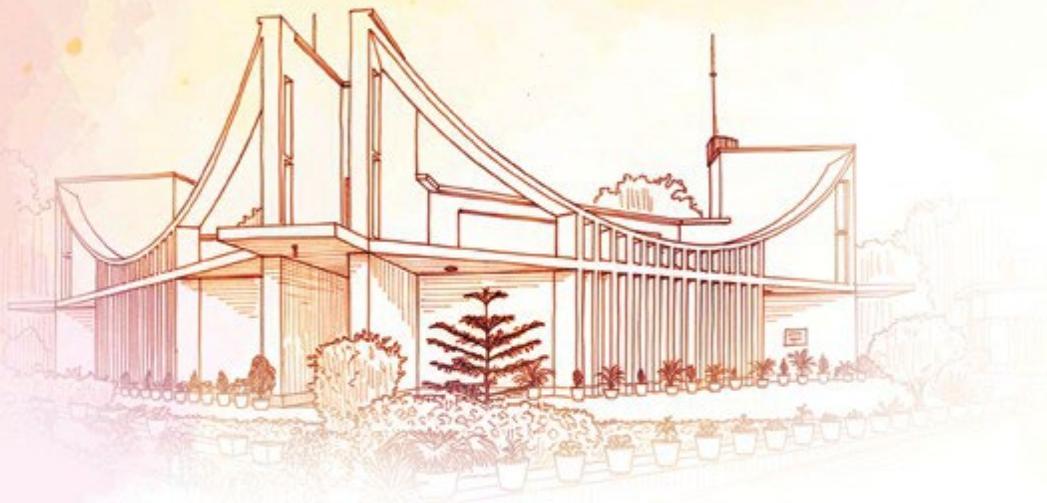


Пробуждение цели



ДААДЖИ

Послание по случаю празднования Золотого юбилея

ЙОГАШРАМА в ШАХДЖАХАНПУРЕ

12 февраля 2026 г.

Пробуждение цели

ДВА ВОПРОСА

В первый вечер моего прибытия в ашрам Шахджаханпура ко мне подошла молодая женщина в сопровождении 12 абхьяси. Она сказала почти с отчаянием: «Я так сильно хочу стать глубоко духовной, но каждый раз, когда я принимаю это решение, я срываюсь».

Она продолжила: «Я точно знаю, что должна делать в жизни. У меня есть навыки. У меня есть возможности. У меня даже есть план. Но, когда наступает утро, я не могу встать. Что-то внутри меня просто не дает мне этого сделать».

Другие вокруг нее кивали в знак тихого согласия, в том числе ее отец, который уже почти 20 лет является инструктором. С видимым разочарованием и оттенком боли он добавил: «Что я могу сделать, Дааджи? Я нахожусь в похожей ситуации».

Внимательно выслушав ее, я предложил ей два вопроса, над которыми стоит серьезно задуматься:

- 1. Ты любишь то место, куда направляешься?**
- 2. Ты недовольна тем, где находишься сейчас?**

Девушка не знала, что ответить. И в этом молчании кроется весь диагноз.

Любовь и боль

Относятся ли эти два вопроса к одному и тому же? Нет, они касаются двух совершенно разных **движущих сил**.

В первом случае движущей силой является **любовь**. У нее есть место назначения. Энергия течет к чему-то лучезарному, и тело следует за ней, потому что сердце уже прибыло туда.

Во втором случае движущей силой является **боль**. У нее нет места назначения, только бегство. Энергия уводит от дискомфорта, и как только дискомфорт хоть немного ослабевает, движущая сила исчезает.

Вот почему многие из нас терпят неудачу каждый раз, когда принимают решение. Когда нашим топливом является неудовлетворенность, а не любовь, мы слишком легко сдаемся. Эта неудовлетворенность на мгновение разгорается, а затем остывает, потому что ум приспособливается к дискомфорту и перестает действовать.

Цель и лень

Мы не очень хорошо понимаем лень. Мы считаем ее недостатком характера, отсутствием дисциплины и слабостью, которую можно преодолеть силой. Но лень — это не то же самое, что отсутствие энергии; это энергия без цели. Понаблюдайте за так называемым ленивым человеком, когда он чем-то действительно увлечен: он не знает усталости, ничего не ест и работает всю ночь, не жалуясь. Энергия всегда была, но не хватало пламени.

В известном мультфильме на первый взгляд ленивый панда обнаруживает, что сила, которую он ищет, уже есть в нем. Главный герой, толстый панда, кажется самым ленивым существом в мирной долине. Он едва может подняться по ступенькам дворца. Он засыпает во время тренировок. Мастер кунг-фу и другие ученики считают

панду безнадежным. По всем видимым признакам он является воплощением *тамаса*.

Но затем наступает переломный момент. Мастер обнаруживает, что, когда ленивый панда мотивирован чем-то, что действительно зажигает его, он становится совершенно другим существом. В знаменитой сцене тренировки на кухне панда выполняет акробатические трюки, шпагаты, прыжки и движется с головокружительной скоростью, и всё это ради пельменя. То же самое тело, которое не могло сделать ни одного упражнения в тренировочном зале, внезапно способно на необычайную ловкость.

Это показывает, что энергия всегда присутствовала, но не хватало **пламени**. Когда что-то действительно интересует так называемого ленивого человека, понаблюдайте за ним — он никогда не устает.

И глубокая пронизательность Мастера кунг-фу завершает урок: таинственный свиток, когда его наконец открывают, оказывается чистым листом; на самом деле это зеркало. Это доказывает, что нет никакого секретного ингредиента — сила всегда была внутри. Огонь не потух, он всего лишь дремал.

Готовность есть мороженое!

Спросите маленького мальчика: «Хочешь мороженое?» Как вы думаете, что он ответит? Разве ему придется прилагать силу воли или пытаться себя убедить? Конечно, нет. Когда есть искренний интерес, энергия естественным образом течет в этом направлении.



ТЯЖЕСТЬ НЕРЕАЛИЗОВАННОЙ ЦЕЛИ

В духовных традициях лень сама по себе не считается болезнью, а рассматривается как симптом. В йоге *тамас* — качество инерции и тяжести. Как возникает *тамас*? Он возникает и постепенно укореняется в жизни, которая утратила причину для движения. Например, когда река теряет уклон, она не перестает быть водой, а просто превращается в болото. Жизненная сила остается прежней, но ее направление изменилось. Изменилось притяжение, изменился уклон, тихий зов, который когда-то говорил: «Иди в эту сторону»

А как насчет амбиций? Амбиции — это не то же самое, что жадность, как полагают некоторые люди. Душа с трудом принимает жизнь, которая меньше того, что душа считает возможным. Когда истинные амбиции угасают, они исчезают не без последствий. Они оставляют после себя тяжесть, которая может ощущаться как усталость, скука или даже депрессия. Но часто это нечто другое. Это тяжесть цели, которая осталась нереализованной в жизни, переставшей стремиться к своему потенциалу.

Бабуджи говорил, что душа хочет освободиться от своих цепей. Это желание — высшая форма амбиции. Мы **хотим** стать тем, кем

мы уже являемся, но о чем забыли. Третье правило Бабуджи не оставляет сомнений: «Установите свою Цель, которая должна быть полным единством с Богом. Не успокаивайтесь, пока идеал не достигнут». Обратите внимание на глагол: не успокаивайтесь. Он не сказал «постарайтесь не успокаиваться» или «надейтесь, что не успокоитесь». **Не успокаивайтесь.** Когда эта цель жива, лень не может взять верх. Когда она спит, невозможно восполнить нехватку будильниками, мотивационными речами или системами продуктивности.

НАЙДИТЕ СВОЮ ЦЕЛЬ

Если лень является симптомом, то лечение должно быть направлено на устранение коренной причины проблемы. А причина всегда одна и та же: отсутствие связи с целью.

У японцев есть слово для обозначения этой связи — *икигай*, что означает «причина существования», «причина просыпаться по утрам». На острове Окинава, населенном одними из самых долгоживущих людей на земле, исследователи обнаружили, что пожилые люди, которые могли назвать свой *икигай*, жили дольше и более полноценной жизнью, чем те, кто не мог этого сделать. Телу, у которого есть причина просыпаться, не нужен будильник. Душа, которая знает, зачем она здесь, не торгуется по утрам.

Цель — это не идея, это то, что вы **чувствуете**. Когда вы медитируете и чувствуете что-то в груди, например тепло, тягу или тихое настойчивое ощущение, что в вас есть нечто большее, чем то, чем вы жили до сих пор, это чувство является проявлением вашей цели, объявляющей о себе. Это не обязательно должно быть чем-то драматическим, и это не обязательно должно быть голосом или видением. Это может звучать как шепот, говорящий: «Вы созданы не для этой малости». В своей основе практика утренней медитации Харт-

фулнес — это **ежедневная встреча с целью**. *Пранахути*, йогическая передача, не просто успокаивает ум, когда входит в сердце, а меняет направление внутреннего компаса. На уровне, который глубже мыслей, *пранахути* напоминает нашей системе, куда мы движемся и почему это путешествие важно. Именно поэтому регулярная практика улучшает и медитацию, и весь последующий день.

Человеку, который действительно открыт, не нужно придумывать причины для мотивации. Мотивация возникает из краткой встречи со смыслом существования. Это означает, что мы чувствуем мотивацию, когда, пусть даже на мгновение, вспоминаем, **для чего** мы существуем.

Также есть аспект общения. *Сатсанг* — общение с истиной — действует на лень, как солнечный свет на лед. Когда мы находимся в присутствии человека, который горит целью, мы вспоминаем о своем собственном пламени. Огонь распространяется и переходит от одного сердца к другому без слов и инструкций просто благодаря тому, что люди находятся рядом друг с другом.

Именно поэтому в разных традициях подчеркивается важность собираться вместе, быть частью сообщества и находиться в окружении пробужденных людей. Не потому, что мы не можем путешествовать в одиночку, а потому, что, путешествуя вместе, мы вспоминаем, **зачем** мы это делаем.

СДЕЛАЙТЕ ПЕРВЫЙ ШАГ

Мудрые люди всегда знали то, что эксперты по продуктивности часто упускают из виду: из застоя невозможно выбраться с помощью мысли. Чтобы выбраться из него, нужно действовать. Действия не обязательно должны быть чем-то экстраординарным, они просто должны быть реальными.

Бабуджи однажды сделал очень точную оценку: **«Люди пытаются, но не предпринимают усилий».**

«Пытаться» содержит в себе разрешение на неудачу. Оно позволяет одной ногой оставаться на безопасной почве. Усилие — это совсем другое. Оно концентрирует всё ваше существо в одном направлении.

Но что делать, когда весь путь кажется невозможным? Иногда, когда мне нужно тридцать минут идти по беговой дорожке, мой ум сопротивляется. Всё во мне говорит: «Не сегодня». В такой ситуации я говорю себе: «Не буду беспокоиться о тридцати минутах. Сделаю это всего две-три минуты». И тогда происходит чудо. Две минуты становятся пятью, а пять — пятнадцатью. Не успеваю оглянуться, как прошло тридцать минут. Тело, которое отказывалось начинать, теперь отказывается останавливаться. В этом и заключается секрет: не нужно преодолевать весь путь. Нужно только сделать первый шаг. Как только действие началось, сила, превосходящая силу воли, берет верх. Прервать начатую тренировку становится труднее, чем было начать ее.

Одно действие, выполненное с полным вниманием, разбивает оковы *тамаса* быстрее, чем сотня планов, составленных лежа в постели. В «Бхагавад-Гите» не говорится: «Думайте великие мысли» — в ней говорится: «Делайте что-нибудь». Это не означает «делайте правильные вещи» или «совершайте впечатляющие поступки», а просто **«делайте что-нибудь»**. Тело движется, руки заняты, а воля сосредоточена на чем-то, на чем удобно, что имеет значение. Это отверстие, которое впускает свет в темную комнату.



Одно действие, выполненное с полным вниманием, разбивает оковы тамаса быстрее, чем сотня планов, составленных лежа в постели.

Вам никогда не нужно спрашивать себя, есть ли у вас энергия. Она у вас есть. Вопрос в том, помните ли вы, для чего нужна эта энергия. А воспоминание — это не умственное упражнение. Это привычка. Это медитация. Это передача. Это ежедневное, терпеливое и невзрачное действие – сидеть со своим сердцем, пока оно не скажет вам то, что всегда знало: *тадан*, глубокая тоска, внутренняя боль, стремление.

Ваша лень не убила вашу мотивацию, она просто спрятала ее. А то, что спрятано, можно снова найти.

Огонь всё еще есть. Он просто дремлет. Одно дуновение цели может пробудить его, но не для тех, кто просто пытается, а для тех, кто действительно прилагает усилия.

Не успокаивайтесь.

С молитвами

Камлеш

12 февраля 2026 г.

*Послание по случаю празднования Золотого юбилея
Йогашрама в Шахджаханпуре, 12 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