

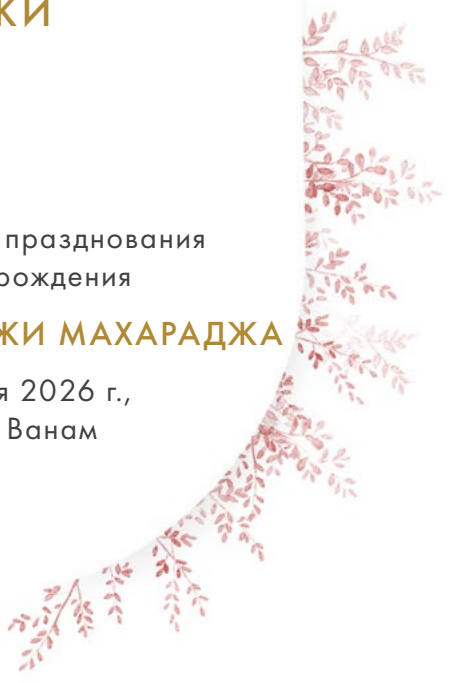
Разделенное сердце

ДААДЖИ

Послание по случаю празднования
153 лет со Дня рождения

ПУДЖЫ ШРИ ЛАЛАДЖИ МАХАРАДЖА

1, 2 и 3 февраля 2026 г.,
Канха Шанти Ванам





Разделенное сердце

Дорогие друзья!

Передо мной сидел мужчина лет пятидесяти. По всем внешним признакам он был успешным человеком, но его руки слегка задрожали, когда он сказал: «Я знаю, чего хочу, и знаю, что должен делать. И всё же, в решающий момент я делаю именно то, что пообещал себе никогда больше не делать. Каждый раз, когда я поддаюсь, я теряю часть себя. Меня гнетет сожаление, меня жжет стыд, но я всё равно поступаю как прежде».

Он не говорил о насилии, краже или предательстве. Он говорил о чем-то более интимном, более настойчивом и, в своем роде, более разрушительном — о войне между желанием и стремлением, которая бушует в человеческом сердце.

Такая исповедь встречается в разных формах: руководитель среднего возраста, который не может избавиться от навязчивых привычек; духовный искатель, который усердно практикует очищение, но обнаруживает, что те же тенденции возвращаются; семейный человек, который интеллектуально понимает, что мимолетное удовольствие — слишком высокая цена потери прочного спокойствия,

но не может устоять перед искушением, когда оно появляется. Детали могут быть разными, но структура остается неизменной: разделенное сердце, одна часть которого тянется к освобождению, а другая — к зависимости.

Внутреннее разделение

Что значит, когда кто-то говорит: «Часть меня хочет свободы, а другая часть хочет следовать моему желанию»? Это значит, что сердце еще не приняло решение, или, по крайней мере, не приняло его с полной уверенностью. Стремление к свободе искренне, но также искренна и тяга желания. Они существуют одновременно, и, если нет решительного внутреннего движения, в момент противостояния побеждает более могущественная сила.

Это конфликт между *преей* и *шреей*, приятным и правильным — конфликт, известный еще со времен Вед. Когда ум раздвоен, внутренний зов не имеет резонанса, необходимого для достижения Божественного, потому что половина сердца всё еще цепляется за берег.

Многие искатели находят, что увязли в этой ситуации. Они практикуют медитацию, выполняют вечернее очищение и следуют Десятому правилу, раскаиваясь перед сном за совершенные ошибки, прося прощения и обещая не повторять их снова и снова. И всё же обещание продолжает нарушаться. Каждое нарушенное обещание обходится дорогой ценой: угасает уверенность, ослабевает сила воли и закрадывается тонкое отчаяние — ощущение того, что, возможно, свобода уготована для других, а не для них.

Что пошло не так?

Два волка

Во многих культурах есть старое учение о двух волках, живущих в сердце каждого человека. Один волк олицетворяет нашу высшую природу: терпение, доброту, правдивость, дисциплину и любовь к вечному. Другой волк олицетворяет нашу низшую природу: импульсивность, страсть, обман, потворство и привязанность к преходящему.

Молодой человек спрашивает старика: «Какой волк победит?»

Старик отвечает: «Тот, которого ты кормишь».

Учение простое, но применить его на практике не так просто. Искатель, который борется с постоянным желанием, кормит обоих волков. Во время утренней медитации высший волк получает свою



долю, а также он укрепляется во время вечернего очищения. В моменты ясности и решимости высший волк растет.

Затем появляется стимул, и низший волк, который также был накормлен потворством, фантазиями и тайным удовольствием предвкушения, поднимается со своей собственной силой. И в этот момент противостояния побеждает тот волк, который сильнее. Проблема не в том, что у искателя есть низшая природа, — она есть у всех. Проблема в том, что кормление было слишком сбалансированным, и оба волка остались живыми и полными сил. Война продолжается, потому что ни одной из сторон не было позволено окончательно ослабеть.

Почему очищения недостаточно

Практика очищения Хартфулнес имеет глубокий смысл. Каждый вечер искатель сидит, представляет, как сложности и загрязнения дня уходят через спину, и принимает божественный свет, входящий спереди. Впечатления исчезают, система облегчается. Приближается свобода. Однако некоторые искатели отмечают, что, несмотря на годы усердного очищения, определенные тенденции упорно продолжают существовать. Желания возвращаются, иногда с большей силой, чем раньше, и шаблон поведения сохраняется. Почему?

Это происходит потому, что очищение удаляет то, от чего сердце готово освободиться. Когда тенденция тайно лелеется, когда какая-то часть психики держится за нее со скрытой привязанностью, очищение встречает сопротивление. Метод продолжает работать на определенном уровне, но более глубокий корень остается защищенным самой идентичностью, которой он служит.

Подумайте, что происходит, когда вы проводите вечернее очищение в конце дня, в течение которого вы снова поддались прежнему шаблону. Ум раскаивается, сердце испытывает угрызения совести, вы молитесь о прощении и даете обещание. Вопрос в том, насколько искренне это обещание?

Недостаточно искренняя молитва

Существует огромная разница между тем, чтобы стремиться хотеть чего-то, и тем, чтобы действительно этого хотеть. Искатель, борющийся с настойчивым желанием, может искренне хотеть свободы. В момент сожаления он сильно ее хочет. Во время молитвы стремление кажется реальным. В тишине медитации освобождение кажется близким.

Затем появляется стимул. Возникает ситуация, и в нервной системе активируется старый путь, что часто приводит к реакциям, спрятанным глубоко в подсознании. Внезапно всё стремление к чему-то высшему испаряется. Остается только необузданная тяга желания, и в этот момент искатель осознает, насколько поверхностными были корни его стремления.

Это не лицемерие, это человеческое состояние. Проблема не в том, что мы лжем о желании свободы. Проблема в том, что мы еще не развили достаточно глубокого стремления, чтобы преодолеть



Есть огромная разница между тем, чтобы стремиться хотеть чего-то, и тем, чтобы действительно этого хотеть. Искатель, борющийся с настойчивым желанием, может искренне хотеть свободы. В момент сожаления он сильно ее хочет. Во время молитвы стремление кажется реальным. В тишине медитации освобождение кажется близким.

эту конфронтацию. Молитва реальна, но она также недостаточно искренняя.

Торговец и монах

Эту ситуацию хорошо иллюстрирует одна старая история. Однажды к монаху пришел торговец, который был озабочен тем, что не мог перестать обманывать своих клиентов.

«Я знаю, что это неправильно, — сказал он. — Каждый вечер я клянусь быть честным, но каждое утро я снова лгу. Что со мной не так?»

Монах спросил: «Когда ты вечером даешь себе обещание, ты действительно хочешь быть честным?»

«Да, конечно», — ответил торговец.

«А когда наступает утро и перед тобой стоит покупатель, ты всё еще хочешь быть честным?»

Торговец помолчал и ответил: «В этот момент я больше хочу продать».

«Тогда твое вечернее обещание дает один человек, а утренний выбор делает другой. Пока они не станут одним и тем же человеком, ты будешь продолжать нарушать свое обещание».

Торговец спросил, как сделать их одним и тем же человеком. Монах ответил: «Ты должен выяснить, что тебе важнее продажи. Когда ты это найдешь, обман прекратится сам собой».

Ослабление воли

В повторяющихся неудачах действует принцип механики. Каждая поломка делает структуру более уязвимой для следующего

испытания. Мост, рассчитанный на определенную нагрузку, может один раз выдержать немного больший груз, но если это повторяется, то появляются микротрещины. Мост может по-прежнему выглядеть прочным, но в нем есть внутренние повреждения. В конце концов то, что казалось незначительной перегрузкой, приводит к полному разрушению.

Воля работает по тому же принципу. Каждый раз, когда она подавляется, каждый раз, когда ясное решение высшего ума отбрасывается в сторону под натиском желания, происходит какое-то повреждение. Эти повреждения могут быть незаметны, но они накапливаются.

Вот почему искатели, которые много раз терпели неудачу, часто говорят, что чувствуют себя слабее, чем в начале. Они ожидали, что практика сделает их сильнее, но повторяющиеся неудачи подорвали именно ту способность, которую они пытались развить. Решение заключается не в том, чтобы избегать испытаний воли, а в том, чтобы перестать обрекать ее на провал.

Честная оценка

Трансформация начинается с безжалостной честности в отношении фактического состояния сердца. Большинство из нас переоценивают свое стремление к свободе и недооценивают свою привязанность к привычным шаблонам поведения. Эта неверная оценка приводит к обещаниям, которые невозможно выполнить, что ведет к ослаблению воли, описанному выше.

Что такое честная оценка? Это признание, без стыда и оправданий, точной степени внутреннего желания. По шкале от одного до десяти, насколько вы действительно хотите освобождения? И по

той же шкале, насколько вы хотите удовольствия, предоставляемого вашим привычным поведением?

Для многих честный ответ становится уроком смирения. Стремление к свободе может оцениваться как пять или шесть, а тяга к привычному поведению — как восемь или девять. Учитывая эти пропорции, исход любого противостояния предсказуем. Однако это не повод для отчаяния, а возможность разработать стратегию. Если ваше стремление слабее, чем тяга желания, работайте над стремлением. Не давайте обещаний, которые не могут быть выполнены при нынешних пропорциях. Вместо этого сосредоточьтесь на изменении самих пропорций.

Что усиливает стремление?

Стремление к Божественному возрастает не посредством силы воли, а благодаря соприкосновению с ним и осмосу, который возникает в результате этого соприкосновения.

Когда мы проводим время в медитации, происходит нечто, выходящее за пределы нашего сознательного опыта. Система получает передачу, и сердце впитывает частицу того состояния, которое передается. Со временем повторяющееся соприкосновение создает новую точку отсчета, новую норму и новое ощущение того, что возможно.

Вот почему так важен *сатсанг* — пребывание с истиной. В присутствии Мастера или преданного инструктора, чье стремление стало всеобъемлющим, что-то пробуждается в нашем сердце. Возникает резонанс с частотой высшего стремления, и наша собственная частота начинает меняться.



Когда мы проводим время в медитации, происходит нечто, выходящее за пределы нашего сознательного опыта. Система получает передачу, и сердце впитывает частицу того состояния, которое передается. Со временем повторяющееся соприкосновение создает новую точку отсчета, новую норму и новое ощущение того, что возможно.

Подобным образом, время, проведенное за чтением слов тех, кто прошел этот путь; время, проведенное в размышлениях о том, что лежит за пределами наших привычек и тенденций; время, проведенное в служении, которое отвлекает внимание от себя, — всё это питает высшего волка, в то время как низший волк получает меньше внимания.

Сдвиг происходит постепенно, и однажды мы замечаем, что утреннее столкновение ощущается по-другому. Реактивная тяга может оставаться, но появляется что-то еще — то, чего не было раньше, или что было, но слабее. Пропорции изменились.

Качество внутреннего зова

Бабуджи Махарадж однажды отметил, что если бы стремление к Богу было столь же сильным, как стремление к мирским благам, то реализация была бы достигнута мгновенно.

Давайте поразмыслим над тем, что это значит. Когда возникает сильное желание, оно охватывает всю нашу систему. Мысли, чувства, тело и воля — всё направляется на его осуществление. Соппротивление рушится, поскольку нет ничего, что могло бы противостоять желанию с такой же силой. Что произошло бы, если бы стремление к освобождению было столь же всеобъемлющим? Ему не нужно было бы бороться с более слабым желанием, поскольку

оно просто поглотило бы это желание. Подобно тому, как большая река поглощает маленький ручей, более мощный поток несет все воды в одном направлении.

Именно поэтому недостаточно искренняя молитва не может трансформировать нас. Именно поэтому поверхностное раскаяние не может изменить глубокие привычки и тенденции. Степени их интенсивности несопоставимы: стремление к свободе — это свеча, а тяга к привычке — костер. Пока это соотношение не изменится, исход предрешен.

Кокон и бабочка

Есть история о человеке, который увидел, как бабочка пытается выбраться из кокона. Отверстие было крошечным, и бабочка несколько часов пыталась выбраться из него. Почувствовав сострадание, человек взял ножницы и разрезал кокон, чтобы увеличить отверстие. Бабочка легко выбралась из кокона, но ее тело было опухшим, а крылья сморщенными, из-за чего она никогда не сможет летать.

Человек не понимал, что борьба с крошечным отверстием была естественным способом, с помощью которого природа заставляла жидкость из тела бабочки перетекать в ее крылья. Так называемые трудности, которые казались жестокими, были необходимы бабочке для развития ее способности летать. Точно так же и искатель, который хочет, чтобы Бог избавил его от трудностей на пути, возможно, просит о том, чтобы выйти из кокона со сморщенными крыльями.

Многие искатели молятся об освобождении от своих тенденций. Они просят Бога избавить их от желаний, укрепить их волю и облегчить путь, но часто ничего не происходит. Желания



сохраняются, воля остается слабой, а путь по-прежнему труден. Это приводит некоторых искателей к сомнениям и потере веры. Они думают, что Бог не слушает, Богу всё равно или Бога нет, но есть еще одна возможная причина.

Что, если ответ Бога заключается в том, чтобы использовать сами трудности для трансформации? Что, если борьба является средством, с помощью которого искатель развивает саму силу, необходимую для освобождения? Подумайте об обратной ситуации. Если бы Бог просто устранял любую проблемную тенденцию по первому требованию, искатель остался бы духовно незрелым. Он никогда не развил бы внутреннюю силу, необходимую для истинной свободы. Он был бы освобожден, не став свободным. Борьба с трудностями — это не доказательство божественного безразличия, это учебная программа.

Момент истинного раскаяния

Между сожалением и раскаянием есть разница. Сожаление говорит: «Жаль, что я так поступил. Меня это огорчает, надеюсь, в следующий раз я поступлю лучше». Раскаяние говорит: «Я вижу, что я делаю, я вижу, какой ценой это обходится, и я вижу, что не могу продолжать в том же духе. Сейчас, в этот момент, что-то во мне поворачивается в другое русло».

Сожаление эмоционально и часто связано со всё более тяжким бременем вины и стыда, тогда как раскаяние экзистенциально. Сожаление приходит и уходит на сознательном уровне, продолжая играть на наших подсознательных шаблонах, тогда как раскаяние ознаменовано четким «до» и «после», требуя действий, чтобы разрушить эти шаблоны.

Десятое правило¹ Бабуджи Махараджа призывает к раскаянию, а не просто к сожалению. Состояние мольбы, описанное

СОЖАЛЕНИЕ И РАСКАЯНИЕ: анатомия поворота

СОЖАЛЕНИЕ
(взгляд назад)



Эго-фиксация. «Лучше бы я этого не делал».
Спираль стыда. Порочный круг эмоций.

РАСКАЯНИЕ
(экзистенциальный поворот)



Полная честность. «Я не могу так больше продолжать. Помогите мне».
«До и после». Поворот вперед.

Бабуджи, — это не самосожаление или печаль, а детская искренность перед Божественным, которая ничего не скрывает, ничего не оправдывает, а просто представляет реальное состояние сердца и просит о помощи.

Когда раскаяние искренне, оно не дает обещаний, которые не может выполнить. Вместо этого оно говорит: «Вот кто я. Вот что я делаю. Не знаю, смогу ли я остановиться, но знаю, что хочу остановиться. Пожалуйста, помоги мне». Такая молитва проникает глубже, чем наши привычки и склонности. Такая откровенность расчищает путь для действия милости там, где усилия не увенчались успехом.

Чего действительно хотят наши шаблоны поведения

Существует секрет, который мгновенно меняет наше отношение к желаниям: на самом деле наши шаблоны не хотят того, чего, казалось бы, хотят, а указывают на нечто более глубокое. Стремление к физическому удовольствию в своей основе является стремлением к единению. Неутомимый поиск мимолетного удовлетворения в своей основе является поиском устойчивой самореализации. Привязанность к преходящему в своей основе является попыткой удержать то, что вечно. Шаблоны не ошибаются в том, что они ищут; они ошибаются в том, где они это ищут.

Когда мы это поймем, мы будем относиться к нашим шаблонам с состраданием, а не с враждебностью: «Я вижу, что ты пытаешься найти. Этого здесь нет, но я знаю, где это есть. Пойдем со мной».

¹ Рам Чандра. Комментарии к Десяти правилам Сахадж Марг. – Миссия Шри Рам Чандры, Индия, 2019.

Такой ответ — это не борьба с шаблоном, не подавление его и не отрицание его существования. Борьба лишь усиливает обе стороны, а отрицание заставляет шаблон гноиться в подсознании, где он всё еще может активироваться. С другой стороны, проливание света на проблему в корне устраняет недопонимание.

Поворот, который меняет всё

В какой-то момент пути что-то меняется. Это не драматическое изменение, оно не сопровождается фанфарами. Как правило, мы не сразу его замечаем, но наш центр тяжести смещается. Раньше сердце было нацелено на удовольствие, с редкими взглядами в сторону свободы. Теперь сердце нацелено на свободу, и только иногда старые шаблоны тянут его назад. Эта тяга продолжается, но направление изменилось.

Это изменение нельзя форсировать, но мы можем к нему подготовиться. Человек, который учится управлять парусной лодкой, будет переворачиваться при сильном ветре и высоких волнах, но в конце концов, благодаря постоянной практике, он станет мастером парусного спорта в любых погодных условиях. Точно так же наша практика: ежедневное очищение, ежедневная медитация, честная самооценка, накопленные последствия падений и растущее знакомство с тем, что лежит за пределами наших шаблонов, — готовит нас к дальнейшему путешествию. Затем изменение происходит благодаря милости, в свое время, когда сердце готово.

Для тех, кто постоянно терпит неудачу

Если вы это читаете и узнаете в этом свои собственные трудности, знайте, что ваши падения не были напрасными. Каждое падение оставило в вас след, и каждое восстановление построило

что-то новое. Сам факт того, что вы чувствуете тяжесть этого, говорит о том, что внутри вас что-то еще не сдалось.

То, что нужно в данный момент, — это не дополнительные усилия того же рода, а изменение качества желания. Вот несколько советов:

Перестаньте давать обещания, которые не можете выполнить. Вместо этого честно оцените: насколько вы действительно хотите свободы? Сравните это с тем, как сильно вас тянет к вашим привычным шаблонам желаний. Будьте точны, будьте бесстрашны и осознайте соотношение сил этих притяжений.

Затем спросите себя: «Как изменить это соотношение?» Это не произойдет с помощью силы воли или нравственных усилий; это произойдет, если вы будете подпитывать бóльшую жажду, а меньшую — морить голодом. Это произойдет, если вы откроете себя воздействию передачи, которая пробудит более глубокое стремление, и будете общаться с теми людьми, чья направленность напоминает вам о ваших собственных высших возможностях.

Обещание, которое стоит сдерживать

Есть одно обещание, которое стоит сдерживать, — обещание продолжать попытки. Нет смысла обещать, что каждый раз будет успех, поскольку это невозможно гарантировать на человеческом уровне. Продолжать попытки, продолжать подниматься, продолжать обращать сердце к высшему — всё это в наших силах.

Божественное измеряет продвижение не отсутствием неудач; Божественное измеряет продвижение настойчивостью стремления. Искатель, который пал тысячу раз и поднялся тысячу и один раз, продемонстрировал нечто важное — он отказался покинуть путь. Этот отказ сам по себе является победой, а настойчивость сама по

себе является трансформацией. Со временем то, что начинается как упрямые и порой механические усилия, созревает в естественную направленность. То, что было борьбой, становится потоком, а то, что было разделено, становится целым.

Разделенное сердце не остается разделенным навсегда. Однажды, без лишнего шума, оно просто находит свое направление.

А когда это происходит, оно удивляется, почему когда-то двигалось в другом направлении.



Внутренняя война реально существует. Путь к ее преодолению лежит через искреннее стремление. Результат уже заложен в самой природе сознания: истинное сохраняется, а ложное исчезает. Ваша задача — снова и снова приводить себя в соответствие с истиной, пока это соответствие не станет постоянным.

Это соответствие называется свободой.

А свобода зовет вас домой.

Ом Шанти, Шанти, Шанти.

С любовью и уважением

Камлеш



Послание по случаю празднования 153 лет со Дня рождения

Пуджьи Шри Лаладжи Махараджа

1, 2 и 3 февраля 2026 г., Канха Шанти Ванам



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

