высокомерие, гордыня, уверенность, присутствие и смирение. Высокомерие — самое грубое проявление, когда эго настолько раздуто, что искажает все отношения и любое восприятие. На другом конце спектра находится смирение, которое является не отсутствием эго, а его самым благородным проявлением, состоянием полной уверенности в чем-то гораздо большем, чем мы сами.



Спектр эго: от высокомерия к смирению



Высокомерие — самое грубое проявление, когда эго настолько раздуто, что искажает все отношения и любое восприятие. На другом конце спектра находится смирение, которое является не отсутствием эго, а его самым благородным проявлением, состоянием полной уверенности в чем-то гораздо большем, чем мы сами.

Эго похоже на мышцу: оно должно быть достаточно сильным, чтобы функционировать, достаточно гибким, чтобы уступать, и достаточно мудрым, чтобы знать, когда нужно шагнуть вперед, а когда отступить. Например, человеку, произносящему речь, нужен определенный уровень эго, чтобы говорить с убеждением. Когда тот же человек сидит в медитации, ему нужно, чтобы эго почти полностью исчезло и *пранахути* могла найти открытое пространство. Таким образом, проблема заключается не в самом эго, а в жестком эго, которое застыло в одном положении и отказывается двигаться.

В статье «Пробуждение цели» мы сказали, что лень — это не отсутствие энергии, а энергия без цели. Подобным образом, эго в своей застывшей форме — это энергия с целью, но с неправильной целью. Огонь ленивого человека дремлет, тогда как огонь человека, связанного эго, горит, но греет теплицу, а не достигает открытого неба. Эта аналогия указывает на то, что духовная энергия искателя, его искренность и результаты накопленной практики направляются на поддержание, защиту и полировку собственного имиджа, а не на рост за его пределы.

В статье «Разделенное сердце» мы описали, как повторяющиеся неудачи создают микротрещины в силе воли и производят скрытые повреждения, которые накапливаются до тех пор, пока небольшая перегрузка не приводит к полному разрушению. Это

означает, что каждый раз, когда вы не используете силу воли, она ослабевает и в конце концов разрушается.

Это работает противоположным образом. Повторные духовные успехи, когда они считаются личными достижениями, создают микроинфляции. Каждая микроинфляция невидима и воспринимается как продвижение, но их совокупный эффект заключается в **жесткости**, которая в конечном итоге препятствует тому самому росту, для которого была предназначена практика.

Что питает рост

Если это — это потолок, то смирение — это открытое небо.

Смирение часто понимают неправильно: оно не является ни самоуничижением, ни демонстрацией незначительности. На самом деле смирение — это точная оценка своего места в огромном порядке существования. Гималайская вершина смиренна не потому, что она склоняется, а потому, что она знает, что является частью горного хребта, который простирается за пределы того, что может увидеть какая-либо отдельная вершина.

Истинное смирение — это то, что остается, когда исчезает потребность быть особенным. Глубоко задумайтесь над этим. Многие люди полагают, что если исчезнет потребность быть особенным,



Смирение часто понимают неправильно: оно не является ни самоуничижением, ни демонстрацией незначительности. На самом деле смирение — это точная оценка своего места в огромном порядке существования. Гималайская вершина смиренна не потому, что она склоняется, а потому, что она знает, что является частью горного хребта, который простирается за пределы того, что может увидеть какая-либо отдельная вершина.

то будет утрачено что-то ценное. Это боится, что оно сожмется, станет невидимым и утратит свою силу и свой имидж. Это самое большое заблуждение.

Когда исчезает потребность быть особенным, остается присутствие без демонстрации, сила без самовыражения и уверенность без сравнения. Вы нисколько не уменьшаетесь и не умяетесь — вы освобождаетесь от бремени поддержания имиджа. У вас по-прежнему есть уникальные навыки, сильные стороны и идеи, но ваша идентичность и самооценка не ограничиваются ими.

Та же энергия, которая использовалась для поддержания, защиты и проецирования имиджа, теперь может быть направлена на рост. Таким образом, смирение вас не уменьшает. Оно вас освобождает.

В практике Хартфулнес пранахути наиболее эффективно воздействует на такое сердце, которое освободило для нее место. Передача не вторгается насильно. Она заполняет то, что пусто, и ждет на пороге того, что наполнено. Именно поэтому наибольшая трансформация часто происходит не у опытного практикующего, а у начинающего, который сидит без ожиданий, без каких-либо рамок, без списка духовных достижений. Им нечего защищать. Чаша пуста. Милость наполняет ее без сопротивления.

Рассмотрим это таким образом. В статье «Пробуждение цели» мы исследовали парадокс мороженого: мальчику не нужна сила



В практике Хартфулнес пранахути наиболее эффективно воздействует на такое сердце, которое освободило для нее место. Передача не вторгается насильно. Она заполняет то, что пусто, и ждет на пороге того, что наполнено.

воли, чтобы хотеть мороженое. Когда есть подлинный интерес, энергия течет естественно. Тот же принцип применим и здесь. Смирение не требует усилий, когда есть подлинное благоговение. Человеку, который действительно видел безграничность, не нужно практиковать смирение. Оно приходит естественно, благодаря постоянной практике и открытости. На более глубоком уровне у нас нет недостатка в смирении, но проблема в том, что обманчивое эго встало между нами и безграничностью, отражая свой собственный имидж и заслоняя небо.

Постоянный новичок

Японцы используют слово «шошин» для описания того, что они называют «умом новичка». В уме новичка существует множество возможностей, а в уме эксперта их мало. Это не означает, что нужно притворяться невежественным. Это означает, что к каждому моменту, к каждой медитации, к каждой встрече нужно подходить с новым вниманием, как будто это происходит впервые, потому что, по сути, так оно и есть.

Медитирующий, который сидит сегодня, ожидая повторения того, что произошло вчера, уже установил потолок возможностей. Искатель, который приходит к Мастеру, зная, что тот скажет, уже решил услышать только то, что вписывается в существующие рамки. Рост происходит в пространстве между тем, что мы знаем, и тем, что нам предстоит открыть. Эго заполняет это пространство определенностью, а смирение держит его открытым.

В статье «Пробуждение цели» мы вспомнили о пустом свитке из популярного мультфильма «Кунг-фу панда». Когда свиток наконец открыли, оказалось, что это зеркало. Никакого секретного ингредиента не было — сила всегда была внутри. Однако эту истину можно воспринимать по-разному. Эго заявляет: «Да, я — сила!»

Смирение признает: «Сила движется через меня». Первое утверждение создает потолок, а второе открывает небо — одна и та же истина, но с противоположными последствиями.

Третье правило Бабуджи гласит: «Установите свою Цель, которая должна быть полным единством с Богом. Не успокаивайтесь, пока идеал не достигнут». Мы говорили о «не успокаивайтесь» в контексте лени, но это утверждение в равной степени применимо и здесь. «Не успокаивайтесь» также означает «не достигайте». Как только вы начинаете верить, что достигли цели или что путь завершен, появляется потолок. Помните, что всегда можно идти дальше, потому что есть открытое, безграничное небо.

Это внутреннее обучение — не однократное действие, а ежедневная практика. Это может восстановить себя за одну ночь, поэтому каждое утро потолок нужно устранять заново. В каждой медитации чаша должна быть снова опустошена. Это ритм роста, постоянное освобождение от накоплений, чтобы всё больше и больше становиться тем, кем мы уже являемся.

Безграничное небо

Бабуджи однажды описал самого скромного человека как способного вести более богатую жизнь, чем король, с сердцем, которое скрывает «чудо из чудес», о котором никто не знает. Это портрет души, которая пробилась потолок. Она не афиширует свою



Рост происходит в пространстве между тем, что мы знаем, и тем, что нам предстоит открыть. Это заполняет это пространство определенностью, а смирение держит его открытым.

высоту. Ей не нужно, чтобы ее считали высокой. Она просто растет, как дерево, тянущееся к небу.

Дерево, пробивающееся сквозь крышу теплицы, не перестает быть деревом. Оно становится свободным, чтобы выражать свою истинную природу, теперь, когда оно подвергается воздействию настоящего солнечного света, настоящего дождя и настоящего ветра. С этой новой точки зрения оно теперь понимает, что потолок никогда не был небом и что оно может продолжать расти.

Подытожим:

- В «Разделенном сердце» желание разделяет нас, пока мы не научимся мудро выбирать.

- В «Пробуждении цели» инерция задерживает нас, пока мы не зажжем огонь и не найдем свою цель.

- В «Создании прочного фундамента» сомнение разъедает нас, пока мы не прозреем и не научимся доверять собственному опыту.

- В «Стремлении к небу» мы видим, как это охватывает нас так мягко и плавно, что мы принимаем этот покров за цель. Теперь мы знаем, что смирение может пробиться сквозь потолок, созданный это.

Но из этих четырех препятствий только желание имеет честность заявить о себе в виде голода. Лениость вызывает чувство тяжести, а сомнение неприятно ощутимо. Но лишь обманчивое это поздравляет нас с тем, что мы застряли. Оно заставляет нас считать застой достижением. И именно поэтому оно является самым опасным препятствием из всех.



Бабуджи однажды описал самого скромного человека как способного вести более богатую жизнь, чем король, с сердцем, которое скрывает «чудо из чудес», о котором никто не знает. Это портрет души, которая пробила потолок. Она не афиширует свою высоту. Ей не нужно, чтобы ее считали высокой. Она просто растет, как дерево, тянущееся к небу.

Безграничное небо есть всегда. Единственное, что стоит между вами и небом, — это стекло, которое вы построили, чтобы защитить себя от непогоды.

Знайте, что вы всегда были достаточно сильными, чтобы выдержать непогоду.

Теперь разбейте потолок и устремитесь к небу.

С любовью и молитвами

Камлеш



*Послание по случаю празднования Золотого юбилея
Йогаширама в Шахджаханпуре
Засед 3, 20–22 февраля 2026 г.*



Мастер-классы с Дааджи

Вы можете начать медитацию Хартфулнес в любое время! Присоединяйтесь к Дааджи в серии мастер-классов из трех частей, где он рассказывает о пользе метода Хартфулнес и объясняет, как добавить релаксацию, медитацию, очищение и молитву Хартфулнес в повседневную жизнь. Все мастер-классы бесплатные.



<https://heartfulness.ru/masterclass>

Практики Хартфулнес

Откройте для себя практики Хартфулнес — научитесь расслабляться, медитировать, очищаться и молиться.



<https://heartfulness.ru/>

heartfulness
purity weaves destiny

