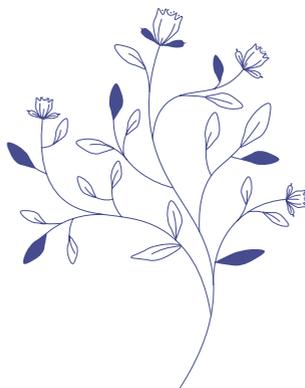


Создание прочного фундамента

Приверженность, цель и доверие



ДААДЖИ

Послание по случаю празднования Золотого юбилея

ЙОГАШРАМА В ШАХДЖАХАНПУРЕ

Заезд 2, 16–18 февраля 2026 г.

Создание прочного фундамента

Приверженность, цель и доверие

Дорогие друзья!

В течение последних нескольких дней, посвященных празднованию Золотого юбилея, мы размышляли над двумя вопросами, которые лежат в основе духовной жизни.

- В статье «Разделенное сердце» мы исследовали древнюю борьбу между желанием и стремлением. В ней рассказывается об искателе, который знает, что правильно, но всё же теряет контроль, когда наступает момент действовать.
- В статье «Пробуждение цели» мы рассмотрели странную парализованность души, которая обладает всей необходимой энергией, но утратила свою цель, свою причину для движения.

Но есть еще третий враг, который не разделяет сердце и не гасит огонь, но гораздо более тонкий. Это враг, который ждет, когда сердце решит действовать, когда пламя зажжется и практика принесет реальные плоды, а затем шепчет: «**Ты уверен?**»

Этот враг — сомнение. Из всех трех он, пожалуй, самый опасный, потому что он не нападает на тех, кто потерпел неудачу. Он нападает на тех, кто добивается успеха, но отказывается в это поверить.

Недоверие своему опыту

Одна из наших наставниц обратилась ко мне по поводу ситуации, связанной с сестрой-абхьяси в ее центре. Эта сестра медитировала в течение одиннадцати лет — одиннадцать стабильных лет. Она рассказывала о спокойствии, которое наполняло каждое ее утро, о терпении, которое постепенно заменило ее прежнюю реактивность, о новой способности медитировать с дискомфортом и при этом не тянуться к телефону.

Однако, с тихим беспокойством человека, стоящего в саду и гадающего, действительно ли наступила весна, эта сестра добавляла: «Это реально, или я просто обманываю себя?»

Другая абхьяси хотела сказать: «Мадам, если так называемый самообман приносит одиннадцать лет внутреннего покоя, пожалуйста, напишите книгу». Остальные из нас обманывают себя, вызывая тревогу, и называют это реализмом.

Просто подумайте: если этот так называемый самообман дал нам одиннадцать лет спокойствия, разве он не заслуживает немного больше веры? И почему мы с такой же легкостью не сомневаемся в наших волнениях, несмотря на то, что они приносят нам только беспокойство?

У сестры-абхьяси было всё, кроме единственной вещи, которая сделала бы это значимым, — **доверия своему собственному опыту.**

Теперь рассмотрим ее ситуацию в свете того, что мы уже обсудили. Ее сердце не было разделенным: она сделала мудрый выбор, и ее внутренний огонь был зажжен. Она практиковала каждое утро и, в отличие от пятидесятилетнего мужчины из «Разделенного сердца», не разрывалась между стремлением и желанием.

Она также не была той девушкой из «Пробуждения цели», чья мотивация исчезла. У нее была дисциплина, цель и положительные результаты.

И всё же она была парализована, потому что в нее закралось сомнение. Ее застой был вызван не отсутствием дисциплины или стремления, а неуверенностью в себе — тонким, тихим и дестабилизирующим сомнением.

Именно поэтому сомнение заслуживает отдельного обсуждения. Если желание атакует волю, а лень — энергию, то сомнение атакует нечто более фундаментальное: способность распознать собственную трансформацию.

Тонкий яд сомнения

Сомнение отличается от любопытства: любопытство открывает двери, а сомнение их наглухо закрывает и затем стоит снаружи, жалуясь на плохую вентиляцию. Сахадж Марг проводит четкую грань между *вивекой* (विवेक) — различающим изучением, ведущим к мудрости, и *саншаем* (संशय) — разьедающим сомнением, отравляющим восприятие.

Конструктивное изучение задает вопрос: «Это правда?» Оно ищет что, как, где и почему.

Разьедающее сомнение спрашивает: «Я способен?» Оно затуманивает понимание.



Сахадж Марг проводит четкую грань между *вивекой* (विवेक) — различающим изучением, ведущим к мудрости, и *саншаем* (संशय) — разьедающим сомнением, отравляющим восприятие.

Одно ищет ясности, а другое ставит под сомнение идентичность. А как только вы начинаете сомневаться в своей идентичности, вы, по сути, спорите с зеркалом.

В «Разделенном сердце» мы рассмотрели образ двух волков внутри нас, один из которых представляет нашу высшую природу, а другой — наши низшие побуждения. Мы поняли, что в конечном итоге преобладает тот волк, которого мы кормим.

Сомнение не является ни одним из этих волков. Сомнение — это голос, который говорит вам, что кормление само по себе бессмысленно. Сомнение находится вне борьбы и шепчет, что ни один из волков не является реальным, что пища, которой вы их кормите, является воображаемой и что всё духовное развитие — это сказка, которую вы рассказываете сами себе. Вот почему сомнение является более тонким, чем желание или инерция. Оно не конкурирует со стремлением. Оно подрывает саму основу, на которой стоит стремление.

Есть прекрасный диалог, который показывает, насколько глубоко проникает сомнение. Когда Бабуджи вошел в Центральный район, самый утонченный уровень духовного опыта, он не нашел ни одного из признаков, которые мы ассоциируем с достижением: ни блаженства, ни видений, ни каких-либо фейерверков. Для ума, привыкшего к спецэффектам, это казалось совсем ничем. Бабуджи признался Лаладжи: «Раньше было намного лучше. Сейчас это кажется ничем». Лаладжи просто спросил: «Мне устранить это состояние?» Бабуджи мгновенно ответил: «Нет, мой Господь. Если вы это сделаете, испущу последний вздох».

В этом состоянии Бабуджи не нашел ни красоты, ни привлекательности, ни какого-либо осязаемого удовольствия. И всё же мы видим, что тот, кто вкусил это состояние, не может существовать без него. Это то, что лежит за пределами сферы сомнений:

состояние, настолько вплетенное в бытие, что его устранение было бы неотличимо от небытия. Душа не спорит о том, что она знает.

Это похоже на открытие совершенной симметрии в самом центре своего существа. Она не блестит и не возбуждает чувства. Но, когда это внутреннее равновесие познано, жизнь становится стабильной и целостной. Устранение этого равновесия нарушило или сместило бы симметрию, дестабилизируя человека.

Архитектура уверенности

Латинское слово *con-fidare* (англ. confidence — уверенность. — Прим. пер.) означает «с доверием». Оно не гарантирует успех, но свидетельствует о более глубоком доверии, что вы можете справиться с чем угодно, что встретится вам в жизни.

Сомнение разрушает это доверие. Латинское слово *dubius* (англ. doubt — сомнение. — Прим. пер.) происходит от корня, означающего «два», что предполагает двойственность, или разделение. Когда ум разделяется на актера и критика, вы как будто наняли внутреннего судью, который никогда не отдыхает.

Сомнение представляет себя как поиск истины, и когда подверженное сомнению действие терпит неудачу из-за нерешительности, сомнение само подтверждает, что было право с самого начала: «Я же тебе говорил!» Таким образом, сомнение фабрикует свои собственные доказательства, производя результаты, которые подтверждают его позицию — весьма нечестный трюк для того, кто утверждает, что ищет истину.



Это похоже на открытие совершенной симметрии в самом центре своего существа. Она не блестит и не возбуждает чувства. Но, когда это внутреннее равновесие познано, жизнь становится стабильной и целостной.

В статье «Пробуждение цели» мы обсуждали, что лень — это не отсутствие энергии, а энергия без цели. Сомнение действует по аналогичному принципу. Сомнение — это не отсутствие опыта, а опыт без доверия. У ленивого человека есть топливо, но нет пламени. У сомневающегося человека есть и топливо, и пламя, но он постоянно проверяет, настоящее ли это пламя, и в процессе проверки позволяет огню погаснуть.

«Бхагавад-гита» безжалостна, она говорит: «*Самшьятта винашьяти*» — сомневающееся «я» уничтожается.

Человек, который сомневается в своей практике, начинает сомневаться в своем пути.

Человек, который сомневается в своем пути, начинает сомневаться в своем гиде.

Человек, который сомневается в своем гиде, начинает сомневаться в самом водительстве.

Каждый случай сомнения подобен тому, как будто вы тянете нить свитера и удивляетесь, когда в итоге начинаете дрожать. Вы понемногу разрушаете структуру, пока от нее ничего не остается.

А как насчет смирения? Смирение — это не сомнение. Смирение говорит: «Я не знаю всего», а сомнение говорит: «Я недостаточен». Одно открывает дверь к росту, а другое закрывает ее на замок и проглатывает ключ.

Вспомните метафору о мосте из статьи «Разделенное сердце». Мы говорили о том, как повторяющиеся неудачи создают микротрещины в силе воли. Это невидимые повреждения, которые накапливаются, пока кажущаяся незначительной перегрузка не приводит к полному разрушению. Сомнение делает то же самое с верой. Каждый раз, когда опыт отвергается, каждый раз, когда внутренний голос говорит: «Это было просто воображение», в

структуре доверия появляется микротрещина. Вера может по-прежнему выглядеть прочной снаружи, но внутри она повреждена. И однажды то, что должно было быть незначительным колебанием, становится полным крахом уверенности. Не потому, что практика потерпела неудачу, а потому, что накопленные отрицания наконец разрушили фундамент.

Это треснувший фундамент, разрушенный не неудачей, а отказом признать успех.

Смелость: противоядие от сомнений

Если вы боретесь с сомнениями напрямую, то вы сражаетесь на их территории, на их поле. Действительно, трудно победить сомнения на их поле. Ум, который спорит с сомнениями, уже проиграл, потому что у сомнений есть бесконечный запас боеприпасов, и они абсолютно не заинтересованы в достижении какого-либо вывода.

Думайте о сомнении как о постоянном пассажире в автомобиле вашей жизни. Оно может что-то говорить и даже описывать сложные катастрофы. Оно может предсказывать шестнадцать различных способов того, как всё пойдет не так, но ему никогда нельзя позволять прикасаться к рулю.

Другими словами, сомнение может тревожить, предупреждать или комментировать, но не позволяйте ему управлять вашей жизнью.



Думайте о сомнении как о постоянном пассажире в автомобиле вашей жизни. Оно может что-то говорить и даже описывать сложные катастрофы. Оно может предсказывать шестнадцать различных способов того, как всё пойдет не так, но ему никогда нельзя позволять прикасаться к рулю.

В статье «Разделенное сердце» мы видели, что войну между желанием и стремлением выигрывают не путем борьбы с низшими побуждениями, а путем усиления высших стремлений, пока они не поглотят всё остальное. Здесь действует тот же принцип. Вы не победите сомнения, споря с ними. Вы победите сомнения, накопив столько непосредственного опыта, что спор станет неактуальным. Человеку, который попробовал мед, не нужно спорить о том, существует ли сладость.

Таким образом, противоядием от сомнений являются как непосредственный опыт, так и смелость. Смелость позволяет сомнениям существовать, но не дает им права вето на действия. Непосредственный опыт полностью их устраняет.

Вера, с другой стороны, действует иначе, чем сомнения и уверенность. Она не спорит. Она просто стоит на пройденной земле и говорит: **земля держит.**

Траектория роста

Духовность, по сути, является искусством проживания на опыте того, что мы долгое время считали просто верованиями. Мы начинаем с заимствованных слов, таких как «Бог есть любовь» или «душа бессмертна». Это, безусловно, прекрасные верования, но верования подобны вексям. Пока не поступит оплата, сомнение продолжает шептать: «А что, если вексель окажется недействительным?»

В статье «Пробуждение цели» мы отметили, что, когда что-то действительно интересует так называемого ленивого человека, он не знает усталости, он может не есть и работать всю ночь, не жалуясь. Это указывает на то, что энергия всегда была там, но пламя отсутствовало. Здесь есть параллель. Когда опыт действительно приходит, когда медитирующий чувствует что-то несомненное в

груди, интеллектуальные споры о том, работает ли медитация, становятся абсурдными. Опыт всегда приходил, но не хватало доверия.

Путь от верования к опыту следует точной траектории. Сначала мы чувствуем. Во время медитации в сердце происходит какое-то движение — не идея о Божественном, а осязаемое соприкосновение с ним. Но чувство всё еще остается гостем, который приходит и уходит.

Процесс продолжается. Мы начинаем становиться тем, что чувствуем достаточно часто. Терпение, которое раньше приходило только во время медитации, теперь проявляется на светофорах. Тишина, которая была гостем, становится постояльцем, а в конце концов — хозяином. Затем происходит более глубокое изменение. Мы больше не «практикуем» терпение, мы становимся терпеливыми.

Цепочка роста начинается с тихого решения, принятого перед рассветом: я буду медитировать. Не потому, что мне так хочется, а потому, что что-то во мне решило, и это решение не подлежит пересмотру. Решимость ведет к практике, независимо от что, где, когда и как! Практика ведет к опыту. Опыт порождает веру, которую не могут пошатнуть никакие аргументы, потому что она не была



Решимость ведет к практике, независимо от что, где, когда и как! Практика ведет к опыту. Опыт порождает веру, которую не могут пошатнуть никакие аргументы, потому что она не была построена на аргументах. Она была построена на собственном свидетельстве сердца.

построена на аргументах. Она была построена на собственном свидетельстве сердца.

Каждый вечер, при помощи очищения, мы упрощаем внутренний ландшафт. И вот понимание, которое меняет всё: сомнение требует сложного повествования, чтобы выжить. Упростите внутренний ландшафт, и сомнение просто умрет с голоду. Оно нуждается в драме так же, как огонь нуждается в топливе. Уберите драму, и сомнению нечего будет сжигать.

Теперь вспомните кокон и бабочку из «Разделенного сердца». Человек, который разрезал кокон, чтобы облегчить задачу, получил только бабочку со сморщенными крыльями, которая никогда не сможет летать. Сомнение производит нечто столь же разрушительное, но с противоположной стороны. Вместо того, чтобы преждевременно устранить борьбу, сомнение говорит бабочке, что крылья, которые у нее выросли, не настоящие. Несмотря на то, что борьба закончилась, крылья сильные, а способность летать полностью развита, сомнение говорит: «Ты уверена, что можешь летать? Может, тебе стоит остаться в коконе еще немного. Просто для безопасности». Бабочка, которая прислушается к этому голосу, никогда не взлетит. Не потому, что она не может летать, а потому, что ее убедили, что ее крылья — выдумка.

Фундамент, который держит

Теперь вернемся к нашей сестре-абхьяси, которая медитировала в течение одиннадцати лет. Она верила. Затем она почувствовала что-то: спокойствие, терпение, уравновешенность. Она преодолела первый рубеж, не заметив этого. Затем осязаемый опыт изменил ее характер. Она пересекла и второй рубеж. И всё же она стояла там и спрашивала: «Это реально?»

Сомнение не помешало ее трансформации, но сделало нечто более тонкое: оно помешало ей это признать. Ум, воспитанный

на сомнении, отрицает каждый опыт, как только он появляется: «Это было просто расслабление. Это было просто воображение». Признайте это отрицание тем, чем оно является: не проявлением интеллекта, а страхом, одетым в лабораторный халат и притворяющимся объективностью. Этой сестре не нужен был дополнительный опыт. Ей нужна была уверенность и смелость, чтобы довериться своему опыту.

В статье «Разделенное сердце» мы описали искателей, продолжающих давать обещания, которые не могут выполнить, переоценивающих свою приверженность свободе и недооценивающих свою привязанность к шаблонам. У этой абхьяси была противоположная проблема. Она недооценивала свою трансформацию и переоценивала авторитет своих сомнений. Она была успешной ищущей, которая не смогла увидеть свой собственный успех.

Разделенное сердце сомневается в своей приверженности. Спящий огонь сомневается в своей энергии. Треснувший фундамент сомневается в своей прочности. Из этих трех проблем последняя является самой серьезной, потому что фундамент уже заложен. Работа уже проделана. Остается только ей доверять.

Уверенность, которая помогает искателю пройти через это осознание, не является той наивной уверенностью, с которой он начинал. Жизнь разрушает ту уверенность, и, возможно, это необходимо. Но из руин возникает нечто более глубокое: тихое знание того, кто сомневался и всё равно практиковал, кто перешел от веры к чувству и затем к становлению, не нуждаясь в аплодисментах. Эта вторая уверенность не означает, что вы никогда не сталкиваетесь с сомнениями; она означает, что вы не позволяете сомнениям управлять вашей жизнью.

Каждое утро медитация уводит вас глубже, чем вера. Каждый вечер очищение избавляет вас от того, что не принадлежит вам.

Каждый акт смелости ослабляет власть сомнений. Вы шли по этому пути — об этом свидетельствует каждое ваше утро, об этом говорит ваше терпение. Об этом говорит ваше сердце, которое сейчас спокойнее, чем несколько лет назад. Остается лишь один вопрос: будете ли вы доверять тому, что уже показала вам жизнь, или будете стоять на пороге своего становления, вечно прося еще одного доказательства.

Одно противоядие для всего

В этих трех посланиях мы вместе наметили внутреннюю территорию:

«Разделенное сердце» выявило сердце, разрывающееся между тем, чего оно хочет, и тем, что оно знает.

«Пробуждение цели» показало тщетность энергии без цели.

«Создание прочного фундамента» укрепляет доверие к собственному опыту, не позволяя сомнениям подорвать его.

Это три яда, которые могут затормозить ваше путешествие. И всё же, когда мы смотрим на них вместе, мы видим, что всех их объединяет одна нить.

Тысячелетия назад Аштавакра дал учение, настолько сжатое, что оно могло уместиться в одном вздохе: «Вишьянвишават тьяджа». Оставь объекты чувств, как ты оставил бы яд. Для Аштавакры *вишьян* (объекты чувств) были ядом — соблазны внешнего мира, бесконечный парад привлекательные вещи, которые рассеивают ум и удерживают душу привязанной к поверхностному.

Бабуджи, говоря из глубины своего собственного осознания, определил еще более тонкий яд: «Сомнение — это яд для духовности».

Обратите внимание, как эти два предупреждения дополняют друг друга на протяжении веков. Аштавакра предупреждает о яде, который проникает извне: мир отрывает вас от самих себя. Бабуджи предупреждает о яде, который возникает изнутри: ум выступает против вашего собственного опыта. Один яд разрушает искателя, который ищет удовлетворения вовне. Другой разрушает искателя, который уже обратился внутрь, но отказывается доверять тому, что там находит. Вместе они охватывают всю территорию духовной опасности. Внешний яд говорит: «Ищи где-то еще». Внутренний яд говорит: «Того, что ты нашел, недостаточно».

А как насчет яда между ними, тяжести, которая оседает, когда цель исчезает? Это тоже охвачено. *Вишай* рассеивают внимание вовне. Сомнение разъедает доверие внутри. А бесцельность, *тамас*, который мы исследовали в «Пробуждении цели», заполняет вакуум, когда теряются и внешнее притяжение, и внутреннее доверие.

Три яда: отвлечение, инерция и недоверие. Внешний, средний и внутренний.

Три противоядия: приверженность, цель и вера. Внешнее, среднее и внутреннее.



Три яда



Три противоядия



Старая мудрость гласит: «Химмате марда то мададе Кхуда». Это означает, что, когда мы набираемся смелости сделать один шаг, Божественное покрывает оставшееся расстояние.

Старая мудрость гласит: «Химмате марда то мададе Кхуда». Это означает, что, когда мы набираемся смелости сделать один шаг, Божественное покрывает оставшееся расстояние.

Разделенному сердцу нужна смелость, чтобы сделать выбор.

Спящему огню нужна смелость, чтобы двигаться.

Треснувшему фундаменту нужна смелость, чтобы доверять.

И в каждом случае, как только мы набираемся смелости, нас встречает нечто большее. Противоядие от всех трех ядов одно и то же: **вера и смелость, действующие как одно целое.**

С любовью и молитвами

Камлеш



*Послание по случаю празднования Золотого юбилея
Йогашрама в Шахджаханпуре
Засед 2, 16–18 февраля 2026 г.*

A series of 18 horizontal dashed lines spanning the width of the page, providing a template for handwriting practice.

A series of 18 horizontal dashed lines for writing.



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/>

The image features a white background with two decorative blue brushstroke lines. One line is in the top right corner, curving downwards and to the left. The other is in the bottom left corner, curving upwards and to the right. In the center, the word "heartfulness" is written in a gold, serif font. Below it, the phrase "purity weaves destiny" is written in a smaller, gold, sans-serif font, with a vertical line separating "purity" and "weaves".

heartfulness
purity weaves destiny