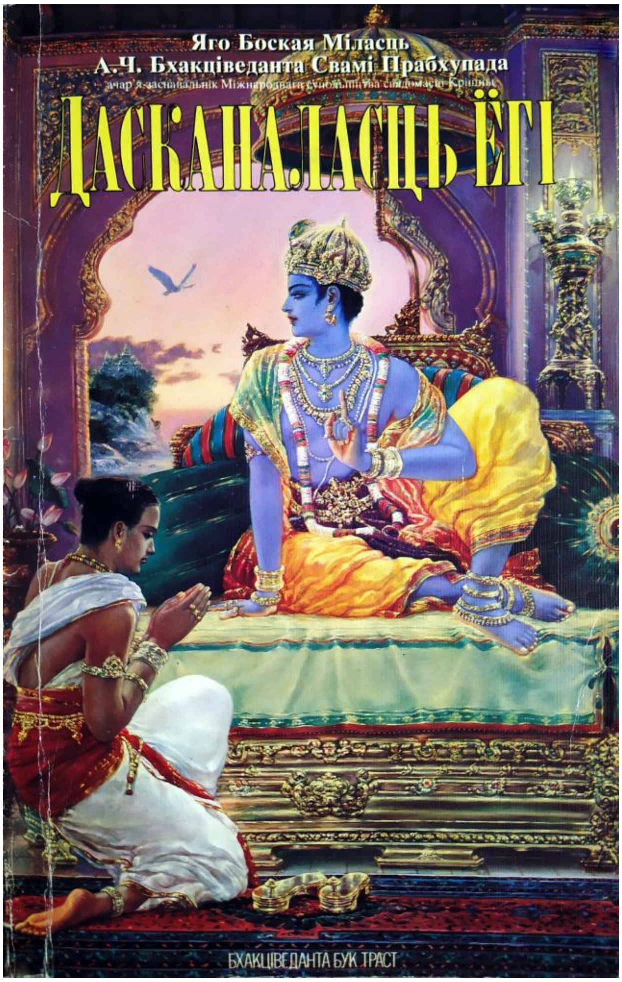
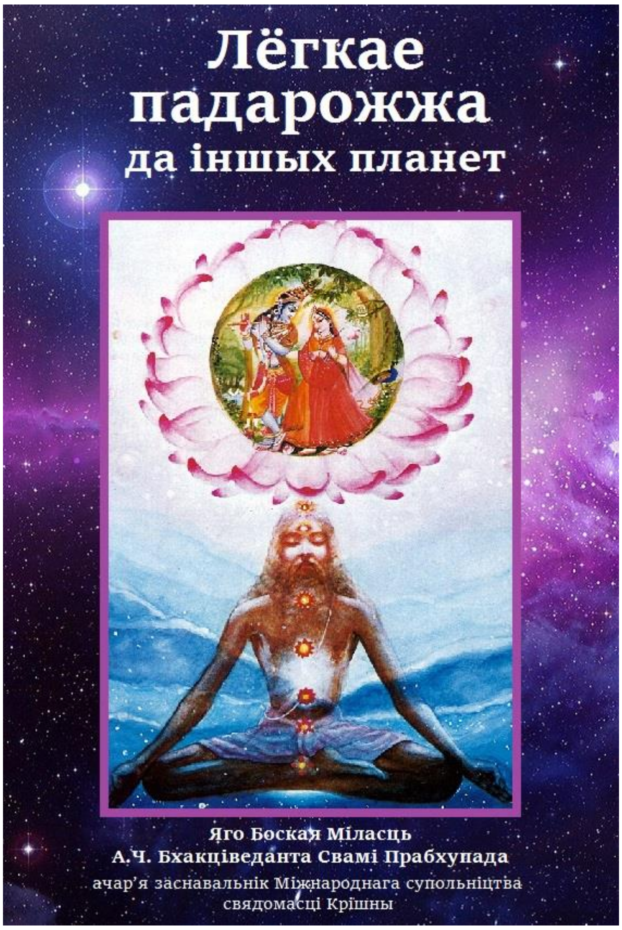


Яго Боская Міласць
А.Ч. Бхакціведанта Свамі Прабхупада
ДАСКАНАЛАСЦЬ ЁГІ
БХАКЦІВЕДАНТА БУК ТРАСТ



Лёгкае
падарожжа
да іншых планет
Яго Боская Міласць
А.Ч. Бхакціведанта Свамі Прабхупада
ачар'я заснавальнік Міжнароднага супольніцтва
свядомасці Крішны

Дасканаласць ёгі

Лёгкае падарожжа да іншых планет

Яго Боская Міласць
А.Ч. Бхакціведанта Свамі Прабхупада
ачар’я заснавальнік Міжнароднага супольніцтва свядомасці Крішны

Прысвячаецца
вучонаму свету
з благаславеннямі
Яго Боскай Міласці
Шрі Шрімат Бахцісіддханты Сарасваці
Госвамі Махараджы,
майго духоўнага настаўніка

Easy Journey to Other Planets
The Perfection of Yoga (Byelorussian)

1992

ЛЁГКАЕ ПАДАРОЖЖА ДА ІНШЫХ ПЛАНЕТ

Прадмова

Кожная жывая істота, а асабліва цывілізаваны чалавек, жадае жыць у вечным шчасці. І гэта нядзіўна, бо па сваёй прыродзе ўсе жывыя істоты вечныя і блажэнныя. Аднак, знаходзячыся ў абумоўленым стане, і вымушаныя пастаянна змагацца супраць паўторных нараджэнняў і смерцяў, яны не могуць дасягнуць ні шчасця, ні неўміручасці.

Зараз людзі мараць пра міжпланетныя падарожжы. Гэта натуральна, бо кожны мае законнае права адправіцца ў любую частку матэрыяльнага і духоўнага светаў. Такія падарожжы вельмі прывабныя і хвалюючыя, таму што існуе незлічоная колькасць разнастайных нябесных цел, населеных разнатыповымі жывымі істотамі. Жаданне падарожнічаць можна задаволіць праз працэс *ёгі*, які дапамамае перанесціся на любую планету па ўласнаму жаданню, а асабліва туды, дзе жыццё не толькі вечнае і блажэннае, але і перапоўненае разнастайнымі энергіямі асалоды. Любы, хто атрымаў вольнае жыццё на духоўных планетах, больш ніколі не пажадае вяртацца на зямлю пакут, дзе яго чакаюць толькі нараджэнне, старасць, хваробы і смерць.

Кожны чалавек можа лёгка дасягнуць такой ступені дасканаласці нават пры дапамозе ўласных намаганняў. Для гэтага ён павінен проста практыкаваць у сябе дома прадпісаны метад *бхакці-ёгі*. Калі выконваць гэты метад пад верным кіраўніцтвам, ён робіцца яшчэ больш прасцейшым і прыемным. У гэтай кнізе мы паспрабавалі расказаць усім людзям, а асабліва філосафам і тэолагам, як пры дапамозе *бхакці-ёгі* – найвышэйшый з усіх сістэм *ёгі* – можна перанесціся на іншыя планеты.

1

Антыматэрыяльныя светы

Магчыма, матэрыяльная навука калі-небудзь даследуе вечны антыматэрыяльны свет, які вяшчальнікам вульгарнага матэрыялізму доўгі час быў наогул невядомы. Уяўленні сучасных вучоных пра антыматэрыю адлюстраваны ў паведамленні часопіса «Таймс оф Індыя» за 27 кастрычніка 1959 года:

> *Стокгольм, 26 кастрычніка 1959 года.* Нобелеўская прэмія па фізіцы прысуджана двум амерыканскім вучоным-атамшчыкам за адкрыццё антыпратона, якое даказвае існаванне двух формаў матэрыі – часціц і антычасціц. Іх адкрыў 69-гадовы д-р Эміліо Сегрэ, італьянец па паходжанню, і д-р Оўэн Чэмберлен, ураджэнец Сан-Францыска. Паводле аднаго з асноўных палажэнняў новай тэорыі, дапускаецца верагоднасць існавання іншага свету, ці антысвету, які складаецца з антыматэрыі. Як мяркуецца, антыматэрыяльны свет складаецца з атамных і субатамных часціц, кірунак вярчэння якіх процілеглы кірунку вярчэння часціц вядомага нам свету. У выпадку сутыкнення гэтых двух светаў узнікне асляпляльны ўзрыў, і яны будуць знішчаны.

Такім чынам у артыкуле сцвярджаецца наступнае:

1. Існуе антыматэрыяльны атам, ці часціца, якая мае супрацьлеглыя ўласцівасці матэрыяльнага атама.
2. Акрамя гэтага матэрыяльнага свету існуе іншы свет, пра які мы амаль што нічога не ведаем.
3. Паміж матэрыяльным і антыматэрыяльным светамі магчыма сутыкненне, у выніку якога яны ўзаемазнішчацца.

Мы, прыхільнікі тэістычнай навукі, цалкам згодны з першым і другім пунктам, але прыняць трэцці пункт можна толькі ў рамках абмежаванага навуковага азначэння антыматэрыі. Вучоныя лічаць антыматэрыю адной з разнастайных матэрыяльных энергій. Сапраўды ж, антыматэрыя павінна быць цалкам антыматэрыяльнай. Матэрыя па сваёй прыродзе падвержана знішчэнню. Антыматэрыя ж, паводле азначэння, мусіць быць пазбаўлена ўсіх матэрыяльных якасцей і, такім чынам, не можа быць знішчана. Калі матэрыя разбураецца ці дзеліцца, то антыматэрыя – неразбуральная і непадзельная. Далей мы паспрабуем разгледзець гэтыя пытанні з пункту гледжання сапраўдных навуковых крыніц.

Самыя прызнаныя ў свеце пісанні – «Веды». Яны складаюцца з чатырох частак: «Сама», «Яджур», «Ріг» і «Атхарва». Чалавеку звычайных здольнасцей вельмі цяжка зразумець «Веды», таму яны былі растлумачаны ў гістарычным эпасу «Махабхарата» і васемнаццаці «Пуранах». «Рамаяна» таксама гістарычны эпас, які ўтрымлівае ўсе неабходныя звесткі, змешчаныя ў «Ведах». Такім чынам, да вечных пісанняў адносяцца чатыры «Веды», першапачатковы варыянт «Рамаяны», які быў напісана Валмікі, «Махабхарата» і «Пураны». «Упанішады» ўваходзяць ў склад чатырох «Ведаў», а «Веданта-сутры» – гэта «вяршкі» ведычнай літаратуры. «Бхагават-гіта» абагульняе ўсе ведычныя пісанні і з’яўляецца квінтэсенцыяй «Упанішад» і папярэднім тлумачэннем да «Веданта-сутр». Значыцца адной «Бхагават-гіты» дастаткова, каб зразумець сутнасць «Ведаў». Яе паведаў Вярхоўны Госпад Шрі Крішна, Які сышоў з антыматэрыяльнага свету, каб даць вычарпальную інфармацыю пра вышэйшую форму

энергіі.

Вышэйшая форма энергіі Бога-Асобы азначаецца ў «Бхагават-гіце» як *пара пракріці*. Вучоныя зусім нядаўна даведаліся пра існаванне двух формаў тленнай матэрыі, тады як у «Бхагават-гіце» дасканалым чынам тлумачыцца, што матэрыя і антыматэрыя – гэта дзве формы энергіі. Матэрыя – гэта энергія, якая творыць матэрыяльны свет. Тая ж энергія, але ў сваёй вышэйшай форме, стварае антыматэрыяльны, трансцэндэнтны свет. Жывыя істоты далучаюцца да вышэйшай энергіі. Ніжэйшая, матэрыяльная энергія, завецца *апара пракріці*. Такім чынам, у «Бхагават-гіце» стваральная энергія падаецца ў двух формах: як *апара* і *пара пракріці*.

Сама па сабе матэрыя не мае самастойнай стваральнай сілы, але калі ёй кіруе жывая энергія, яна пачынае ствараць матэрыяльныя рэчы. Такім чынам, матэрыя ў чыстым выглядзе – гэта энергія Вярхоўнай Істоты. Калі мы гаварым пра энергію, натуральна, што мы маем на ўвазе і яе крыніцу. Скажам, уяўленне пра электраэнергію заўсёды звязана з электрастанцыяй, на якой яна выпрацоўваецца. Энергія несвабодная, яна знаходзіцца пад кіраўніцтвам вышэйшай жывой істоты. Напрыклад, агонь – крыніца двух энергій: святла і цяпла. Святло і цяпло не могуць існаваць незалежна ад агню. Аналагічна гэтаму, ніжэйшая і вышэйшая энергіі бяруць пачатак з крыніцы, якой можна даць любое імя. Гэта крыніца энергіі павінна быць жывой істотай, якая цалкам усведамляе ўсё існае. Гэта вярхоўная жывая істота – Бог-Асоба, Шрі Крішна, ці, інакш кажучы, усепрывабная жывая істота.

У «Ведах» вярхоўная жывая істота, а, значыцца, і Абсалютная Ісціна, называецца Бхагаванам – «уладальнікам усяго», крыніцай усіх энергій. Адкрыццё вучонымі двух абмежаваных формаў энергіі – толькі пачатак навуковага прагрэсу. Цяпер яны павінны пайсці далей і адкрыць крыніцу гэтых часціц і атамаў, якія былі названы імі матэрыяльнымі і антыматэрыяльнымі.

Дык што ж такое антыматэрыяльная часціца? Зараз нам знаёмы матэрыяльныя часціцы і атамы, але мы нічога не ведаем пра антыматэрыяльныя атамы. У «Бхагават-гіце» даецца падрабязнае апісанне гэтай антыматэрыяльнай часціцы:

> Антыматэрыяльная часціца знаходзіцца ў матэрыяльным целе. Яе прысутнасць выклікае змяненні матэрыяльнага цела ад дзяцінства да малалецтва, ад малалецтва да юнацтва і старасці, а потым гэта ж антыматэрыяльная часціца пакідае старое непрыгоднае цела і атрымлівае новае.

Гэта апісанне жывой істоты пацвярджае навуковае адкрыццё двух тыпаў энергіі. Калі адна з іх – антыматэрыяльная часціца – пакідае матэрыяльнае цела, яно робіцца цалкам непатрэбным. Такім чынам, антыматэрыяльная часціца, несумненна, займае больш вышэйшае становішча, чым матэрыяльная энергія.

> Таму не варта смуткаваць, калі перастае існаваць матэрыяльная энергія. Любыя пачуццёвыя адчуванні: гарачыня і холад, шчасце і гора – усяго толькі ўзаемадзеянне элементаў матэрыяльнай энергіі, якая мяняецца падобна да пораў года. Часовае праяўленне і спыненне гэтых матэрыяльных узаемадзеянняў пацвярджае, што матэрыяльнае цела створана з матэрыяльнай энергіі, якасана ніжэйшай у адносінах да жывой сілы, ці, інакш кажучы, энергіі, якая завецца *джывай*.
>
> Чалавек, які супакоены і ў шчасці, і ў горы, разумее, што ўсё гэта – розныя фазы дзейнасці матэрыі, якія ўзнікаюць у выніку ўзаемадзеяння элементаў ніжэйшай энергіі. Таму ён заслугоўвае вяртання ў антыматэрыяльны свет, дзе жыццё вечнае, поўнае ведаў і блажэнства.

У антыматэрыяльным свеце, пра які тут гаварыцца, не існуе ніякіх хістанняў. У ім усё

нязменна, напоўнена блажэнствам і ведамі. Але калі мы гаворым пра яго як пра свет, то павінны памятаць, што ён запоўнены разнастайнымі формамі і ўласцівасцямі, недаступнымі нашаму матэрыяльнаму вопыту.

> Матэрыяльнае цела павінна разбурыцца, бо яно часовае і падвержана змяненням. Тое ж самае адбудзецца і з матэрыяльным светам. Але антыматэрыяльная жывая сіла неразбуральная і таму вечная. Такім чынам, на думку дасведчаных вучоных, матэрыяльныя і антыматэрыяльныя часціцы розныя па сваіх уласцівасцях, бо першыя – часовыя, а другія – вечныя.

Адкрывальнікам антыматэрыі яшчэ прыдзецца даследваць уласцівасці антыматэрыі. Але яны ўжо былі падрабязна апісаны ў «Бхагават-гіце». Вучоныя ж могуць працягваць свае даследванні на падставе гэтай каштоўнай інфармацыі.

> Антыматэрыяльная часціца танчэй за самую тонкую матэрыю. Гэта жывая сіла настолькі магутная, што ўплывае на ўсё матэрыяльнае цела. У параўнанні з матэрыяй, антыматэрыяльная часціца валодае бязмежнай энергіяй і таму не можа быць разбурана.

Гэтымі словамі ў «Бхагават-гіце» пачынаецца апісанне антыматэрыяльнай часціцы. Далей пра яе гаварыцца наступнае:

> Найтанчэйшая форма антыматэрыяльнай часціцы знаходзіцца ўнутры грубага і тонкага матэрыяльнага цела. Матэрыяльныя целы, як грубае, так і тонкае, знішчаюцца, тады як больш тонкая антыматэрыяльная часціца – вечная. Таму толькі яна варта вывучэння.

Навука дасягне дасканаласці толькі тады, калі вучоныя-матэрыялісты будуць даследваць уласцівасці антыматэрыяльнай часціцы і вызваляць яе з акружэння часовых матэрыяльных часціц. Гэтае вызваленне зробіцца верхам навуковага прагрэсу.

Вучоныя допускаюць верагоднасць існавання іншага свету, які складаецца з антыматэрыяльных атамаў, і мяркуюць, што ў выніку сутыкнення матэрыяльны і антыматэрыяльны светы ўзаемазнішчацца. У гэтым ёсць доля ісціны. Падобныя сутыкненні здараюцца пастаянна: матэрыяльныя часціцы знішчаюцца кожнае імгненне, а нематэрыяльныя імкнуцца вызваліцца. У «Бхагават-гіце» гэта тлумачыцца так:

> Нематэрыяльная часціца, якой з'яўляецца жывая істота, прыводзіць матэрыю ў дзейнасць. Гэтую жывую істоту немагчыма знішчыць. Пакуль у згустку матэрыяльнай энергіі, які завуць грубым і тонкім целам, прысутнічае нематэрыяльная часціца, у ім будзе праяўляцца жыццё. У час пастаянных сутыкненняў паміж часціцамі двух тыпаў нематэрыяльная часціца ніколі не знішчаецца. Ніхто і ніколі не мог знішчыць антыматэрыяльную часціцу, і не зробіць гэтага ні зараз, ні ў будучым.

Таму мы лічым, што тэорыя сутыкнення матэрыяльнага і антыматэрыяльнага светаў, у выніку якога яны ўзаемазнішчаюцца, верна толькі ў абмежаваных уяўленнях вучоных пра антыматэрыю. Вось якое тлумачэнне дае «Бхагават-гіта» пра прыроду неразбуральнай антыматэрыяльнай часціцы:

> Тонкую і невымерную антыматэрыяльную часціцу немагчыма знішчыць, яна пастаянная і вечная. Але матэрыяльнае цела, у якім яна знаходзіцца, праз некаторы час існавання зноў і зноў разбураецца. Тое ж датычыцца матэрыяльных і антыматэрыяльных светаў. Не трэба апасацца, што антыматэрыяльная часціца таксама будзе знішчана. Яна працягвае сваё існаванне і пасля разбурэння матэрыяльных светаў.

Усё, што створана, на пэўным этапе знішчаецца. Матэрыяльны свет і матэрыяльнае цела створаны і таму павінны будуць знішчыцца. Але паколькі антыматэрыяльная часціца ніколі не стваралася, значыцца, яе немагчыма і знішчыць. Пра гэта гаварыцца ў «Бхагават-гіце»:

> Антыматэрыяльная часціца – духоўная сіла – ніколі не нараджаецца і не ствараецца. Не існуе даты яе нараджэння і смерці. Яна вечная. І ў той жа час заўсёды свежая і новая. Матэрыяльная часціца падвержана разбурэнню, але на антыматэрыяльную часціцу гэты закон не распаўсюджваецца.

Гэта сцвярджэнне справядліва як да антыматэрыяльнай часціцы, так і да антыматэрыяльнага сусвету. Нават пасля знішчэння матэрыяльнага сусвету, антыматэрыяльны свет працягвае існаваць. Далей гэта будзе тлумачыцца больш падрабязна.

З «Бхагават-гіты» вучоны можа атрымаць наступную інфармацыю:

> Мудрэц, які ў дасканаласці пазнаў нятленную сутнасць антыматэрыяльнай часціцы, ведае, што яе немагчыма знішчыць ніякім спосабам.

Вучоныя-атамшчыкі могуць разлічваць знішчыць матэрыяльны свет пры дапамозе ядзернай зброі, але ёй нельга разбурыць антыматэрыяльны свет. Ніжэй прыводзяцца больш падрабязныя звесткі пра антыматэрыяльную часціцу:

> Яе немагчыма рассячы на кускі ніякай матэрыяльнай зброяй, спаліць агнём, змачыць вадой, высушыць ветрам ці выпарыць. Яна непадзельная, нерастваральная і не гарыць у агні. З-за сваёй вечнай прыроды яна можа ўвайсці ў любое цела і пакінуць яго. Яна нязменная, і яе ўласцівасці ніколі не мяняюцца. Яе немагчыма вытлумачыць, спасцігнуць звычайным розумам, бо яе якасці процілеглыя матэрыяльным. Таму не варта смуткаваць над вечным антыматэрыяльным пачаткам.

Такім чынам, у «Бхагават-гіце» і іншых ведычных пісаннях сцвярджаецца, што вышэйшая энергія, антыматэрыяльны пачатак – гэта жывая сіла, ці жывы дух, які называецца *джывай*. Гэтую жывую часціцу немагчыма атрымаць у выніку спалучэння ніякіх матэрыяльных элементаў. Усяго існуе восем першаэлементаў ніжэйшай энергіі: 1) зямля, 2) вада, 3) агонь, 4) паветра, 5) эфір, 6) розум, 7) інтэлект і 8) эга. Акрамя гэтага ёсць яшчэ антыматэрыяльная сіла або антыматэрыяльны пачатак, вышэйшая энергія. Усё гэта завецца «энергіямі», таму што знаходзіцца пад уладай вярхоўнай жывой істоты, Бога-Асобы, Крішны.

Доўгі час матэрыялісты не выходзілі за межы пералічаных васьмі элементаў. Прыемна ўсведамляць, што цяпер у іх ёсць некаторыя элементарныя ўяўленні пра антыматэрыяльны пачатак і антыматэрыяльны сусвет. Спадзяёмся, што з часам яны змогуць належным чынам ацаніць антыматэрыяльны свет, у якім няма і намёку ні на што матэрыяльнае. Само слова «антыматэрыяльны» ўжо гаворыць пра тое, што ўласцівасці гэтага свету процілеглыя матэрыяльным.

Але, зразумела, сустракаюцца і тыя, хто дае ўласнае спекулятыўнае тлумачэнне антыматэрыяльнага. Іх можна падзяліць на дзве асноўныя групы, і для кожнай з іх характэрны свае памылкі. Першая група (вульгарныя матэрыялісты) ці проста адмаўляе існаванне антыматэрыяльнага пачатку, ці прызнае толькі распад матэрыяльных структур на пэўным этапе (гэта значыць смерць). Іншая група проціпастаўляе антыматэрыяльны пачатак дваццаці чатыром катэгорыям матэрыяльнага. Гэта паслядоўнікі школы санкх’і. Яны дэталёва вывучаюць

матэрыяльныя элементы і ў выніку прызнаюць існаванне трансцэндэнтнага, антыматэрыяльнага элемента, але толькі бяздзейнага. Усе гэтыя тэарэтыкі сутыкаюцца з пэўнымі цяжкасцямі, бо грунтуюць свае меркаванні, выкарыстоўваючы ніжэйшую энергію. Яны не атрымліваюць інфармацыю звыш. Каб мець рэальныя ўяўленні пра антыматэрыяльны элемент, неабходна ўзняцца на трансцэндэнтны ўзровень вышэйшай энергіі. А *бхакці-ёга* – гэта сапраўдная дзейнасць вышэйшай энергіі.

Знаходзячыся ў матэрыяльным свеце, немагчыма пазнаць антыматэрыяльны свет. Аднак Вярхоўны Госпад, уладар як матэрыяльных, так і антыматэрыяльных энергій, па Сваёй беспрычыннай літасці сыходзіць у гэты свет і дае нам вычарпальную інфармацыю пра антыматэрыяльны свет. Гаварыцца, *што і Вярхоўны Госпад, і жывыя істоты па сваёй прыродзе антыматэрыяльныя*. Таму ўважлівае вывучэне жывых істот дасць нам уяўленне пра іх пачатковую прыроду. Кожная жывая істота – асоба. Значыць, і вярхоўная жывая істота павінна быць асобай, вярхоўнай асобай. У ведычных пісаннях справядліва сцвярджаецца, што вярхоўная асоба – гэта Крішна. Імя «Крішна», якое ўказвае на Вярхоўнага Госпада, сапраўды адзінае імя, і яно нясе ў сабе сэнс найвышэйшага парадку. Госпад кіруе і матэрыяльнай, і антыматэрыяльнай энергіямі, і слова «Крішна» азначае, што Ён – вярхоўны ўладар усяго. У «Бхагават-гіце» Госпад пацвярджае гэта:

> Ёсць два светы – матэрыяльны і антыматэрыяльны. Матэрыяльны створаны з якасна ніжэйшай энергіі, якая ўключае восем першаэлементаў. А антыматэрыяльны свет створаны з якасна вышэйшай энергіі.

> І матэрыяльная, і антыматэрыяльная энергіі выходзяць з Найвышэйшай Трансцэндэнтнасці, Бога-Асобы, таму справядліва заключыць, што Я (Госпад Крішна) – першапачатковая прычына ўсяго: і стварэння, і разбурэння.

Дзве энергіі Госпада, ніжэйшую і вышэйшую, могуць праяўляць як матэрыяльны, так і духоўны свет, таму Яго называюць Найвышэйшай Абсалютнай Ісцінай. У «Бхагават-гіце» Госпад Крішна дае такія тлумачэнні:

> О Арджуна, Я – найвышэйшы прынцып трансцэндэнтнага, таму няма нічога вышэй за Мяне. Усё сутнае трымаецца на Маіх энергіях, падобна да жамчужын, нанізаных на нітку.

Задоўга да адкрыцця вучонымі антыматэрыяльных часціц і антыматэрыяльных светаў, яны былі ўжо апісаны на старонках «Бхагават-гіты». Сама «Гіта» сведчыць, што спачатку яе філасофія была паведана богу Сонца, а гэта значыць, што яе прынцыпы былі дадзены Богам-Асобай задоўга (не менш чым за 120 000 000 гадоў) да бітвы на Курукшэтры. Сучасная навука адкрыла толькі крупінкі тых ісцін, пра якія можна даведацца з «Бхагават-гіты».

«Бхагават-гіта» змяшчае шмат сведчанняў пра антыматэрыяльны свет, і на падставе гэтай інфармацыі можна катэгарычна заключыць, што антыматэрыяльны свет размешчаны ў антыматэрыяльным небе, якое завецца *санатана-дхармай* – вечнай прыродай.

Матэрыяльны свет ствараецца з матэрыяльных атамаў, а антыматэрыяльны з усімі яго атрыбутамі – з антыматэрыяльных. Гэты свет заселены антыматэрыяльнымі жывымі істотамі. У ім няма мёртвай матэрыі. Там усё жывое, а Вярхоўнай Асобай у гэтым царстве з’яўляецца Сам Бог. Жыццё тых, хто насяляе антыматэрыяльныя сусветы, іх веды і блажэнства вечныя, таму што яны надзелены ўсімі якасцямі Бога.

Найвышэйшая планета матэрыяльнага свету завецца Сацьялокай, або Брахмалокай. На ёй жывуць надзвычайна таленавітыя жывыя істоты. Правіць Брахмалокай Брахма, першая са створаных істот матэрыяльнага свету. Брахма – жывая істота, падобная да нас, але ён – самая здольная асоба ў матэрыяльным свеце. Вядома, ён не такі таленавіты, каб знаходзіцца на адным узроўні з Богам, але адносіцца да тых жывых істот, якія падпарадкоўваюцца непасрэдна Самому Богу. І Бог, і жывыя істоты належаць да антыматэрыяльнага свету. Таму, вывучаючы прыроду гэтага свету: якім чынам ён кіруецца, які маюць выгляд насяляючыя яго істоты, хто ім правіць і гэтак далей, – вучоныя прынясуць карысць усім. З усіх ведычных пісанняў найбольш падрабязна гэтыя пытанні высвятляюцца ў «Шрімат-Бхагаватам». «Бхагават-гіта» – гэта ўводзіны ў «Шрімат-Бхагаватам». Вучоным трэбы дасканала даследваць дзве гэтыя асноўныя кнігі, дзе яны знойдуць шмат новых напрамкаў развіцця навукі. А інфармацыя, якая ўтрымліваецца ў гэтых кнігах, паслужыць асновай для многіх будучых адкрыццяў.

Трансцэндэнталісты і матэрыялісты – два розныя класы людзей. Трансцэндэнталіст атрымлівае веды з аўтарытэтных пісанняў, у прыватнасці з «Ведаў». Ведычная літаратура напісана аўтарытэтнымі асобамі, якія належаць да ланцуга трансцэндэнтнай вучнёўскай пераемнасці. Гэты ланцуг вучнёўскай пераемнасці (*парампара*) таксама ўпамінаецца ў «Бхагават-гіце», дзе Крішны гаворыць, што сотні тысяч год назад «Гіта» была пераказана богу Сонца, які потым перадаў гэтыя веды свайму сыну Ману, прабацьку цяперашняга пакалення людзей. Ману ў сваю чаргу паведаў трансцэндэнтныя веды свайму сыну, цару Ікшваку, заснавальніку дынастыі, у якой з’явіўся Шрі Рама, Бог-Асоба. У той час, калі з’явіўся Госпад Крішна, пяць тысяч год назад, гэты ланцуг вучнёўскай пераемнасці быў перарваны. Таму Крішна зноў паўтарыў «Бхагават-гіту» Арджуне, зрабіўшы яго першым вучнем, што атрымаў «Веды» ў нашу эпоху. Такім чынам, сучасныя трансцэндэнталісты належаць да ланцуга вучнёўскай пераемнасці, які пачаўся ад Арджуны. Не турбуючы сябе матэрыялістычнымі доследамі і непатрэбнымі клопатамі, трансцэндэнталіст у дакладнасці пазнае прыроду матэрыі і антыматэрыі, атрымліваючы веды па ланцугу такой вучнёўскай пераемнасці.

Але ўпартыя матэрыялісты не вераць у існаванне антыматэрыяльных светаў Бога-Асобы, таму яны найбольш няшчасныя стварэнні, хаця сярод іх сустракаюцца добра адукаваныя і высокаразвітыя ва ўсіх іншых адносінах людзі. Яны проста збіты з толку ўплывам матэрыяльнага існавання і нічога не ведаюць пра антыматэрыю. Таму сам факт, што вучоныя-матэрыялісты паступова набліжаюцца да антыматэрыяльнай сферы, – добрая прыкмета. Мабыць, з часам у іх з’явяцца больш падрабязныя звесткі пра антыматэрыяльны свет, дзе ў акружэнні духоўных істот правіць Бог-Асоба. Жывыя істоты, якія служаць Богу, якасна роўныя Яму, але ў той жа час яны падпарадкаваныя, бо з’яўляюцца слугамі Госпада. У антыматэрыяльным свеце няма розніцы паміж уладаром і падуладным. Усе ўзаемаадносіны дасканалыя і абсалютна нематэрыяльныя.

Па сваёй прыродзе матэрыяльны свет павінен знішчыцца. Згодна «Бхагават-гіце», меркаванне вучоных-фізікаў пра тое, што ў выпадку сутыкнення матэрыяльныя і антыматэрыяльныя светы ўзаемазнішчацца, мае долю ісціны. Матэрыяльны свет створаны *гунамі* (якасцямі) прыроды, якія пастаянна мяняюцца. Гэтыя якасці (*гуны*) вядомы як *саттва* (благасць), *раджас* (імпэт) і *тамас* (цемра). Матэрыяльны свет ствараецца *раджа-гунай*, падтрымліваецца *саттва-гунай* і знішчаецца *тама-гунай*. Гэтыя *гуны* распаўсюджваюць свой уплыў па ўсіх кутках матэрыяльнага свету, таму кожную гадзіну, мінуту і імгненне ў матэрыяльным сусвеце адбываюцца працэсы стварэння, падтрымання і знішчэння. Найвышэйшая планета гэтага Сусвету –

Брахмалока – таксама падвержана ўплыву *гун* прыроды, хаця працягласць жыцця на ёй у выніку ўздзеяння *саттва-гуны* складае 4 300 000 x 2 x 30 x 12 x 100 сонечных гадоў. Нам, зямлянам, такая працягласць жыцця здаецца фантастычна вялікай, але гэта толькі імгненне ў параўнанні з вечным жыццём нематэрыяльных светаў. Таму Госпад Шры Крішна, Які паведаў «Бхагават-гіту», гаворыць пра перавагу антыматэрыяльнага сусвету, Яго вечнага селішча. Ён азначае, што па сканчэнні 4 300 000 x 2 x 30 x 12 x 100 сонечных гадоў усе планеты матэрыяльнага сусвету будуць знішчаны, і адначасова адбудзецца матэрыяльнае знішчэнне ўсіх жывых істот, насяляючых іх. Па сваёй прыродзе жывая істота – антыматэрыяльная часціца, але калі яна займаецца матэрыяльнай дзейнасцю і не жадае ўзняцца ў сферу антыматэрыяльных светаў, у час знішчэння Сусвету яна таксама павінна страціць матэрыяльнае цела. І калі створыцца новы матэрыяльны свет, ёй прыйдзецца зноў нарадзіцца ў нейкай форме. Іншымі словамі, яна асуджана на пакуты ў цыкле нараджэння і смерці. *Толькі тыя жывыя істоты, якія ў час праяўленай стадыі матэрыяльнага існавання звярнуліся да любоўнага служэння Богу-Асобе, пакінуўшы матэрыяльнае цела, вяртаюцца ў антыматэрыяльныя светы.* Такім чынам, неўміручасць здабывае той, хто займаецца антыматэрыяльнай дзейнасцю. Толькі ён можа вярнуцца да Бога.

Што ж такое антыматэрыяльная дзейнасць? Гэта лякарства. Калі чалавек хворы, ён ідзе да ўрача, і той прапісвае яму лякарства, прымаючы якое, хворы праз некаторы час ачуняе. Матэрыяліст таксама хворы, і яму трэба звярнуцца да вопытнага ўрача-трансцэндэнталіста. А чым ён хварэе? Ён пакутуе з-за кругавароту нараджэння, смерці, старасці і хвароб. Чалавек, які згадзіцца прайсці курс лячэння па метаду «вяртання да Бога», зможа перанесціся ў антыматэрыяльны свет, дзе яго чакаюць не нараджэнне і смерць, а вечнае жыццё.

Існуюць два віды знішчэння матэрыяльнага свету. Частковае знішчэнне паўтараецца праз кожныя 4 300 000 x 1 000 гадоў у канцы дня Брахмалокі, найвышэйшай матэрыяльнай планеты. У час частковага знішчэння такія вышэйшыя планеты як Брахмалока захоўваюцца, але ў канцы кожнага перыяду, які складае 4 300 000 x 2 x 30 x 12 x 100 сонечных гадоў, усё касмічнае праяўленне ўваходзіць у антыматэрыяльнае цела (адкуль выходзяць і праяўляюцца матэрыяльныя першаэлементы, і куды яны вяртаюцца пасля знішчэння). Антыматэрыяльны свет, які знаходзіцца далёка за межамі матэрыяльнага неба, ніколі не знішчаецца. Ён сам паглынае матэрыяльны свет. Магчыма, як мяркуюць вучоныя, антыматэрыяльны і матэрыяльны светы зліваюцца, у выніку чаго гіне толькі матэрыяльны свет. Прырода ж вечнага антыматэрыяльнага свету недаступная вучонаму-матэрыялісту. Яго веды пра гэты свет могуць абмяжоўвацца толькі тым, што прынцыпы існавання антыматэрыяльнага свету супрацьлеглыя *гунам* матэрыяльнага свету. Больш падрабязныя звесткі пра антыматэрыяльны сусвет можна набыць толькі з сапраўднай крыніцы – ад настаўнікаў, вызваленых асоб, якія цалкам усвядомілі прыроду антыматэрыяльнага пачатку. Пакорлівы вучань Бога-Асобы набудзе ўсю гэту інфармацыю з вуснаў свайго духоўнага настаўніка.

Менавіта так «Веды» былі ўкладзены ў сэрца Брахмы, першаістоты гэтага матэрыяльнага свету. Брахма перадаў іх мудрацу Нарадзе Муні. Такім жа чынам бог Сонца Вівасван пачуў «Бхагават-гіту» ад Бога-Асобы, Шры Крішны. А калі працэс вуснай перадачы ведаў па ланцугу вучнёўскай пераемнасці быў парушаны, Госпад Крішна зноў паўтарыў «Бхагават-гіту» Арджуне на полі бітвы Курукшэтра. Дзеля атрымання трансцэндэнтных ведаў ад Шры Крішны, Арджуна прыняў на сябе ролю Яго вучня. Каб развеяць сумненні, якія маглі ўзнікнуць у вульгарных матэрыялістаў, Арджуна задаў неабходныя пытанні, а Крішна даў на іх зразумелыя кожнаму свецкаму

чалавеку адказы. Толькі зачараваныя бляскам матэрыяльнага свету не могуць прызнаць аўтарытэт Госпада Шрі Крішны. Для таго, каб цалкам спасцігнуць прыроду антыматэрыяльнага свету, неабходна ачысціць сваю істоту і сэрца. *Бхакці-ёга* – гэта трансцэндэнтная дзейнасць, апісаная з навуковай дакладнасцю. Яна рэкамендавана як для неафітаў, так і для тых, хто ўжо дасягнуў вяршынь *ёгі*.

Матэрыяльны свет – гэта ўсяго толькі цень адлюстравання антыматэрыяльнага свету. Разумныя людзі з чыстым сэрцам і звычкамі могуць набыць у сціслым выглядзе вычарпальную інфармацыю пра антыматэрыяльны свет з «Бхагават-гіты». Гэта інфармацыя на самой справе нават больш поўная, чым усе нашыя веды пра гэты свет. Галоўнае апісанне зводзіцца да наступнага.

Кіруючае Боства антыматэрыяльнага свету – Шрі Крішна. Ён знаходзіцца ў Сваёй спрадвечнай асобнай форме, а таксама ў формах Сваіх шматлікіх поўных пашырэнняў. Гэту асобу і Яе поўныя экспансіі можна спасцігнуць толькі праз працэс антыматэрыяльнай дзейнасці – *бхакці-ёгі* (адданага служэння). Бог-Асоба – найвышэйшая Ісціна, і менавіта ў Ім увасабляецца антыматэрыяльны пачатак. І матэрыя, і антыматэрыя паходзяць з Яго асобы. Ён – корань дрэва. Пакланенне Шрі Крішне, Богу-Асобе, азарае матэрыяльныя светы і ажыўляе сэрца адданага, вызваляючы яго ад неабходнасці матэрыялістычнай дзейнасці. У гэтым сакрэт «Бхагават-гіты».

Матэрыяльныя сродкі непрыгодныя для дасягнення антыматэрыяльных светаў. Гэта магчыма толькі пры дапамозе антыматэрыяльнай дзейнасці. Закасцянелых жа матэрыялістаў, або тых, хто спадзяецца на абмежаваныя магчымасці эксперыментальнага пазнання, мудрагелення ці матэрыялістычнай навукі, на шляху да антыматэрыяльных светаў чакаюць вялікія цяжкасці. Вульгарныя матэрыялісты спрабуюць дасягнуць антыматэрыяльных светаў, адпраўляючы ў космас караблі, спадарожнікі, ракеты і іншую тэхніку. Але з дапамогай гэтых сродкаў перамяшчэння яны не могуць трапіць нават на матэрыяльныя планеты, якія знаходзяцца ў больш вышэйшых сферах матэрыяльнага неба, што ж гаварыць пра антыматэрыяльныя плянэты, размешчаныя далёка за межамі матэрыяльнага сусвету. Нават *ёгам*, якія авалодалі містычнымі сіламі, вельмі цяжка трапіць у гэтую сферу. Вялікія *ёгі*, якія пры дапамозе містычных сіл кіруюць антыматэрыяльнай часціцай, што знаходзіцца ўнутры матэрыяльнага цела, у спрыяльны момант пакідаюць целы і ўваходзяць у антыматэрыяльныя светы праз асобы тунель, які спалучае матэрыяльны і антыматэрыяльны свет. Здольныя на гэта, практыкуюць метад, выкладзены ў «Бхагават-гіце»:

> Той, хто ўсвядоміў Трансцэндэнтнае, пакідаючы сваё матэрыяльнае цела ў перыяд *уттараяны*, калі Сонца праходзіць па поўначы неба, можа дасягнуць антыматэрыяльнага свету. Гэта можна зрабіць і ў тыя спрыяльныя моманты, калі атмасферай кіруюць боствы агню і святла.

Кожнай касмічнай справай кіруюць свае боствы ці магутныя адміністратары. Недалёкія людзі, няздольныя зразумець усіх дробязей механізму кіравання космасам, смяюцца над уяўленнем пра тое, што паўбогі асабіста ўладараць над агнём, паветрам, электрычнасцю, днём і ноччу. Але дасканалыя *ёгі* ведаюць, як задаволіць гэтых нябачных кіраўнікоў матэрыяльных спраў, і, карыстаючыся іх прыхільнасцю, яны пакідаюць матэрыяльныя целы па свайму жаданню ў пэўныя моманты, якія дазваляюць трапіць у антыматэрыяльны свет або на вышэйшыя планеты матэрыяльнага неба. Умовы на вышэйшых планетах значна лепшыя за нашы, і там *ёгі* могуць цешыцца жыццём на працягу соцен тысяч гадоў, але нявечна. Тыя ж, хто

імкнецца да вечнага жыцця, пры дапамозе містычных сіл уваходзяць у антыматэрыяльны свет у пэўныя спрыяльныя перыяды, якія ствараюць паўбогі, уладары космасу. Яны нябачныя для вульгарных матэрыялістаў, насельнікаў гэтай планеты пад назвай «Зямля», што адносіцца да планет сёмага разраду:

> Тыя, хто не з’яўляюцца *ёгамі*, але дзякуючы набожнай дзейнасці: ахвярапрынашэнням, аскезам, раздачай міласціны і г.д., паміраюць у спрыяльны момант, пасля смерці яны могуць узвысіцца на вышэйшыя планеты. Але потым зноў вернуцца на гэту планету [Зямлю], таму што ў асноўным яны пакідаюць целы ў цёмную палову месяца, якая завецца *дхумай*, у перыяд убываючага Масяца, калі Сонца праходзіць па поўдні неба.

Карацей кажучы, тым, хто жадае трапіць у антыматэрыяльны свет «Бхагават-гіта» раіць стаць на шлях адданага служэння – шлях антыматэрыяльнай дзейнасці. Тыя, хто спрабуюць дасягнуць антыматэрыяльнага свету пры дапамозе адданага служэння, выконваючы ўказанні вопытных трансцэндэнталістаў, заўсёды дабіваюцца поспеху, без асаблівай цяжкасці пераадольваючы ўсе перашкоды. Чалавек, прысвяціўшы сябе адданаму служэнню, якое на санскрыце называецца *бхакці-ёгай*, з лёгкасцю набывае вынікі, што дасягаюцца вывучэннем «Ведаў», ахвярапрынашэннямі, раздачай міласціны і аскезамі.

Такім чынам, *бхакці-ёга* – універсальны метад. Яго няцяжка практыкаваць, асабліва ў гэты жалезны век, дзякуючы Самому Госпаду Крішне, які сышоў у вобразе Госпада Чайтаны (1486-1534), самага вялікадушнага і літасцівага ўвасаблення Бога. Ён з’явіўся ў Бенгаліі і распаўсюджваў дух *санкіртаны* па ўсёй Індыі, усхваляючы імёны Бога спевамі і танцамі. Ласкаю Госпада Чайтаны кожны можа лёгка засвоіць прынцыпы *бхакці-ёгі*. Тады сэрца чалавека вызваліцца ад сумненняў, у ім згасне полымя матэрыяльных пакут, і запануе трансцэндэнтнае блажэнства.

У пятай главе «Брахма-самхіты» апісваюцца разнастайныя планеты матэрыяльнага свету. «Бхагават-гіта» таксама зазначае, што ў сотнях тысяч матэрыяльных сусветаў існуюць самыя разнастайныя планетныя сістэмы, і ўсе гэтыя сусветы, разам узятыя, складаюць толькі нязначную частку (адну чвэрць) стваральнай энергіі Бога. Большая частка (тры чвэрці) гэтай энергіі Госпада праяўляецца ў духоўным небе, якое называецца *пара-в’ёма*, ці Ваікунтхалока. Даследуючы антыматэрыяльны свет, вучоныя-матэрыялісты могуць у рэшце пацвердзіць сказанае ў «Брахма-самхіце» і «Бхагават-гіце».

У дадатак мы можам прывесці паведамленне з «Московских новостей» за 21 лютага 1960 года:

> Вядомы рускі прафесар астраноміі Барыс Варанцоў-Вельямінаў сцвярджае, што ў Сусвеце павінна існаваць безліч планет з разумнымі істотамі.

Гэта заява рускага астранома пацвярджае сказанае ў «Брахма-самхіце»:

йасйа прабха̄ прабхавато джагандаṇ̣да-коṭі
коṭішв аш́еша-васудха̄ді-вібхӯті-бхіннам
тад брахма нішкалам анантам аш́еша-бхӯтам
говіндам а̄ді-пурушам̇ там ахам̇ бхаджа̄мі

У гэтым вершы з «Брахма-самхіты» гаварыцца, што існуе не толькі бязмежная колькасць планет, пра якія гаворыць рускі астраном, але і безліч сусветаў. Усе гэтыя незлічоныя сусветы з незлічонымі планетамі ўзнікаюць з выпраменьвання Брахмана і

плаваюць у ім. Гэта выпраменьванне паходзіць з трансцэндэнтнага цела Маха-Вішну, якому пакланяецца Брахма, кіруючае боства нашага Сусвету.

Рускі астраном пацвярджае таксама, што на ўсіх планетах, лік якіх дасягае не менш за сто мільёнаў, ёсць жыццё. У «Брахма-самхіце» падкрэсліваецца, што ў кожным з незлічоных сусветаў існуе безліч самых разнастайных планет.

Прафесар-біёлаг Уладзімір Алпатаў пацвердзіў гэты погляд астранома, заявіўшы, што некаторыя з вышэйпамянёных планет знаходзяцца на тым жа ўзроўні развіцця, што і Зямля. Далей у маскоўскім паведамленні гаварыцца:

> Магчыма, на гэтых планетах квітнее жыццё, падобнае да зямнога. Закрануўшы пытанне пра атмасферу планет, доктар хімічных навук Мікалай Жыраў адзначыў, што няцяжка ўявіць сабе нармальна функцыяніруючы арганізм марсіян, прыстасаваны да ўмоў існавання на Марсе, дзякуючы нізкай тэмпературы цела. На думку Мікалая Жырава, газападобная атмасфера Марса цалкам падыходзіць для падтрымання жыцця істот, прыстасаваных да яе.

Гэта прыстасаванасць жывых арганізмаў да ўмоў жыцця на розных планетах у «Брахма-самхіце» называецца *вібхуці-бхіннам* і азначае, што ў кожным сусвеце, на кожнай з незлічоных планет ёсць свая атмасфера, і для жывых істот, якія насяляюць іх, узровень развіцця прыродазнаўчых навук, псіхалогіі і г.д. залежыць ад тыпу атмасферы – вышэйшай ці ніжэйшай. *Вібхуці* перакладаецца як «асобая сіла», а *бхіннам* – «разнастайнасць». Вучоныя, якія спрабуюць засвоіць космас пры дапамозе механічных сродкаў, павінны зразумець, што арганізмы, прыстасаваныя да зямной атмасферы, не могуць існаваць у атмасферы іншых планет. Таму спробы людзей дасягнуць Месяца, Сонца ці Марса проста пазбаўлены сэнсу з-за розніцы атмасфер. І тым не менш, кожны можа паспрабаваць дасягнуць гэтых планет па свайму жаданню, але гэта магчыма толькі ў выніку псіхалагічных змяненняў розуму. Розум – ядро матэрыяльнага цела. Паступовая эвалюцыя цела залежыць ад гэтых псіхалагічных змяненняў. Ператварэнне вусеня ў матыля, а таксама даступнае сучаснай медыцыне ператварэнне мужчынскага цела ў жаночае і наадварот, у большай ці меншай ступені залежыць ад змяненняў псіхікі.

У «Бхагават-гіце» гаварыцца, што той, хто пакідаючы цела, у момант смерці, засяродзіць розум на форме Бога, Шрі Крішне, адразу трапіць у духоўнае быццё антыматэрыяльнага свету. Гэта значыць, што кожны, хто, выконваючы прадпісаныя правілы адданага служэння, навучыўся адцягваць свой розум ад матэрыі і засяроджваць яго на духоўнай форме Бога, несумненна лёгка дасягне царства Бога, якое знаходзіцца ў антыматэрыяльным небе.

Такім чынам, пасля смерці можна трапіць на якую-небудзь планету матэрыяльнага неба. Каб трапіць на Месяц, Сонца і Марс, неабходны пэўныя дзеянні. Вось як гаворыць пра гэта «Бхагават-гіта»:

> Пра што чалавек думае ў момант смерці, таго ён і дасягне.

Махараджа Бхарата, хаця і правёў жыццё ў суровых епітым’ях, у момант смерці падумаў пра аленя і ў наступным жыцці зрабіўся аленем. Але ўсё ж ён захаваў ясную свядомасць мінулага жыцця і зразумеў сваю памылку. *Вельмі важна ўсвядоміць, што ўчынкі, якія робіць чалавек на працягу жыцця, уплываюць на яго думкі ў момант смерці.*

У «Шрімат-Бхагаватам» (Трэцяя песня, глава трыццаць другая) даецца апісанне метаду дасягнення Месяца:

> Не ведаючы пра царства Бога, матэрыялісты страшэнна захапіліся матэрыяльнымі дабротамі: багаццем, славай і пакланеннем. Такія людзі клапоцяцца пра дабрабыт сваёй сям'і, абшчыны ці нацыі толькі дзеля задавальнення сваіх асабістых эгаістычных жаданняў. Яны дасягаюць вызначаных мэт пры дапамозе матэрыялістычнай дзейнасці. Прадпісаныя ім абавязкі яны выконваюць механічна, па традыцыі, і таму вельмі схільны да задавальнення *пітаў* (нябожчыкаў продкаў) і кіруючых паўбагоў, а таксама да ахвярапрынашэнняў, рэкамендаваных у свяшчэнных пісаннях. Прыхільныя да гэтых ахвярапрынашэнняў і выканання абраднасці, такія душы пасля смерці адпраўляюцца на Месяц, дзе ім даецца магчымасць атрымаць асалоду ад нябеснага напітку – *сома-расы*. Кіруе Месяцам паўбог Чандра. Атмасфера і ўзровень жыцця там намнога вышэй за зямны. Калі, дасягнуўшы Месяца, душа не выкарыстоўвае магчымасці трапіць на лепшыя планеты, яна дэградуе і зноў вяртаецца на Зямлю ці падобную да яе планету. Але нават калі матэрыялісты і дасягнуць вышэйшых планетных сістэм, у час распаду матэрыяльнага тварэння яны, безумоўна, будуць знішчаны.

Пара-в'ёма, планетная сістэма духоўнага неба, складаецца з незлічоных планет – Ваікунтх. Ваікунтхі – духоўныя планеты, уяўляюць сабой праяву ўнутранай энергіі Госпада, прычым іх у тры разы больш, чым планет у матэрыяльным свеце, створаных вонкавай энергіяй. Але няшчасныя матэрыялісты цалкам захапіліся палітычнымі праблемамі на планеце, якая з'яўляецца маленькай пяшчынкай у тварэнні Бога. Што казаць пра гэту планету, калі ўвесь Сусвет з яго галактыкамі, у якіх знаходзіцца мноства планет, можна параўнаць з маленькім семем у мяшку гарчычных зярнят. Але матэрыялісты спрабуюць уладкавацца тут з усімі ўтульнасцямі і марнуюць каштоўную чалавечую энергію на тое, што загадзя асуджана на правал. Замест таго, каб марнаваць час непатрэбным бізнесам, ім варта было б імкнуцца да простага жыцця, напоўненага ўзвышанымі духоўнымі ідэаламі, і гэта вызваліла б іх ад бясконцай матэрыяльнай мітусні.

Чалавек, які жадае тонкіх матэрыяльных задавальненняў, можа перанесціся на планеты, дзе будзе адчуваць больш матэрыяльных асалод чым тут. Але лепш падрыхтавацца да вяртання на духоўнае неба. Зрэшты, чалавек, які вельмі прыхільны да такіх матэрыяльных асалод, праз *ёгу* можа перанесціся на іншыя планеты матэрыяльнага неба. Аднак нашы цацачныя касмічныя караблі больш падыходзяць для дзіцячых забаў, чым для гэтай мэты.

Сістэма *аштанга-ёгі* таксама матэрыяльная, паколькі вучыць кіраваць струменямі паветра, якія знаходзяцца ўнутры матэрыяльнага цела. Духоўная іскра (душа) плавае ўнутры цела ў струменях гэтага паветра, а ўдых і выдых – гэта калыханні паветра ў целе, якое падтрымлівае душу. Такім чынам, сістэма *ёгі* – матэрыялістычнае мастацтва, якое вучыць кіраванню гэтым паветрам шляхам перамяшчэння яго ад жывата да пупка, ад груднай клеткі да ключыц, адтуль да вочных яблык, потым да мазжачка і нарэшце да любой планеты па свайму жаданню. Вучоныя-матэрыялісты вылічваюць хуткасць гука і святла, але ім невядома хуткасць розуму і інтэлекту. Некаторае абмежаванае ўяўленне пра хуткасць думкі ў нас ёсць, таму што ў адно імгненне мы можам перанесці свой розум за сотні тысяч міль. Інтэлект – танчэй за розум, а душа – танчэй за інтэлект, і, у адрозненне ад розуму і інтэлекту, яна нематэрыяльная, яна – дух, або антыматэрыя. Душа ў сотні разоў танчэй і магутней за інтэлект. Таму мы можам толькі прыблізна прыгадваць хуткасць, з якой душа падарожнічае з адной планеты на іншую. Зразумела, пры дапамозе ўласнай сілы, а не матэрыяльных лятальных апаратаў.

Грамадства, у якім людзі падобна жывёлам толькі ядуць, спяць, ахоўваюць сваё жыццё і задавальняюць пачуцці, збіла з сапраўднага шляху сучаснага чалавека, і ён забыў пра магутнасць сваёй душы. Як адзначалася раней, душа – гэта духоўная іскра, якая ў шмат разоў ярчэй і магутней за Сонца, Месяц і электрычнае святло. Жыццё

чалавека пазбаўлена сэнсу, пакуль ён не ўсвядоміць сябе як душу. Госпад Чайтанья і Яго спадарожнік Ніцьянанда прыйшлі ў гэты свет, каб засцерагчы чалавецтва ад уплыву бязбожнай цывілізацыі.

«Шрімат-Бхагаватам» дае апісанне таго, як *ёг* перамяшчаецца на розныя планеты сусвету. Калі жыццёвая сіла ўзнімаецца да мазжачка, не выключана небяспека, што яна вырвецца праз вочы, нос, вушы і рот, паколькі яны знаходзяцца ў межах так званай сёмай арбіты жыццёвай сілы. Але, цалкам затрымліваючы дыханне, ён здольны перакрыць гэтыя выхады. Затым ён замацоўвае жыццёвую сілу ў сярэднім становішчы – паміж броваў і з таго моманту пачынае думаць пра планету, на якую жадае трапіць пасля таго, як пакіне цела. Цяпер ён можа вырашыць, ці адправіцца яму ў селішча Крішны, размешчанае на трансцэндэнтных Ваікунтхах, і адкуль не спатрэбіцца вяртацца ў матэрыяльны свет, ці здзейсніць падарожжа да вышэйшых планет матэрыяльнага сусвету. Дасканалы *ёг* вольны выбіраць.

Такому *ёгу*, здольнаму пакінуць цела ў поўнай свядомасці, гэтак жа проста перанесціся з адной планеты на іншую, як звычайнаму чалавеку прагуляцца да крамы. Мы ўжо гаварылі пра тое, што матэрыяльнае цела – толькі абалонка духоўнай часціцы. Розум і інтэлект – яе сподняе адзенне, а грубае цела, якое складаецца з зямлі, вады, агню і іншых элементаў, – верхняя вопратка. Таму кожная ўзвышаная душа, якая ўсвядоміла сябе пры дапамозе *ёгі* і зразумела сувязь паміж матэрыяй і духам, можа па свайму жаданню скінуць з душы грубае адзенне. Ласкаю Бога нам даецца поўная воля. Госпад такі добры, што дазваляе нам жыць усюды – на любой планеце духоўнага і матэрыяльнага неба. Але той, хто злоўжывае гэтай свабодай, падае ў матэрыяльны свет, дзе яго чакаюць траістыя пакуты абумоўленага жыцця. У «Страчаным раі» Мільтана добра адлюстравана вартае жалю становішча такой душы ў матэрыяльным свеце. Аднак па ўласнаму выбару, душа можа зноў здабыць рай і вярнуцца дамоў, назад да Бога.

У крытычны момант смерці, сканцэнтраваўшы жыццёвую сілу паміж броваў, чалавек робіць выбар, куды яму адправіцца. Калі *ёг* не мае намеру заставацца ў матэрыяльным свеце, ён можа ў адно імгненне трапіць на трансцэндэнтныя планеты Ваікунтхі і атрымаць там цалкам духоўнае цела, адпаведнае духоўнай атмасферы. Яму трэба проста пажадаць развітацца з тонкімі і грубымі формамі матэрыяльнага свету, а потым узняць жыццёвую сілу ў верхнюю частку галавы і пакінуць цела праз адтуліну ў чэрапе, якая завецца *брахма-рандхрай*. Такая найвышэйшая дасканаласць практыкі *ёгі*.

Зразумела, чалавеку дадзена свабода выбару, і калі ён не імкнецца вызваліцца з матэрыяльнага свету, то можа цешыцца жыццём *брахма-пады* (займаючага паставу Брахмы), або наведаць Сіддхалоку – планету, заселеную надзвычай дасканалымі ў матэрыяльным сэнсе істотамі, здольнымі кіраваць сілай гравітацыі, прасторай, часам і г.д. Для таго, каб трапіць на вышэйшыя планеты матэрыяльнага сусвету, зусім неабавязкова развітвацца з розумам і інтэлектам (тонкай матэрыяй), дастаткова проста пакінуць грубае матэрыяльнае цела.

Штучныя спадарожнікі і іншыя механічныя сродкі перамяшчэння ў прасторы ніколі не перанясуць людзей да іншых планет. Чалавеку недаступны нават разрэкламаваныя падарожжы на Месяц, бо як мы ўжо гаварылі, іх атмасфера адрозніваецца ад зямной. На кожнай планеце ёсць свая, асаблівая атмасфера, і той, хто хоча трапіць на якую-небудзь планету матэрыяльнага сусвету, павінен мець цела, прыстасаванае да кліматычных умоў менавіта гэтай планеты. Напрыклад, таму, хто жадае адправіцца з Індыі ў Еўропу, дзе яго чакаюць іншыя кліматычныя ўмовы, давядзецца перамяніць адзенне. Падобна да гэтага, каб трапіць на трансцэндэнтныя планеты Ваікунтхі, неабходна цалкам змяніць цела.

Той, хто жадае дасягнуць вышэйшых матэрыяльных планет, захоўвае сваё тонкае матэрыяльнае адзенне – розум, інтэлект і несапраўднае эга, але з грубым целам, якое складаецца з зямлі, агню, вады і г.д., яму прыйдзецца развітацца. Калі ж чалавек адпраўляецца на трансцэндэнтную планету, яму неабходна змяніць як грубае, так і тонкае цела, таму што духоўнага свету можна дасягнуць выключна ў духоўным целе. Перамена адзення аўтаматычна адбываецца ў момант смерці, у залежнасці ад жадання жывой істоты. Пажадаць гэтага ў момант смерці можна толькі ў тым выпадку, калі развіваць такое жаданне на працягу ўсяго жыцця. Дзе ваш скарб, там і сэрца. Чалавек развівае ў сабе жаданне дасягнуць царства Бога праз адданае служэнне Яму. Ніжэй дадзена агульная *методыка падрыхтоўкі да лёгкага падарожжа на антыматэрыяльныя планеты Ваікунтхі, дзе няма нараджэння, старасці, хвароб і, вядома, смерці*.

У агульных рысах пазітыўная частка гэтай методыкі зводзіцца да наступнага:

1. Для таго, каб вучоба праходзіла на навуковай аснове, сур'ёзны вучань павінен прыняць сапраўднага духоўнага настаўніка. Пакуль у нас захоўваюцца матэрыяльныя пачуцці, мы няздольныя ўсвядоміць Трансцэндэнтнае. Таму трэба адухавіць пачуцці, выконваючы прадпісаны метад пад кіраўніцтвам духоўнага настаўніка.

2. Выбраўшы сапраўднага духоўнага настаўніка, вучань павінен належным чынам атрымаць ад яго пасвячэнне. Менавіта з гэтага моманту пачынаецца сапраўднае духоўнае навучанне.

3. Вучань павінен быць падрыхтаваны заўсёды і ва ўсім задавальняць свайго духоўнага настаўніка. Сапраўдны духоўны настаўнік у дасканаласці валодае методыкай духоўнай навукі, ён дасведчаны ў духоўных пісаннях, такіх як «Бхагават-гіта», «Шрімат-Бхагаватам», «Веданта» і «Упанішады», і з'яўляецца самарэалізаванай душой, якая знаходзіцца ў рэальнай сувязі з Вярхоўным Госпадам, надзейным павадыром шчырага вучня па шляху да Ваікунтх. Трэба заўсёды і ва ўсім задавальняць духоўнага настаўніка, паколькі адной яго дабразычлівасці будзе дастаткова для хуткага прагрэсу вучня.

4. Каб рассеяць усе свае сумненні, разумны вучань задае свайму настаўніку разумныя пытанні. Духоўны настаўнік указвае яму шлях, але не па свайму ўласнаму жаданню, а ў адпаведнасці з прынцыпамі, дадзенымі аўтарытэтамі, якія сапраўды прайшлі праз гэты шлях. Імёны такіх аўтарытэтаў прыведзены ў пісаннях, і трэба проста трымацца іх парадаў пад кіраўніцтвам духоўнага настаўніка. Сам жа духоўны настаўнік ніколі не адхіляецца ад шляху, указанага аўтарытэтамі.

5. Вучань павінен спрабаваць заўсёды ісці па стапах вялікіх мудрацоў, якія практыкавалі гэты метад і дасягнулі поспеху. Гэта павінна стаць яго дэвізам на ўсё астатняе жыццё. Трэба не пераймаць іх знешне, а шчыра трымацца іх прыкладу, улічваючы канкрэтныя абставіны і час.

6. Вучань павінен быць гатовы змяніць свае звычкі ў адпаведнасці з павучэннямі аўтарытэтных кніг і дзеля задавальнення Госпада. Таксама на прыкладзе Арджуны трэба навучыцца ахвяраваць як пачуццёвымі асалодамі, так і адрачэннем ад іх.

7. Вучню трэба жыць у духоўнай атмасферы.

8. Ён павінен задавальняцца толькі тым, што неабходна для падтрымання цела, і не імкнуцца да большага багацця, чым патрабуецца для простага ладу жыцця.

9. Ён павінен трымаць пасты, у прыватнасці на адзінаццаты дзень прыбываючага і ўбываючага месяца.

10. Яму трэба шанаваць дрэва баньян, кароў, вучоных брахманаў і адданых.

Такія першыя крокі па шляху адданага служэння. З часам трэба прыняць і іншыя, забараняючыя ўказанні:

11. Пазбягаць абраз у адданым служэнні і пры паўтарэнні святых імёнаў.

12. Пазбягаць залішніх зносін з няверуючымі.

13. Не браць занадта многа вучняў. Гэта значыць, што вучань, які паспяхова выконвае дванаццаць папярэдніх пунктаў, можа стаць духоўным настаўнікам, як добры вучань у школе можа стаць старастай невялікага класа.

14. Не выдаваць сябе за вельмі адукаванага чалавека, проста цытуючы ўрыўкі з кніг. Трэба грунтоўна вывучыць неабходную літаратуру, не чэрпаючы лішніх звестак з іншых кніг.

15. Пастаяннае дакладанае выкананне гэтых чатырнаццаці пунктаў дазволіць вучню захаваць раўнавагу розуму нават у час найвялікшых выпрабаванняў, звязаных з матэрыяльнымі стратамі і прыдбаннямі.

16. Дасягнуўшы наступнага ўзроўню, вучань вызваляецца з-пад улады смутку і ілюзіі.

17. Ён не глуміцца над іншымі рэлігіямі і формамі пакланенння, а таксама над Богам-Асобай ці Яго адданымі.

18. Ён не зносіць абраз у адрас Госпада і Яго адданых.

19, Ён не павінен удзельнічаць у размовах, якія датычацца адносін паміж мужчынай і жанчынай, і займацца непатрэбным абмеркаваннем чужых сямейных спраў.

20. Ні ў думках, ні на справе ён не павінен прычыняць болю іншым жывым істотам, кім бы яны ні былі.

Першыя тры пункты прадпісанных дзеянняў з гэтых дваццаці, найбольш абавязковыя і асабліва значныя для сур’ёзнага вучня.

Сур’ёзны вучань павінен выконваць яшчэ сорак чатыры пункты, але Госпад Чайтанья выдзяліў з іх для нас пяць галоўных. Яны падабраны ў адпаведнасці з сучаснымі ўмовамі жыцця. Вось што неабходна:

1. *Мець зносіны з адданымі*. Гэта значыць – уважліва слухаць іх, задаваць ім пытанні па сутнасці, карміць іх і прымаць ад іх ежу, ахвяраваць ім і прымаць усё, што яны прапануюць.

2. *Паўтараць святое імя Госпада ў любых абставінах*. Усхваленне імя Госпада – нескладаны і недарагі працэс самаўсведамлення. Можна паўтараць любое з незлічоных імёнаў Госпада і рабіць гэта ў любы час. Пры вымаўленні трансцэндэнтных імёнаў можна нанесці дзесяць абраз, але нам, наколькі магчыма, трэба пазбягаць гэтага і пастаянна працягваць паўтараць святыя імёны Госпада.

3. *Слухаць трансцэндэнтнае апавяданне «Шрімат-Бхагаватам» з вуснаў чыстых адданых*. Чытаць аўтарытэтныя пераклады «Бхагаватам».

4. Пасяліцца ў Матхуры, дзе нарадзіўся Госпад Крішна. Або, атрымаўшы ініцыяцыю ў духоўнага настаўніка, прыпадобніць свой дом да Матхуры, усталяваўшы ў ім *мурці* Крішны, і пакланяцца Яму ўсёй сям’ёй.

5. Шчыра і аддана пакланяцца Боству, усталяванаму ў хаце, і тады ў ёй запануе атмасфера селішча Госпада. Духоўны настаўнік, які валодае трансцэндэнтным мастацтвам, можа падказаць вучню, як гэта правільна рабіць.

Гэтыя пяць павучэнняў няцяжка выконваць кожнаму чалавеку ў любой краіне свету. Такім чынам, чалавек можа падрыхтавацца да вяртання дамоў, назад да Бога, выкарыстоўваючы гэты нескладаны метад, які быў рэкамендаваны такім аўтарытэтам як Госпад Чайтанья Махапрабху, што сыходзіў на зямлю дзеля вызвалення абумоўленых душ гэтай эпохі.

Для глыбейшага вывучэння тэмы трэба звярнуцца да такіх кніг, як «Бхакці-расамріта-сіндху», якая выкладзена на англійскай мове пад назвай «Водар адданасці».

Працэс перамяшчэння на духоўнае неба ўключае ў сябе паступовае ўстараненне ўсіх матэрыяльных пакрыццяў душы: грубых і тонкіх. Гэтыя пяць відаў адданага служэння маюць такую духоўную сілу, што нават на пачатковай стадыі шчыры адданы вельмі хутка можа ўзняцца да ўзроўню *бхавы* (ступень, якая непасрэдна папярэднічае любві да Бога). Гэты ўзровень характэрны духоўнымі перажываннямі, якія трансцэндэнтны да дзейнасці розуму і інтэлекту. Поўнае паглыбленне ў *бхаву* (любоў да Бога) дазваляе перанесціся на духоўнае неба адразу ж пасля вызвалення з часовага матэрыяльнага жылля. Фактычна, развіўшы ў сабе дасканалую любоў да Бога, адданы дасягае духоўнага ўзроўню, нават знаходзячыся ў грубым матэрыяльным целе. Яго можна параўнаць з распаленым дачырвана жалезам, якое, дакранаючыся да агню, само робіцца агнём. Гэта магчыма толькі дзякуючы загадкавай, недаступнай розуму энергіі Госпада, якую не можа ацаніць і змерыць сучасная матэрыяльная навука. Таму трэба прысвяціць сябе адданаму служэнню з абсалютнай верай, а каб умацаваць веру, неабходна шукаць асабістых зносін з адданымі Госпада (калі гэта магчыма) ці думаць пра іх. І паступова такія зносіны прывядуць да адданага служэння Госпаду, і гэта ўстараніць усе матэрыяльныя сумненні. Той, хто ідзе гэтым шляхам, сам зможа адчуць усе стадыі духоўнага ўсведамлення, што дасць яму няўхільную веру ў сапраўднасць прагрэсу на шляху да духоўнага неба. Так паступова ў яго ўзнікне шчырая прыхільнасць да Госпада і Яго селішча. Такі працэс развіцця любві да Бога – самай неабходнай патрэбы чалавека.

З гісторыі мы ведаем пра вялікіх асоб – мудрацоў, цароў і інш., якія ішлі гэтым шляхам і дасягнулі дасканаласці. Сярод іх былі і тыя, што дабіліся поспеху, з верай і цвёрдасцю займаючыся толькі адным відам адданага служэння. Вось некаторыя з такіх прыкладаў:

1. Імператар Парікшыт дасягнуў духоўнай платформы разумення проста слухаючы аўтарытэтныя павучэнні Шры Шукадэвы Гасвамі.

2. Шры Шукадэва Гасвамі слова ў слова пераказваў трансцэндэнтнае пасланне, якое ён атрымаў ад свайго вялікага бацькі Шры В'ясадэвы.

3. Імператар Прахлада дасягнуў духоўнага поспеху, пастаянна памятаючы пра Госпада, як яму параіў гэта рабіць вялікі святы і адданы Шры Нарада Муні.

4. Лакшміджы, багіня росквіту, служыла лотасным стапам Госпада.

5. Цар Прітху дасягнуў дасканаласці, пакланяючыся Госпаду.

6. Каляснічы Акрура ўзносіў малітвы Госпаду.

7. Хануман (Махавіра), праслаўлены адданы Госпада Шры Рамачандры ў вобразе малпы, выконваў загады Госпада.

8. Арджуна, вялікі воін, проста сябраваў з Госпадам, і тады, каб прасвятліць Арджуну і яго паслядоўнікаў, Госпад паведаў яму «Бхагават-гіту».

9. Імператар Балі дасягнуў поспеху, аддаўшы Госпаду ўсё, нават уласнае цела.

Такія дзевяць асноўных відаў адданага служэння Госпаду, і вучань можа па свайму выбару выконваць адзін, два, тры, чатыры, а то адразу і ўсе з іх. Любое служэнне Абсалюту само па сабе абсалютнае, і паміж рознымі відамі гэтага служэння няма якасных ці колькасных адрозненняў, характэрных для матэрыяльнага ўзроўню. На духоўным узроўні ўсё раўнацэнна, нягледзячы на яго трансцэндэнтную разнастайнасць. Імператар Амбаріша дасягнуў поўнага поспеху, выконваючы ўсе дзевяць метадаў. Ён паглыбіў свой розум у думкі пра лотасныя стопы Крішны, сваю мову заняў расказамі пра духоўны свет, а рукі – навядзеннем парадку ў храме Госпада. Яго вушы пакорліва слухалі словы Госпада Шры Крішны, вочы сузіралі *мурці* Госпада, а цела краналася цел адданых. Яго ноздры ўдыхалі водар кветак, прапанаваных Госпаду, язык смакаваў ежу, якая таксама была прапанавана Госпаду, ногі прыводзілі яго ў храм

Госпада, і ўся яго жыццёвая энергія была накіравана толькі на служэнне Госпаду. Так у яго не засталося ніводнага жадання задавальняць свае пачуцці. Такім чынам, ён дасягнуў найвышэйшай дасканаласці, у параўнанні з якой, дасягненні матэрыяльнай навукі здаюцца мізэрнымі.

Кожнаму чалавеку неабходна выконваць гэтыя прынцыпы духоўнага самаўсведамлення і зрабіць сваё жыццё дасканалым.

Адзіны абавязак для чалавека – зразумець сваю духоўную прыроду. Але, на жаль, у сучасным грамадстве людзі надта занятыя выканнем свайго патрыятычнага абавязку. На самой жа справе клопаты пра нацыю, грамадства і ўсё чалавецтва прызначаны толькі для тых, хто забыў пра свой духоўны абавязак. Не паспеўшы нарадзіцца на Зямлі, чалавек аказваецца абавязаным не толькі нацыі, грамадству і чалавецтву, але і паўбагам, якія даюць паветра, святло, ваду і г.д. Ён робіцца абавязаным і вялікім мудрацам, якія даравалі свету неацэнныя веды, каб чалавек кіраваўся імі ў сваім жыцці. У яго ёсць абавязак перад усімі жывымі істотамі, продкамі і членамі сваёй сям'і. Аднак калі ён выконвае адзіны абавязак духоўнага ўдасканальвання, тады ўсе астатнія абавязкі адпадаюць самі сабой, без якіх-небудзь дадатковых намаганняў.

Адданы Госпада ніколі нічога не робіць на шкаду грамадству, а наадварот, прыносіць яму вялікую карысць. Шчырага адданага не прываблівае грэшная дзейнасць, ён здольны бескарысліва працаваць у імя міру і росквіту ўсяго грамадства. Калі ж такі адданы робіць нейкі дрэнны ўчынак, Госпад Сам імгненна выпраўляе яго. Таму адданаму не трэба паглыбляць свае матэрыяльныя пазнанні ці, адмовіўшыся ад усяго свецкага, рабіцца пустэльнікам. Ён можа жыць дома і аддана служыць Госпаду, незалежна ад свайго духоўнага статусу ці сямейнага становішча. Гісторыя ведае прыклады, калі вельмі жорсткія людзі рабіліся дабразычлівымі толькі дзякуючы адданаму служэнню. Чысты адданы натуральным чынам здабывае веды і збаўляецца ад дурных схільнасцей.

Мастацтва духоўнага самаўсведамлення і навука адданага служэння – найвялікшы дар індыйскіх мудрацоў свету. Таму кожны, хто нарадзіўся ў Індыі, абавязаны дасягнуць дасканаласці, выконваючы прынцыпы гэтага мастацтва і навукі, і распаўсюдзіць іх па ўсім свеце, дзе яшчэ не ведаюць пра найвышэйшую мэту жыцця. Прызначэнне чалавечай цывілізацыі – дасягнуць гэтай стадыі дасканаласці, паступова паглыбляючы веды. Але індыйскія мудрацы ўжо дасягнулі дасканалага становішча. Навошта ж астатнім многія тысячы гадоў чакаць пакуль яны змогуць апынуцца на гэтай вышыні? Чаму не даць ім сістэматызаваныя веды зараз, з'эканоміўшы час і энергію? Людзі павінны выкарыстаць свой шанс у гэтым жыцці, таму што дабіваліся яго, магчыма, мільёны і мільёны гадоў.

Адзін расіянскі пісьменнік публічна заявіў, што неўміручасці можна дасягнуць пры дапамозе навуковага прагрэсу. Пры гэтым ён, зразумела, не верыў у існаванне Вярхоўнай Істоты – стваральніка. І ўсё ж мы вітаем яго ідэю, бо ведаем, што сапраўдны навуковы прагрэс несумненна падыме чалавека на духоўнае неба і адкрые вучоным існаванне духоўнага стваральніка, бязмежныя магчымасці якога не ўкладваюцца ў межы матэрыялістычнай навукі.

Як ужо гаварылася, кожная жывая істота мае вечную форму, але яна вымушана змяняць свае знешнія абалонкі: грубыя і тонкія целы. Такі працэс змены цел завецца жыццём і смерцю. Да таго часу пакуль жывая істота знаходзіцца ў ланцугах матэрыяльнага рабства, ёй не пазбегнуць змены цел нават на самым высокім узроўні матэрыяльнага жыцця. Рускі літаратар можа фантазіраваць, як гэта заведзена сярод пісьменнікаў, але больш разважлівыя людзі, якія хоць крыху ведаюць законы прыроды,

ніколі не згадзяцца з тым, што ў матэрыяльным свеце існуе вечнае жыццё.

Прыродазнавец можа прасачыць агульныя заканамернасці матэрыяльнай прыроды на прыкладзе даследвання развіцця плода. Развіваючыся з кветкі, маленькі плод некаторы час расце на галінцы, павялічваецца ў памерах, выспявае, а потым з кожным днём вяне, пакуль у рэшце не падае на зямлю. Там ён пачынае гнісці, змешваецца з зямлёй, і пакідае пасля сябе семя, якое ў сваю чаргу ператвараецца ў дрэва. У вызначаны тэрмін на ім таксама з'яўляецца шмат пладоў, якіх чакае той жа самы лёс. І так паўтараецца зноў і зноў...

Па аналогіі з гэтым, жывая істота (духоўная іскра, частка Вярхоўнай Істоты) пасля палавога кантакту бацькі і маці, атрымлівае сваю арганічную форму. Так дзень за днём яна развіваецца ў мацярынскім улонні, потым з'яўляецца на свет, расце, робіцца дзіцём, падлеткам, юнаком, дарослым, а потым драхлее і памірае насуперак надзеям і нязбытным марам пісьменнікаў. Такім чынам, параўнальны аналіз паказвае, што паміж чалавекам і плодам практычна няма розніцы. Падобна да гэтага плода, чалавек можа пакінуць пасля сябе насенне, нарадзіўшы шмат дзяцей, але па законах матэрыяльнай прыроды ён не можа вечна існаваць у сваім матэрыяльным целе.

Хто паспрабуе грэбаваць законамі матэрыяльнай прыроды? Ніводны вучоны-матэрыяліст, як бы ён не выхваляўся, не ў сілах змяніць строгія законы прыроды, таксама як ніводны астраном і прыродазнавец не ў стане змяніць арбіты планет. Яны здольныя толькі змайстраваць маленькую цацачную планетку і назваць яе спадарожнікам. Такія рэчы аказваюць уражанне толькі на глупых дзяцей, якія высока шануюць вынаходнікаў ракет і спадарожнікаў. Але разважныя людзі намнога вышэй ацэньваюць дзейнасць стваральніка гіганцкіх спадарожнікаў: Сонца, зорак і планет, якіх вучоны-матэрыяліст не ў стане нават вылічыць. Калі ў цацачных спадарожнікаў ёсць свой стваральнік у Расіі ці ў Амерыцы, натуральна дапусціць, што гіганцкія спадарожнікі маюць свайго стваральніка ў духоўным небе. І калі столькі навуковых розумаў біліся над канструяваннем цацачнага спадарожніка і вывядзеннем яго на арбіту, дык якім жа тонкім і дасканалым павінен быць розум таго, хто стварае зоркавыя галактыкі і ўтрымлівае іх на арбітах? Атэісты пакуль не ведаюць адказу на гэта пытанне.

Няверуючыя матэрыялісты выстаўляюць уласныя тэорыі стварэння свету, якія, як правіла, завяршаюцца сцвярджэннямі накшталт: «гэта цяжка зразумець», «нам не пад сілу ўявіць сабе гэта, але такое магчыма» або «гэта недаступна нашаму розуму» і т.п. Усё гэта сведчыць пра тое, што іх звесткі неаўтарытэтныя, не маюць навуковага пацвярджэння і з'яўляюцца выдумкай. Аўтарытэтную інфармацыю можна атрымаць з «Бхагават-гіты», дзе, напрыклад, гаварыцца, што ў матэрыяльным свеце некаторыя істоты жывуць 4 300 000 x 1 000 x 2 x 30 x 12 x 100 сонечных гадоў. Для нас «Бхагават-гіта» – бяспрэчны аўтарытэт, таму што яе прызнавалі вялікія мудрацы Індыі: Шанкарачар'я, Шрі Рамануджачар'я, Шрі Мадхвачар'я і Шрі Чайтанья Махапрабху. У «Бхагават-гіце» гаварыцца, што ўсе складаныя формы матэрыяльнага свету, незалежна ад працягласці іх існавання, падвержаны распаду і смерці.

Такім чынам, усе матэрыяльныя формы падпарадкаваны законам змянення, хаця патэнцыяльна матэрыяльная энергія захоўваецца, Патэнцыяльна ўсё вечна, але ў матэрыяльным свеце матэрыя павінна набываць нейкую форму, якая некаторы час захоўваецца, дасягае сталасці, потым старэе, звядае і ў рэшце знікае. Гэта здараецца з усімі матэрыяльнымі рэчамі. Меркаванне матэрыялістаў пра тое, што за межамі матэрыяльнага неба існуе «нейкая іншая форма», дзіўная, недаступная нашаму бачанню і розуму, усяго толькі нясмелы намёк на існаванне духоўнага неба. Але элементарная духоўная часціца знаходзіцца значна бліжэй – яна ў кожнай жывой

істоце. Калі яна атсутнічае ў матэрыяльным целе, у ім атсутнічае і жыццё. Напрыклад, цела дзіцяці развіваецца і змяняецца, таму што ў ім знаходзіцца духоўная часціца. Але варта духу пакінуць цела, як развіццё спыняецца. Гэтаму закону падпарадкавана ўсё матэрыяльнае. Уступаючы ў кантакт з духам, матэрыя ператвараецца з адной формы ў другую. Без духу ператварэнне немагчыма. На падставе гэтага ж закону развіваецца і ўвесь сусвет. Ён выходзіць з энергіі Трансцэндэнтнага дзякуючы сваёй духоўнай сіле і потым развіваецца ў такія гіганцкія формы як Сонца, Месяц, Зямля і інш. Існуе чатырнаццаць відаў планетных сістэм, розных памерамі і ўласцівасцямі, але ўсе яны падпарадкоўваюцца агульным законам развіцця. Усё гэта ствараецца, ператвараецца і развіваецца толькі дзякуючы духоўнай сіле.

Зразумела, што жыццё, насуперак сцвярджэнням некаторых неразумных людзей, не ўзнікае толькі з прычыны ўзаемадзеяння матэрыяльных элементаў, напрыклад, у выніку хімічнай рэакцыі. Матэрыяльнае ўзаемадзеянне адбываецца па волі вярхоўнай істоты, якая стварае спрыяльныя ўмовы для ўсялення духоўнай сілы ў матэрыяльную форму. Вышэйшая энергія маніпулюе матэрыяй у адпаведнасці з воляй духоўнай істоты. Напрыклад, будаўнічыя матэрыялы самі па сабе не ўзаемадзейнічаюць паміж сабой і ні з таго ні з сяго не прымаюць выгляд жылога будынка. Духоўная істота па сваму жаданню маніпулюе матэрыяй і гэтакім чынам узводзіць свой дом. Падобна да гэтага, матэрыя – усяго толькі будаўнічы матэрыял, стваральнікам жа з’яўляецца дух. Толькі невукі не прызнаюць гэтага факту. Стваральнік можа заставацца нябачным для нашых вачэй, але гэта яшчэ не значыць, што яго не існуе наогул. Гіганцкая форма матэрыяльнага сусвету не павінна ўводзіць вас у зман, таму што за ўсімі матэрыяльнымі праявамі мы павінны бачыць найвышэйшы інтэлект. Вярхоўная істота, найвышэйшы інтэлект – *гэта спрадвечны творца, усепрывабны Бог-Асоба, Шры Крішна*. Але не ўсе ведаюць пра гэта. Тыя, хто жадаюць, могуць атрымаць падрабязныя звесткі пра творцу з такіх ведычных пісанняў як «Бхагават-гіта» і «Шрымат-Бхагаватам».

Калі ў космас запускаюць спадарожнік, толькі дзіцё можа не здагадацца, што за гэтым стаяць розумы вучоных. Аднак дарослыя добра ведаюць, што менавіта вучоныя кіруюць ім з Зямлі. Падобна да гэтага неразумным людзям нічога не вядома пра творцу і Яго вечнае селішча, якое знаходзіцца ў духоўным свеце, далёка за межамі нашага бачання. Але духоўнае неба і духоўныя планеты, якія перасягаюць сваімі памерамі і лікам планеты матэрыяльнага неба, сапраўды існуюць. З «Бхагават-гіты» мы даведваемся, што матэрыяльны сусвет складае толькі частку (адну чвэрць) усяго тварэння. «Шрымат-Бхагаватам» і іншыя ведычныя пісанні ўтрымліваюць шмат падобных звестак.

Калі «ў выніку пэўных фізічных і хімічных злучэнняў» у лабараторыі можна атрымаць жывую энергію, чаму ж тады выхвальныя вучоныя-матэрыялісты не могуць стварыць жыццё? Яны павінны зразумець, што духоўная сіла адрозніваецца ад матэрыі, і яе немагчыма атрымаць ніякімі матэрыяльнымі сродкамі. Зараз рускія і амерыканцы, безумоўна, дасягнулі вялікіх поспехаў ва многіх галінах навукі і тэхнікі, але яны па-ранейшаму засталіся невукамі ў духоўнай навуцы. Каб стварыць дасканалае і прагрэсіўнае чалавечае грамадства, трэба вучыцца ў найвышэйшага інтэлекту.

Расіянам невядома, што лепш за ўсё філасофія сацыялізму выкладзена ў «Шрымат-Бхагаватам». «Бхагаватам» вучыць, што ўсё багацце і прыродныя рэсурсы (сельскагаспадарчыя, рудныя і г.д.) даюцца Вярхоўным Творцай, і кожная жывая істота мае права на сваю долю гэтага багацця. Далей там указваецца, што чалавек павінен валодаць толькі тым, што неабходна яму для падтрымання цела. Той жа, хто пажадае большага ці возьме звыш сваёй вызначанай долі, будзе пакараны. Сказана таксама,

што з жывёламі трэба абыходзіцца, як са сваімі дзецьмі.

Мы пераканаены, што ніводны з народаў Зямлі, не даў яшчэ такога дасканалага апісання сацыялізму як ён адлюстроўваецца ў «Шрімат-Бхагаватам». Толькі той, хто мае поўнае ўяўленне пра Творцу і сапраўдную прыроду жывых істот, зможа абыходзіцца з усім жывым, а не толькі з людзьмі, як з братамі і дзецьмі.

Неўміручасці, якой так прагнуць людзі, можна дасягнуць толькі ў духоўным свеце. Як адзначалася ў пачатку гэтага нарыса, імкненне да вечнасці – прыкмета духоўнага жыцця, якое дрэмле ў чалавеку. Таму мэтай чалавечай цывілізацыі павінна быць дасягненне неўміручасці. Кожны можа перанесціся ў духоўны свет, скарыстаўшыся апісаным тут метадам *бхакці-ёгі*. Гэта вялікая навука, і Індыя дала свету шмат навукова абгрунтаваных твораў, якія дапамагаюць зразумець нам, у чым заключаецца дасканаласць жыцця.

Бхакці-ёга – гэта вечная рэлігія чалавека. У век панавання матэрыялістычнай навукі, калі цалкам занядбаны дагматы рэлігіі, было б вельмі карысна даследваць прынцыпы гэтай вечнай рэлігіі таму, хто ўсталяваўся на навуковым пункце гледжання. Нават д-р С. Радхакрішнан на сусветным кангрэссе рэлігій прызнаў, што сучаснае грамадства не ўспрыме рэлігію, пакуль яна не будзе прызнана навукай. У сваю чаргу мы рады паведаміць тым, хто шукае ісціну, што *бхакці-ёга* – гэта вечная рэлігія ўсяго свету, прызначаная для ўсіх жывых істот, звязаных з Вярхоўным Госпадам вечнымі вузамі.

Згодна вызначэнню Шріпады Рамануджачар'і, *санатана* («вечнае») – гэта тое, што не мае ні пачатку, ні канца. Гаворачы пра *санатана-дхарму*, вечную рэлігію, мы зыходзім з таго ж самага азначэння. Тое, што не мае ні пачатку, ні канца, у корані процілеглае любым праявам сектанцтва з яго абмежаванасцю. Сучасная навука можа дазволіць убачыць у *санатана-дхарме* асноўны занятак усіх людзей у свеце, больш за тое – усіх жывых істот у сусвеце. Нявечная (не-*санатана*) рэлігія можа мець пачатак у гісторыі чалавецтва, але вы не знойдзіце вытокаў *санатана-дхармы*, таму што яна вечна спадарожнічае жывым істотам.

Калі чалавек заяўляе, што належыць да пэўнай рэлігіі – індуізму, ісламу, хрысціянства, будызму ці якой-небудзь іншай секты і спасылаецца на канкрэтны час і абставіны нараджэння, то ўсе гэтыя азначэнні называюцца *асанатана-дхармай* (не-*санатана-дхармай*). Індус можа перайсці ў іслам, а мусульманін – у індуізм ці ў хрысціянства і г.д., але пры ўсіх абставінах нязменна адно: ён заўсёды служыць іншым. І індус, і мусульманін, і будыст, і хрысціянін – усе заўседы некаму служаць. Прыналежнасць да пэўнай веры яшчэ не з'яуляецца *санатана-дхармай*. *Санатана-дхарма* – вечны спадарожнік жывой істоты. Гэта тое, што аб'ядноўвае ўсе рэлігіі. Гэта – служэнне. У «Бхагават-гіце» вельмі выразна тлумачыцца паняцце *санатана*. Паспрабуем зразумець сэнс выразу *санатана-дхарма* пры дапамозе гэтага аўтарытэтнага пісання.

Слова *санатанам* сустракаецца ў дзесятым вершы сёмай главы, дзе Госпад гаворыць, што Ён – вечная першакрыніца ўсяго існага, таму Ён – *санатанам*. «Упанішады» вызначаюць першакрыніцу ўсяго існага як поўнае, закончанае цэлае. Усё, што вынікае з яе, таксама надзелена паўнатой, але, нягледзячы на тое, што з поўнай першакрыніцы паходзіць мноства паўнацэнных частак, Сам Ён не ўбывае ні ў якасным, ні ў колькасным дачыненні. (Гл. «Ішопанішад», зварот). Гэта тлумачыцца як *санатана*, або нязменная прырода. Усё, што змяняецца пад уплывам часу і абставін – не *санатана*. Такім чынам, тое, што змяняе сваю форму і ўласцівасці, не можа лічыцца *санатанай*. У якасці матэрыяльнага прыкладу разгледзім такі аб'ект, як Сонца. Яно выпраменьвае святло шмат мільёнаў год, але, нягледзячы на тое, што гэта

матэрыяльны аб’ект, яго форма і промні не змяніліся. Будова і ўласцівасці таго, што не мае пачатку стварэння, тым больш павінна быць нязменным, нават, не зважаючы на тое, што Ён і ёсць крыніца, якая дае пачатак усяму існаму.

Госпад аб’яўляе Сябе бацькам усіх жывых істот. Ён абвяшчае, што ўсе жывыя істоты, кім бы яны ні былі, – Яго неад’емныя часцінкі. Такім чынам, «Бхагават-гіта» прызначана для ўсіх жывых істот. «Гіта» ўтрымлівае звесткі пра *санатану* (вечную) прыроду Вярхоўнага Госпада, а таксама пра Яго селішча, якое знаходзіцца далёка за межамі матэрыяльнага неба, і пра вечную прыроду жывых істот, *санатану*.

У «Бхагават-гіце» Госпад Крішна гаворыць пра тое, што матэрыяльны свет перапоўнены пакутамі ў форме нараджэння, хвароб, старасці і смерці. Яны існуюць нават на вышэйшай планеце матэрыяльнага сусвету – Брахмалоцы. Толькі ў селішчы Крішны няма ніякіх пакут. Там не патрэбна святло сонца, месяца і агню. Духоўныя планеты асвятляюцца ўласным святлом, а жыццё на іх вечнае, поўнае ведаў і блажэнства. Гэта – *санатана-дхарма*. Сам па сабе напрошваецца вынік: усе жывыя істоты павінны вярнуцца дамоў, да Бога, каб цешыцца жыццём у *санатана-дхаме* разам з *санатана-пурушай*, ці *пурушоттамай*, Госпадам Крішнай. Ім не варта гібець у гэтым нікчэмным, пакутным матэрыяльным свеце. У матэрыяльных светах, нават на Брахмалоцы, няма шчасця, таму толькі неразумныя людзі спрабуюць дасягнуць вышэйшых планет гэтага матэрыяльнага сусвету. Акрамя таго, яны просяць заступніцтва паўбагоў, але такія дараваныя даброты жыцця не вечныя. Таму іх рэлігійныя прынцыпы і прыдбаныя ў выніку гэтага выгады, таксама часовыя. Разумны ж чалавек, адмовіўшыся ад любой дзейнасці ў імя рэлігіі, будзе шукаць прытулку ў Вярхоўнага Бога-Асобы, і ўсемагутны Бацька заўсёды і ва ўсім абароніць яго. Такім чынам, *санатана-дхарма* – гэта шлях *бхакці-ёгі*, дзякуючы якому можна спасцігнуць вечнага (*санатана*) Госпада і Яго вечнае (*санатана*) селішча. Толькі гэтым шляхам можна вярнуцца ў духоўны свет – *санатана-дхаму* – і ўдзельнічаць там у вечных гульнях Госпада.

Паслядоўнікі *санатана-дхармы* павінны прыняць гэтыя духоўныя прынцыпы, якія адпавядаюць духу «Бхагават-гіты». Нішто не можа перашкодзіць выкананню вечных прынцыпаў. Пры іх дапамозе нават не вельмі адукаваныя асобы могуць вярнуцца да Бога. Так вучыць «Шрімат-Бхагаватам» і Сам Вярхоўны Госпад у «Бхагават-гіце». Трэба даць чалавецтву скарыстацца гэтай магчымасцю. «Бхагават-гіта» была паведана на зямлі Бхарата-варшы, таму на кожным індыйцу ляжыць адказнасць за распаўсюджванне паслання сапраўднай *санатана-дхармы* па ўсім свеце. Гэта асабліва неабходна цяпер, калі аблуднае чалавецтва пакутуе ў цемры матэрыялізму. Яно вынайшла пры дапамозе сваёй так званай навукі атамную бомбу і знаходзіцца на мяжы знішчэння. Аднак *санатана-дхарма* ўкажа людзям сапраўдную мэту жыцця, і распаўсюджванне яе прынясе ім шчасце.

2

Разнастайнасць планетных сістэм

Людзі імкнуцца да Месяца, а мы спяваем Харе Крішна. Памылкова лічыць свядомасць Крішны чымсьці ўстарэлым і сцвярджаць, што мы адстаем ад сучаснага навуковага прагрэсу. Гэты этап мы ўжо прайшлі. З «Бхагават-гіты» вынікае, што чалавек не ўпершыню спрабуе дасягнуць вышэйшых планет. Газетныя загалоўкі гавораць, што зроблены «першыя крокі па Месяцы», але рэпарцёры не ведаюць, што мільёны і мільёны людзей ужо былі на Месяцы і вярнуліся назад. Гэта здаралася неаднойчы, яшчэ ў самыя старажытныя часы. У «Бхагават-гіце» (8.16) недвухсэнсава гаварыцца: *абрахма-бхуванāл локāх̣ пунар āвартіно ʼрджуна*: «Дарагі Арджуна, нават калі ты адправішся на найвышэйшую планетную сістэму – Брахмалоку, табе давядзецца вярнуцца назад». Такім чынам, міжпланетныя падарожжы не навіна. Адданыя свядомасці Крішны добра ведаюць пра іх.

Паколькі мы знаходзімся ў свядомасці Крішны, то ўсё, сказанае Крішнай, лічым абсалютнай ісцінай. Як сцвярджаецца ў ведычнай літаратуры, існуе шмат планетных сістэм. Наша планетная сістэма называецца Бхурлокай. Над ёй размешчана Бхуварлока, а яшчэ вышэй – Сварлока (да гэтай планетнай сістэмы адносіцца Месяц). Вышэй Сварлокі знаходзіцца Махарлока, над ёю – Джаналока, а вышэй – Сацьялока. Існуюць і ніжэйшыя планетныя сістэмы. Планеты гэтага сусвету падзяляюцца на чатырнаццаць тыпаў, і Сонца – галоўная з іх. Вось як апісана Сонца ў «Брахма-самхіце» (5.52):

йач-чакшур еша савітā сакала-грахāн̣āм̇
рāджā самаста-сура-мӯртір ашеша-теджāх̣
йасйāджн̃айā брахматі сам̇бхр̣та-кāла-чакро
говіндам āді-пурушам̇ там ахам̇ бхаджāмі

«Я пакланяюся Гавіндзе (Крішне), спрадвечнаму Госпаду, па волі Якога Сонца атрымлівае каласальную магутнасць і гарачаню і рухаецца па сваёй арбіце. Сонца – галоўная з усіх планет – гэта вока Вярхоўнага Госпада». Мы можам ганарыцца сваім зрокам, аднак без сонечнага святла нам немагчыма ўбачыць нават тое, што знаходзіцца побач. Людзі з выклікам пытаюць: «А вы можаце паказаць мне Бога?» Але што яны здольны ўбачыць? Чаго варты іх зрок? Бог не такі даступны, каб Яго мог бачыць любы. Без сонечнага святла мы наогул нічога не можам бачыць, не гаворачы ўжо пра Бога. Без сонца мы сляпыя, і ноччу, калі яго няма, мы вымушаны карыстацца электрычнасцю.

Наша Сонца – не адзінае ў касмічнай праяве: існуюць мільёны і трыльёны сонц. У «Брахма-самхіце» (5.40) пра гэта сказана так:

йасйа прабхā прабхавато джагандан̣да-коті-
кот̣ішв аш́еша-васудхāді-вібхӯті-бхіннам
тад брахма нішкалам анантам аш́еша-бхӯтам̇
говіндам āді-пурушам̇ там ахам̇ бхаджāмі

Духоўнае ззянне цела Вярхоўнага Бога-Асобы, Крішны, называецца *брахмаджьёці*, і ў гэтым *брахмаджьёці* існуе безліч планет. І, як у сонечным ззянні рассеяны бясконцы лік планет, так і ў ззяючым выпраменьванні цела Крішны – незлічоныя планеты і сусветы.

Мы ведаем пра існаванне многіх сусветаў, і ў кожным з іх ёсць свае Сонца. Гэта значыць што існуюць мільярды сусветаў і мільярды сонц, месяцаў і планет. Але Крішна гаворыць, што той, хто спрабуе трапіць на любую з іх, дарэмна траціць час.

Вось нехта паляцеў на Месяц, але што гэта дае чалавецтву? Які сэнс дзесяцігоддзямі марнаваць энергію, сілы, грошы, каб проста дакрануцца да Месяца? Ці там можна застацца і запрасіць да сябе сяброў? Нават калі нехта і трапіць туды і зможа там застацца, якая з гэтага карысць? Да таго часу, пакуль мы знаходзімся ў матэрыяльным свеце – на гэтай планеце ці на іншай – нам будуць спадарожнічаць усё тыя ж пакуты: нараджэнне, хваробы, старасць і смерць. Мы не ў сілах пазбегнуць іх.

Калі мы збіраемся жыць на Месяцы (дапусцім, што гэта магчыма), нават з кіслароднай маскай, то як доўга мы зможам затрымацца там, і якая ад гэтага будзе карысць? Мабыць, пражывем крыху даўжэй, але не вечна. Для нас гэта немагчыма. Ды і што нам дадуць некалькі лішніх гадоў жыцця? *Таравах̣ кім на джіванті* – хіба дрэвы не жывуць шмат гадоў? У лесе, недалёка ад Сан-Францыска, я бачыў дрэва, якому сем тысяч год. Ну і што з гэтага? Таму, хто ганарыцца, што сем тысяч год прастаяў на адным месцы, гэта не робіць гонару.

Як ажыццявіць падарожжа на Месяц, як вярнуцца адтуль і гэтак далей – доўгая гісторыя, якая грунтоўна разгледжана ў ведычнай літаратуры. Гэты метад не новы. Але ў нашага супольніцтва свядомасці Крішны іншая мэта. Мы не збіраемся марнаваць свой каштоўны час. Крішна гаворыць: «Не траць дарэмна час, спрабуючы дасягнуць той ці іншай планеты. Што ты гэтым выйграеш? Куды б ты не адправіўся, матэрыяльныя пакуты будуць суправаджаць цябе». Вельмі добра пра гэта сказаў аўтар «Чайтанья-Чарітамріты» (Адзі. 3.97):

кеха па̄пе, кеха пун̣йе каре вішайа-бхога
бхакті-гандха на̄хі, йа̄те йа̄йа бхава-рога

«У матэрыяльным свеце нехта цешыцца жыццём, а хтосьці не, але на самой справе пакутуюць усе». Так, пакутуюць усе. Каго не мучуць хваробы? Каму не прыносіць пакут старасць? Хто тут не памірае? Ніхто не хоча старэць і пакутаваць ад хвароб, аднак гэта здараецца з усімі. У чым жа тады асалода? Усе гэтыя асалоды – лухта, бо ў матэрыяльным свеце іх быць не можа. Іх стварае наша ўяўленне. Не варта думаць: «Гэта – асалода, а гэта – пакута». Тут усё пакуты! Таму ў «Чайтанья-Чарітамріце» гаварыцца: «Патрэбнасць у ежы, сне, сексы і бяспецы будзе існаваць вечна, але праяўляцца па-рознаму». Напрыклад, амерыканцы нарадзіліся ў Амерыцы, таму што ў мінулых жыццях рабілі праведныя ўчынкі. У Індыі людзі пакутуюць ад галечы, але, хаця амерыканцы ядуць хлеб з маслам, а індыйцы не бачаць масла зусім, тым не менш, харчуюцца і тыя, і іншыя. Нягледзячы на галечу, насельніцтва Індыі не памірае з голаду. Чатыры асноўныя патрэбнасці цела – у ежы, сне, сексы і бяспецы – можна задаволіць пры любых абставінах, незалежна ад таго, ці нараджаецца чалавек у спрыяльных умовах, дзякуючы набожным учынкам, ці ў неспрыяльных (у выніку грэшных учынкаў). Праблема ў тым, як вызваліцца ад гэтых чатырох прычын нашых пакут – нараджэння, смерці, старасці і хвароб.

Менавіта ў гэтым заключаецца праблема, а не ў тым: «Што я буду есці?» У птушак і звяроў такой праблемы няма. З надыходам раніцы птушкі адразу пачынаюць цырыкаць. Яны ведаюць, што атрымаюць сваю ежу. Ніхто не памірае з голаду, і перанаселеніцтва практычна не існуе, таму што Бог забяспечвае нас усім неабходным. Могуць быць толькі якасныя адрозненні, але больш вытанчаныя матэрыяльныя асалоды – гэта яшчэ не самае галоўнае ў жыцці. Сапраўдная праблема ў тым, як вызваліцца ад нараджэння,

старасці, хвароб і смерці, і яе нельга вырашыць пры дапамозе бяссэнсавых падарожжаў па гэтым сусвеце. Гэту праблему немагчыма вырашыць нават на найвышэйшай планеце матэрыяльнага сусвету, таму што скрозь нас чакае смерць.

У «Ведах» гаварыцца, што працягласць жыцця на Месяцы 10 000 гадоў, а адзін дзень роўны шасці нашым месяцам. Такім чынам, жыццё на Месяцы цягнецца 10 000 х 180 гадоў. Але зямляне не могуць жыць там так доўга. Гэта супярэчыла б усім ведычным пісанням. Можна спрабаваць трапіць на Месяц, але жыць там мы не зможам, Так сцвярджаецца ў «Ведах». Таму мы не жадаем адпраўляцца на тую ці іншую планету. Мы хочам адзінае – трапіць туды, дзе жыве Крішна. Господ гаворыць у «Бхагават-гіце» (9.25):

йа̄нті дева-врата̄ дева̄н
пітр̄н йа̄нті пітр̣-врата̄х̣
бхӯта̄ні йа̄нті бхӯтеджйа̄
йа̄нті мат-йа̄джіно ’пі ма̄м

«Чалавек можа адправіцца на Месяц і нават на Сонца, або на мільёны і трыльёны іншых планет, а калі яго прыхільнасці занадта моцныя, ён можа застацца тут. Але Мае адданыя прыйдуць да Мяне». Такая наша мэта. Пасвячэнне ў свядомасць Крішны гарантуе вучню, што ў рэшце ён трапіць на найвышэйшую планету – Крішналоку. Мы не сядзім без справы, мы таксама спрабуем дасягнуць іншых планет, але не трацім свой час на бяссэнсавыя заняткі.

Разважлівы чалавек не марыць ні пра якія матэрыяльныя планеты, таму што там яго чакаюць усё тыя ж чатыры формы матэрыяльных пакут. З «Бхагават-гіты» можна даведацца, што нават на Брахмалоцы, найвышэйшай планетнай сістэме дадзенага сусвету, жыццё падуладнае гэтым чатыром пакутам. «Бхагават-гіта» сцвярджае, што адзін дзень на Брахмалоцы працягваецца мільёны нашых гадоў. І гэта не падлягае сумненню.

Хтосьці можа паспрабаваць дасягнуць нават найвышэйшай планетнай сісгэмы – Брахмалокі, але, па сцвярджэннях вучоных, калі ляцець туды з хуткасцю ракеты, палёт зойме сорак тысяч год. Дык хто можа сорак тысяч год падарожнічаць у космасе? З ведычнай літаратуры мы ведаем, што, прайшоўшы поўную падрыхтоўку, можна трапіць на любую планету. Той, хто гатовы да падарожжа на вышэйшыя планетныя сістэмы (дзе жывуць паўбогі), зможа адправіцца туды. З такім жа поспехам можна адправіцца на ніжэйшыя планеты, а можна застацца тут. І нарэшце, той, хто мае гарачае імкненне, можа дасягнуць планеты Вярхоўнага Бога-Асобы. Усё залежыць ад падрыхтоўкі. Аднак планетныя сістэмы нашага матэрыяльнага сусвету не вечныя. Працягласць жыцця на некаторых з іх можа быць вельмі вялікай, але рана ці позна ўсе жывыя істоты, якія знаходзяцца ў матэрыяльным сусвеце, паміраюць, каб зноў атрымаць новыя целы. Існуюць розныя тыпы целаў. Чалавечае цела, напрыклад, разлічана на сто гадоў, а целы некаторых насякомых – усяго на дванаццаць гадзін. Такім чынам, працягласць існавання целаў адносная. Але той, хто ўздымаецца на Ваікунтхалоку, духоўную планету, здабывае вечнае жыццё, поўнае блажэнства і ведаў. Чалавек зможа дасягнуць такой дасканаласці, калі прыкладзе некаторыя намаганні. Гэта пацвярджаецца ў «Бхагават-гіце» словамі Господа: «Кожны, хто сапраўды ведае пра Вярхоўнага Бога-Асобу, здольны дасягнуць Майго селішча».

Многія абвяшчаюць: «Бог вялікі», але гэта проста збітая фраза. Мы ж павінны зразумець, у чым Яго веліч. І пра гэта можна даведацца з аўтарытэтных пісанняў. У «Бхагават-гіце» Господ гаворыць пра Сябе так: «Я нараджаюся тут як звычайны чалавек,

але сапраўды Мой прыход сюды трансцэндэнтны». Бог такі літасцівы, што прыходзіць да нас у вобразе звычайнага чалавека, але Яго цела адрозніваецца ад чалавечага. Нягоднікі, якія нічога не ведаюць пра Крішну, лічаць Яго адным з людзей. Вось што гаворыцца пра гэта ў «Бхагават-гіце» (9.11):

аваджа̄нанті ма̄м̇ мӯд̣ха̄
ма̄нушı̄м̇ танум а̄ш́рітам
парам̇ бха̄вам аджа̄нанто
мама бхӯта-махеш́варам

«Неразумныя людзі смяюцца з Мяне, калі Я прыходжу ў вобразе чалавека. Яны не ведаюць Маёй трансцэндэнтнай прыроды і таго, што Я – вярхоўны ўладар усяго існага». Мы зможам даведацца пра Крішну, калі будзем чытаць неабходную літаратуру пад належным кіраўніцтвам. Аднаго разумення прыроды Бога дастаткова, каб вызваліць нас з матэрыяльнага свету. Чалавек няздольны цалкам пазнаць Абсалютнага Вярхоўнага Бога-Асобу, але пры дапамозе «Бхагават-гіты», паведанай Вярхоўным Госпадам, і духоўнага настаўніка можна даследваць Яго так неабсяжна, наколькі хапае нашых здольнасцей. Калі мы сапраўды спасцігнем Яго, то адразу ж пасля смерці гэтага цела зможам увайсці ў царства Бога. Крішна гаворыць: *тйактва̄ дехам̇ пунар джанма наіті ма̄м еті со 'рджуна* – «Той, хто мае дасканалыя веды, пакідаючы гэтае цела, больш не вяртаецца ў матэрыяльны свет. Ён трапляе ў свет духоўны і прыходзіць да Мяне» (Бх. 4.9).

Мэта нашага руху свядомасці Крішны – данесці гэту высокую навуковую ісціну да кожнага. Наш метад вельмі просты: вымаўляючы святыя імёны Харе Крішна, Харе Крішна, Крішна Крішна, Харе Харе / Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе, – чалавек ачышчае сваё забруджанае сэрца і ўсведамляе, што ён – неад'емная часцінка Вярхоўнага Госпада, і яго абавязак – служыць Яму. Гэта вельмі прыемны працэс: мы спяваем *мантру* Харе Крішна, рытмічна танцуем і ядзім выдатны *прасад*. Смакуючы такое жыццё, мы разам з тым рыхтуемся да наступнага – у царстве Бога. Гэта не выдумка, а рэальнасць. Свецкаму чалавеку гэта здаецца вымыслам, таму Крішна адкрывае Сябе толькі тым, хто сапраўды жадае пазнаць Бога. Шчырая душа пастаянна атрымлівае дапамогу ад Крішны і духоўнага настаўніка. Духоўны настаўнік – знешняя праява Бога, Які знаходзіцца ў сэрцы кожнага як Звышдуша. Чалавеку, які вельмі жадае пазнаць Вярхоўнага Бога-Асобу, Звышдуша неадкладна дасылае дапамогу, накіроўваючы яго да ісціннага духоўнага настаўніка. Той, хто шукае духоўныя веды, атрымлівае, такім чынам, падтрымку як знутры, так і звонку.

Як сцвярджаецца ў «Бхагавата-Пуране», працэс усведамлення Найвышэйшай Ісціны ажыццяўляецца ў тры этапы: спачатку чалавек усведамляе імперсанальны Брахман, гэта значыць Імперсанальны Абсалют, потым – Параматму, лакалізаваны аспект Брахмана. Параматма нагадвае нейтрон атамнага ядра, бо яна таксама прысутнічае ў кожным атаме. Яе апісанне даецца ў «Брахма-самхіце». Але ў канчатковым выніку Найвышэйшая Боская Істота ўсведамляецца як Вярхоўны Ўсепрывабны Бог-Асоба (Крішна), які валодае ўсімі недаступнымі нашаму розуму энергіямі: усім багаццем, усёй сілай, усёй славай, усёй прыгажосцю, усімі ведамі і ўсім адрачэннем. Шэсць гэтых дасканаласцей цалкам праяўляюць Шрі Крішна і Шрі Рама, калі Яны ўвасабляюцца на гэтай планеце. Не ўсе людзі, а толькі сапраўдныя адданыя, кіруючыся аўтарытэтнымі свяшчэннымі пісаннямі, могуць пазнаць Крішну. Астатнія ж уведзены ў зман матэрыяльнай энергіяй. Такім чынам, Абсалютная Ісціна з'яўляецца Абсалютнай Асобай, з якой ніхто не можа параўнацца. Імперсанальнае ззянне Брахмана – гэта

выпраменьванне Яго трансцэндэнтнага цела, падобнае святлу Сонца.

У «Вішну-Пуране» матэрыяльная энергія завецца *авіддзьяй*, няведаннем, і праяўляецца ў кармічнай дзейнасці, або дзейнасці, накіраванай на задавальненне пачуццяў. Хаця жывая істота схільна ўпадаць ў зман і ў пагоне за пачуццёвымі асалодамі пастаянна трапляе ў пасткі матэрыяльнай энергіі, нягледзячы на гэта, яе прылічваюць да антыматэрыяльнай (духоўнай) энергіі. У гэтым сэнсе жывая істота – станоўчая энергія, тады як матэрыя – адмоўная. Матэрыя не развіваецца, пакуль не ўступіць ва ўзаемадзеянне з вышэйшай, духоўнай (антыматэрыяльнай) энергіяй, якая непасрэдна з'яўляецца неад'емнай часткай духоўнага цэлага. Безумоўна, звычайнаму чалавеку вельмі цяжка зразумець духоўную прыроду жывых істот, для яго гэта заўсёды загадка. Часам пры дапамозе недасканалых пачуццяў ён атрымлівае частковае ўяўленне, а часам зусім не ў стане што-небудзь зразумець пра яе. Пагэтаму лепш за ўсе слухаць пасланне найвышэйшага аўтарытэта, Шрі Крішны, ад Яго адданага, прадстаўніка Госпада ў ланцугу вучнёўскай пераемнасці.

Мэта руху свядомасці Крішны – пазнаць Бога. Духоўны настаўнік, як прадстаўнік Крішны, дапамагае звонку, а Крішна ў форме Звышдушы – знутры. Жыццё жывой істоты, якая займаецца духоўнай практыкай пад такім кіраўніцтвам можа стаць паспяховым. Тым, каго цікавіць сутнасць гэтага руху, мы прапануем звяртацца да такіх апублікаваных намі аўтарытэтных крыніц, як: «Бхагават-гіта як яна ёсць», «Вучэнне Госпада Чайтаны», «Шрімат-Бхагаватам», «Крыніца вечнай асалоды», «Водар адданасці». Акрамя таго, на многіх мовах свету мы штомесячна выдаем часопіс «Бэк ту Годхед» («Назад да Бога»). Наша місія – вывесці чалавецтва з зачараванага кола нараджэнняў і смерцяў.

Кожны павінен імкнуцца наблізіцца да Крішны. У часопісе «Бэк ту Годхед» мы апублікавалі артыкул «За межамі сусвету», у якім, адпаведна «Бхагават-гіце», апісваецца тое, што знаходзіцца па-за гэтым сусветам. «Бхагават-гіта» вельмі папулярная кніга. Яна шматразова выдавалася як у Амерыцы, так і ў Індыі. На жаль, на Захадзе «Бхагават-гіту» прапаведваюць галоўным чынам жулікі. Інакш іх не назавеш, бо яны свядома падманваюць людзей, хаваючы ад іх сапраўдныя факты. Дакладнае ж апісанне духоўнай прыроды дадзена ў нашай «Бхагават-гіце як яна ёсць».

Касмічная праява называецца «прыродай», але ёсць і іншая, вышэйшая прырода. Космас – гэта праяўленне ніжэйшай матэрыі, якая можа знаходзіцца як у праяўленым, так і ў непраяўленым стане. За яе межамі існуе іншая прырода – *санатана*, вечная. Няцяжка зразумець, што ўсё праяўленае тут – часова. Наглядны прыклад таму – наша цела. Дапусцім, камусьці зараз трыццаць гадоў. Значыцца, трыццаць гадоў назад яго цела яшчэ не існавала, а гадоў праз пяцьдзесят яно зноў вернецца ў свой непраяўлены стан. Такі закон прыроды. Цела праяўляецца і знікае, падобна да хваляў у моры, якія то набягаюць на бераг, то знікаюць. Але матэрыялісты клапоцяцца толькі пра гэтае часовае жыццё, якое можа скончыцца ў любы момант. Больш за тое, сусвет – гіганцкае матэрыяльнае цела, – як і наша цела, таксама знішчаецца. Так што шчаслівыя мы ці няшчасныя, дзе б мы не знаходзіліся – на гэтай планеце ці на іншай, – усяму калісьці прыйдзе канец. Дык навошта дарэмна траціць час на міжпланетныя падарожжы? Мы павінны імкнуцца трапіць на Крішналоку. Нам трэба зразумець гэту духоўную навуку і потым паведаць яе ўсяму свету. Зараз усюды пануе невуцтва. Людзі нічога не ведаюць, але вельмі ганарацца сабой. Хіба можна лічыць вялікім навуковым дасягненнем палёт на Месяц, калі экспедыцыя, якая рыхтавалася да яго дзесяць гадоў, прывезла адтуль толькі некалькі каменняў? Касмічныя падарожнікі радуюцца: «О, я дакрануўся да Месяца». Але якая ад гэтага карысць? Нават калі б мы і змаглі там жыць, дык вельмі нядоўгі час, бо ў рэшце ўсё павінна быць знішчана.

Паспрабуйце знайсці такую планету, з якой не прыйдзецца вяртацца, дзе жыццё вечнае і дзе можна танцаваць з Крішнай. У гэтым сэнс свядомасці Крішны. Пастаўцеся да гэтага руху сур’ёзна, таму што свядомасць Крішны дае магчымасць прыйсці да Крішны і цешыцца з Ім у вечным танцы. З ведычнай літаратуры мы ведаем, што матэрыяльны свет – усяго толькі адна чацвёртая частка тварэння Бога, астатнія ж тры чвэрці – духоўны свет. У «Бхагават-гіце» Крішна гаворыць: «Гэты матэрыяльны свет – толькі нязначная частка цэлага». Калі мы глядзім у неба, як бы далёка мы ні спрабавалі зазірнуць, наш позірк заўсёды будзе абмежаваны адным сусветам. Унутры ж таго, што называецца матэрыяльным светам, існуе безліч такіх сусветаў. І толькі па-за гэтымі незлічонымі сусветамі знаходзіцца духоўнае неба. Пра яго Госпад таксама ўпамінае ў «Бхагават-гіце». Ён гаворыць, што ёсць іншая, вечная прырода, якая знаходзіцца звонку матэрыяльнага свету, і не мае ні пачатку, ні канца. «Вечнае» – значыць бясконцае. Ведычная рэлігія завецца вечнай, таму што немагчыма прасачыць гісторыю яе ўзнікнення. Хрысціянства мае двухтысячагадовую гісторыю, іслам – сваю гісторыю, але калі вы паспрабуеце прасачыць развіццё ведычнай рэлігіі, дык не знойдзіце яе вытокаў. Вось чаму яна завецца вечнай рэлігіяй.

Мы можам сцвярджаць, што Бог стварыў матэрыяльны свет. Такое справядлівае сцвярджэнне гаворыць пра тое, што Бог існаваў яшчэ да стварэння свету. Само слова «стварыў» указвае на тое, што Госпад існаваў да стварэння касмічнай праявы. Значыцца, Бог – па-за тварэннем. Калі б Бог быў падуладны тварэнню, то як бы Ён мог тварыць? У такім выпадку Ён Сам быў бы адным з аб’ектаў матэрыяльнага тварэння. Але Бог вышэй тварэння: Ён – Творца і таму вечны.

У духоўным небе існуе безліч духоўных планет і духоўных істот. Але нявартых жыць у духоўным свеце, дасылаюць у матэрыяльны. Мы прынялі гэта матэрыяльнае цела па ўласнай волі, але нам не трэба было гэтага рабіць, таму што на самой справе мы духоўныя істоты. Немагчыма прасачыць, калі і як мы атрымалі матэрыяльнае цела. Ніхто не можа дакладна вызначыць, калі абумоўленая душа ўпершыню «апранула» часовае матэрыяльнае цела. Існуе 8 400 000 розных формаў жыцця, з іх 900 000 відаў істот жывуць у вадзе, а 2 000 000 – гэта расліны. На жаль, ведычную навуку не выкладаюць ні ў водным універсітэце. Яна дае сапраўдныя факты, і батанікі, антраполагі і іншыя вучоныя могуць даследаваць іх. Вядома, што найбольшая ўвага ў навучальных установах удзяляецца дарвінскай тэорыі эвалюцыі арганічнай матэрыі. Але ў «Бхагавата-Пуране» і іншых аўтарытэтных пісаннях, якія маюць велізарную навуковую каштоўнасць, ёсць звесткі пра эвалюцыю жывых істот у розных целах. Зараз пануе тэорыя Дарвіна, але яе ідэя не новая – ведычная літаратура ўтрымлівае каласальны аб’ём інфармацыі пра ўмовы жыцця ў матэрыяльным свеце.

Мы – прадстаўнікі толькі нязначнай часткі жывых істот, якія насяляюць шматлікія матэрыяльныя сусветы. Знаходжанне ў матэрыяльным свеце і ў матэрыяльным целе – гэта пакаранне. Напрыклад, турэмныя зняволеныя асуджаны ўрадам, але яны складаюць толькі нязначную частку насельніцтва краіны. Усе не могуць трапіць у турмы. Там знаходзяцца толькі тыя, хто не жадае падпарадкоўвацца закону. Падобна да гэтага, абумоўленыя душы матэрыяльнага свету складаюць зусім нязначную частку ўсіх жывых істот у тварэнні Бога. Сюды адпраўляюць тых, хто парушыў волю Крішны. Разважлівыя, дапытлівыя людзі павінны задумацца: «Чаму я трапіў у гэты абумоўлены стан жыцця? Я не хачу пакутаваць».

Існуюць тры віды пакут, да якіх прылічваюцца пакуты, выкліканыя целам і розумам. На Гаваях, насупраць маёй хаты адзін чалавек трымаў жывёл і птушак, прызначаных на забой. Я прыводзіў гэты прыклад сваім вучням: «Вось стаяць гэтыя жывёлы, і калі вы скажаце ім: «Мілыя, што ж вы стаіцё? Ідзіце адсюль! Вас хутка

заб’юць», – яны нікуды не пойдуць, бо ў іх няма розуму».

Той, хто не ўсведамляе сваіх пакут і не думае, як збавіцца ад іх, вядзе жывёльны вобраз жыцця. Калі чалавек не разумее, што пакутуе, і лічыць, што ўсё цудоўна, у яго свядомасць жывёлы. Кожны павінен ведаць, што на гэтай планеце непазбежны траістыя пакуты. Тут усе асуджаны на мукі нараджэння, смерці, старасці і хвароб. Як пазбавіцца ад іх – вось у якім напрамку трэба праводзіць даследванні.

Не паспеўшы з’явіцца на свет, мы ўжо пакутуем. Дзевяць месяцаў чалавечы зародак знаходзіцца ў сціснутым становішчы ў герметычнай сумцы брушной поласці сваёй маці. Ён не ў стане нават паварушыцца і абараніцца ад насякомых, якія кусаюць яго. Нарэшце дзіця нараджаецца, але пакуты працягваюцца. Яго кусаюць клапы, баліць жывот – дзіця плача. Маці, вядома, клапоціцца пра немаўля, не ведаючы, як яго ўцешыць. Дзіця падрастае, і яго чакаюць новыя пакуты. Малыш не жадае хадзіць у школу, але яго прымушаюць да гэтага. Не хоча вучыцца, але яму задаюць урокі. Прааналізаваўшы наша жыццё, мы ўбачым, што яно поўнае пакут. Дык навошта мы нараджаемся тут? Абумоўленыя душы вельмі неразумныя. Мы павінны спытвацца ў сябе: «Чаму я пакутую?» – і выкарыстоўваць любую магчымасць пазбавіцца ад пакут.

З Вярхоўным Госпадам нас звязваюць вечныя вузы. Аднак нейкім чынам мы зараз апынуліся ў агідным матэрыяльным свеце. Таму нам патрабуецца метад, пры дапамозе якога мы зможам зноў вярнуцца ў духоўны свет. Гэты метад аднаўлення нашай сувязі з Госпадам завецца *ёгай*. Слова *ёга* азначае «злучэнне». Зараз, адасобленыя ад Усявышняга, мы ўяўляем сабой адмоўную велічыню – «мінус Бог», але калі мы пераменім гэты знак на плюс, наша чалавечае жыццё зробіцца дасканалым. Трэба імкнуцца да гэтай дасканаласці на працягу ўсяго свайго жыцця, і рэалізаваць яе ў момант смерці. Трэба быць падрыхтаваным да смерці. Напрыклад, вучоба ў каледжы займае ад двух да пяці гадоў, а экзамен з’яўляецца канчатковай праверкай усіх атрыманых ведаў. Паспяхова здаўшы экзамены, студэнт атрымлівае дыплом. Вывучаючы прадмет жыцця, мы таксама павінны рыхтавацца да экзамену, які нам давядзецца вытрымаць у момант смерці. І калі мы пройдзем яго паспяхова, то перанясёмся ў духоўны свет. Усё правяраецца ў момант смерці.

Як кажа вядомая бенгальская прыказка: што зроблена на шляху да дасканаласці, будзе выпрабавана ў момант смерці. У «Бхагават-гіце» тлумачыцца, што трэба рабіць напярэдадні смерці, пакідаючы цяперашняе цела. У наступных вершах Шрі Крішна гаворыць пра *дх’яна-ёгаў* (медытыруючых *ёгаў*).

йад акшарам̇ веда-відо ваданті
віш́анті йад йатайо віта-рāгāḥ
йад іччханто брахмачарйам̇ чаранті
тат те падам̇ сан̇грахен̣а правакшйе

сарва-двāрāн̣і сам̇йамйа
мано хр̣ді нірудхйа ча
мӯрдхнй āдхāйāтманах̣ прāн̣ам
āстхіто йога-дхāран̣āм

«Вялікія мудрацы, знатакі «Ведаў», якія вымаўляюць *омкару* і вядуць жыццё ў адрачэнні, увойдуць у Брахман. Імкнучыся да гэтай дасканаласці, чалавек дае зарок бясшлюбнасці. Цяпер жа Я апішу табе шлях да вызвалення. Стан *ёгі* азначае адрачэнне ад усякай пачуццёвай дзейнасці. Зачыніўшы ўсе дзверы пачуццяў, засяродзіўшы розум на сэрцы, а жыццёвае паветра ў верхняй частцы галавы, чалавек паглыбляецца ў *ёгу*» (Бх. 8.11-12). У

сістэме *ёгі* гэты працэс называецца *працьяхара*, што значыць «процілеглае». Зараз нашы вочы прыкаваны да знешняй прыгажосці, але іх трэба засяродзіць на прыгажосці ўнутранай. Гэта і ёсць *працьяхара*. Падобна да гэтага, неабходна сканцэнтраваць унутраны слых на гуку *омкары*, які ідзе знутры.

ом ітӣ екāкшарам̇ брахма
вйāхаран мāм анусмаран
йаḥ прайāті тйаджан дехам̇
са йāті парамāм̇ гатім

«Той, хто дасягнуў такога стану *ёгі* і вымаўляе свяшчэнны гук *ом*, найвышэйшае спалучэнне літар, хто думае пра Вярхоўнага Бога-Асобу, пакідаючы цела, несумненна, трапіць на духоўныя планеты» (Бх. 8.13). Як вызначана, трэба спыніць знешнюю дзейнасць пачуццяў і засяродзіць розум на *вішну-мурці*, форме Госпада Вішну. У гэтым заключаецца дасканаласць *ёгі*. Наш розум вельмі ўзрушаны, таму неабходна засяродзіць яго на сэрцы. Калі розум утрымліваецца ў такім стане, а жыццёвае паветра перамяшчаецца ў верхнюю частку галавы, чалавек дасягае дасканаласці ў *ёзе*. І ўжо потым дасканалы *ёг* вырашае, куды яму адправіцца. За безліччу матэрыяльных планет распасціраецца духоўны свет. *Ёгі* ведаюць пра гэта з ведычных пісанняў. Напрыклад, перш чым паехаць у Амерыку, я прачытаў пра яе ў кнігах. Аналагічна гэтаму ведычная літаратура дае апісанне вышэйшых планет і духоўнага свету. Усё гэта вядома *ёгу*, які можа перанесціся на любую выбраную ім планету без дапамогі касмічнага карабля.

Вучоныя-матэрыялісты працуюць ужо не першы год і могуць працягваць свае даследванні яшчэ сотні і тысячы гадоў, але ім не дасягнуць ніводнай з планет. Магчыма, з дапамогай навукі адзін ці два чалавекі трапяць на якую-небудзь планету, але не ўсе. Універсальны і агульнадаступны метад падарожжа да іншых планет – практыка *ёгі* ці *г'яны*. Але *бхакты* наогул не маюць мэты падарожнічаць да нейкіх матэрыяльных планет. Адданыя слугі Крішны, Вярхоўнага Госпада, не цікавяцца планетамі матэрыяльнага свету, бо ведаюць, што жыццё на іх непазбежна падпарадкавана чатыром матэрыяльным законам. На некаторых планетах працягласць жыцця значна вышэйшая, чым на Зямлі, але і там існуе смерць. Тыя, хто знаходзяцца ў свядомасці Крішны, узвышаюцца над матэрыяльным жыццём з яго нараджэннем, смерцю, старасцю і хваробамі. Духоўнае жыццё пазбаўлена гэтых пакут. Таму разумныя людзі не спрабуюць дасягнуць матэрыяльных планет.

Людзі імкнуцца да Месяца. Трапіць на гэту планету вельмі нялёгка. Калі мы ўсё ж такі трапім туды, працягласць нашага жыцця, несумненна, павялічыцца, але не ў гэтым целе, якое б там неадкладна чакала смерць.

Каб трапіць на якую-небудзь планету, трэба мець адпаведнае яе ўмовам цела. Усе планеты населены жывымі істотамі, целы якіх прыстасаваны да ўмоў жыцця на гэтых планетах. Напрыклад, у гэтым целе мы можам акунуцца ў ваду, але не жыць у ёй. Мабыць, мы зможам застацца ў ёй пятнаццаць ці шаснаццаць гадзін, а то і ўсе дваццаць чатыры, але не болей. Насельнікі ж вады маюць асаблівыя, прыстасаваныя для жыцця ў ёй, целы. Калі рыбу выцягнуць з вады, яна не пражыве і некалькіх хвілін. Няцяжка зразумець, што нават на гэтай планеце існуюць розныя віды целаў, прыстасаваных да адпаведных умоў жыцця. І, аналагічна, калі мы жадаем дасягнуць іншай планеты, то павінны атрымаць адпаведнае цела.

Чалавек, які пры дапамозе метаду *ёгі* пераносіцца на Месяц, значна павялічвае працягласць свайго жыцця. Адзін дзень на вышэйшых планетах роўны шасці нашым месяцам, і, як сцвярджаецца ў ведычнай літаратуры, іх насельнікі жывуць 10 000 гадоў.

Таму, без сумнення, можна намнога павялічыць працягласць жыцця, але і на гэтых планетах непазбежна смерць. Праз дзесяць ці дваццаць тысяч год, ці нават праз мільёны гадоў (колькасць не мае значэння) усё роўна прыйдзе смерць.

На самой жа справе мы неўміручыя. Пра гэта гаворыцца ў самым пачатку «Бхагават-гіты» (2.20): *на ханйате ханйамāне шарӣре*. Мы – духоўныя істоты, і таму вечныя. Дык чаму мы павінны нараджацца і паміраць? Разумны чалавек павінен задумвацца над гэтым пытаннем. Тыя, хто знаходзяцца ў свядомасці Крішны, па-сапраўднаму разумныя, таму што не імкнуцца да планет, дзе ёсць смерць, якім бы доўгім ні было там жыццё. Наадварот, яны жадаюць атрымаць такое ж, як у Бога, цела. *Ішварах̣ парамах̣ кр̣шн̣ах̣ сач-чіт-āнанда-віграхах̣* («Брахма-самхіта» 5.1). Цела Бога – *сач-чіт-āнанда*. *Сач* азначае «вечнае», *чіт* – «поўнае ведаў», а *āнанда* – «поўнае блажэнства».

У адной з нашых брашур «Крішна – крыніца асалоды» тлумачыцца, што калі мы перанясёмся ў духоўны свет – на планету Крішны ці на любую іншую духоўную планету, – то атрымаем цела, падобнае целу Бога, гэта значыць *сач-чіт-āнанда* – вечнае, поўнае ведаў і блажэнства, Такім чынам, у тых, хто знаходзіцца ў свядомасці Крішны, іншая мэта, чым у тых, хто спрабуе падняцца на лепшыя планеты матэрыяльнага свету. Госпад Крішна гаворыць: *мӯрдханӣ āдхāйāтманах̣ прāн̣ам āстхіто йога-дхāрāн̣āм*. «Дасканаласць *ёгі* заключаецца ў тым, каб трапіць у духоўны свет» (Бх. 8.12).

Духоўная душа – маленькая часціца, якая знаходзіцца ў целе, і мы не можам убачыць яе. Мэта практыкі *ёгі* заключаецца ў тым, каб узняць гэтую маленькую часцінку, душу, у верхнюю частку галавы, а потым вырвацца з цела. Пасля гэтага можна перанесціся на любую з вышэйшых планет па-свайму выбару. Так робіць дасканалы *ёг*.

Калі *ёга* цікавіць Месяц, ён можа, як падарожнік, які адпраўляецца ў Еўропу, Каліфорнію, Канаду ці любую іншую краіну на гэтай планеце, сказаць: «Дай-ка я пагляджу, што ўяўляе сабой Месяц, а потым падымуся да яшчэ больш вышэйшых планет». З дапамогай *ёгі* можна перанесціся на розныя планеты, але ўсюды дзейнічае сістэма віз і таможняў. Каб трапіць на іншыя планеты, неабходна пэўная падрыхтоўка.

Тых, хто знаходзіцца ў свядомасці Крішны, не прываблiваюць часовыя планеты, нават калі працягласць жыцця на іх вельмі доўгая. Калі ў момант смерці *ёг* змэжа вымавіць *ом* – скарочаную форму трансцэндэнтнай вібрацыі, і адначасова *мам анусмаран* – памятаць Крішну (Вішну), то ён дасягне дасканаласці. Мэта *ёгі* – засяродзіць розум на Вішну. Імперсаналісты ўяўляюць, што бачаць форму Вішну – Госпада. Персаналісты ж бачаць Госпада не ва ўяўленні, а ў сапраўднасці. У любым выпадку, ці то чалавек уяўляе, ці то рэальна бачыць, яго розум павінен быць засяроджаным на форме Вішну. *Мам* азначае «на Вярхоўным Госпаду Вішну». Кожны, хто, пакідаючы цела, засяродзіць свой розум на Вішну, дасягне духоўнага царства.

У «Бхагават-гіце» (7.23) гаварыцца, што тыя, каго задавальняе часовае шчасце, часовае жыццё і часовыя зручнасці, неразумныя. *Анатават ту пхалам̇ тешāм̇ тад бхавтӣ алпа-медхасāм* – «Неразумных людзей прываблівае часовае». Так сцвярджаецца ў «Шрімат-Бхагават-гіце». Я вечны, дык чаму мяне прываблівае часовае? Каму падабаецца часовае існаванне? Нікому. Напрыклад, мы знялі кватэру, а гаспадар просіць вызваліць яе. Гэта сумна, але мы не засмучаемся, калі нас чакае больш утульная кватэра. Вось да чаго мы спрабуем імкнуцца. Мы не жадаем паміраць, таму што мы вечныя.

Матэрыяльная атмасфера пазбаўляе нас вечнасці. У «Шрімат-Бхагаватам» гаварыцца: «Ад узыходы і да заходу сонца скарачае наша жыццё». Яно скарачаецца з кожным днём. Калі сонца ўзышло ў палове шостага раніцы, дык да паловы шостага вечара наша жыццё скарачаецца на дванаццаць гадзін. І нам ніколі не вярнуць гэтага часу. Мы можам прасіць вучоных: «Вазьміце дванаццаць мільёнаў долараў, але толькі

вярніце мне гэтыя дванаццаць гадзін». Але яны як заўжды адкажуць: «О, гэта немагчыма». Гэта не пад сілу вучоным. Таму ў «Бхагаватам» гаварыцца, што наша жыццё скарачаецца ад ранішняй да вячэрняй зары.

Час – мінулае, цяперашняе і будучае – называецца *калай*. Заўтра цяперашняе стане мінулым, а будучае – цяперашнім. Але мінулае, цяперашняе і будучае адносяцца толькі да цела, мы ж належым да вечнасці. Таму трэба думаць пра тое, як дасягнуць вечнасці. Чалавек – істота з развітай свядомасцю і таму не павінен траціць сваё жыццё на задавальненне жывёльных патрэб у ежы, сне, сексы і бяспецы. Ен павінен шукаць шлях, які вядзе да вечнага жыцця. Сонца штохвілінна, штогадзінна, штодзённа скарачае наша жыццё, але час, які мы прысвячаем апавяданням пра Ўттама-шлоку, гэта значыць пра Госпада, у нас ніхто не адыме. Час, праведзены ў храме свядомасці Крішны, не можа быць адняты. Гэта запісваецца ў наш актыў, гэта – наш плюс, а не мінус. Час нашага жыцця, калі мець на ўвазе цела, можа быць адняты, і як бы не жадаў чалавек захаваць яго, гэтае нікому не пад сілу. Але сонца не можа адабраць у нас веды, атрыманыя ў свядомасці Крішны. Яны застануцца з намі, нягледзячы ні на што.

Паўтарэнне *маха-мантры* – Харе Крішна, Харе Крішна, Крішна Крішна, Харе Харе / Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе – нескладаны працэс. Час, які гэта зойме, не будзе згублены, у адрозненне ад часу, патрачанага на задавальненне патрэб цела. Пяцьдзесят гадоў назад я быў маладым чалавекам, але гэты час мінуў, і яго не вярнуць. Духоўныя ж веды, атрыманыя ад майго духоўнага настаўніка, застануцца са мной нават тады, каля я пакіну гэта цела, і калі яны былі дасканалымі ў гэтым жыцці, то прывядуць мяне ў вечнае селішча.

Матэрыяльныя і духоўныя светы належаць Крішне. Мы ж не валодаем нічым. Усё навокал – уласнасць Вярхоўнага Госпада, падобна да таго, як ураду належыць у дзяржаве ўсё – і тое, што ў турме, і тое, што за яе межамі. Абумоўленае жыццё нагадвае турму. Зняволены не можа па-свайму жаданню перасяляцца з адной камеры ў другую. Планеты матэрыяльнага свету падобны да такіх камер. Мы спрабуем адправіцца на Месяц, але ажыццявіць гэта пры дапамозе механічных сродкаў немагчыма. Усім нам – амерыканцам, індыйцам, кітайцам, рускім – суджана жыць на гэтай планеце. І мы не можам пакінуць яе, хаця існуюць мільёны і мільярды іншых планет, і ў нас ёсць адпаведныя лятальныя апараты, каб іх дасягнуць. Не можам, таму што абумоўлены законамі прыроды, законамі Бога. Чалавек, якога пасадзілі ў пэўную камеру не можа перамяніць яе па-ўласнаму жаданню без дазволу ўлады. У «Бхагават-гіце» Крішна гаворыць, што няма ніякага сэнсу пераходзіць з адной камеры ў другую. Гэта нікому не прынясе шчасця. Калі зняволены думае: «Зараз я знаходжуся ў гэтай камеры, а калі начальнік перавядзе мяне ў іншую, дык там я зраблюся больш шчаслівым», – ён памыляецца. Пакуль чалавек знаходзіцца ў турме, ён не можа быць шчаслівым. Змяняючы камеры – ад капіталізму да камунізму – мы спрабуем знайсці сваё месца. Але наша мэта павінна быць іншай – вызваліцца ад усіх гэтых «ізмаў» матэрыялізму, і толькі тады шчасце стане сапраўды магчымым. Такая мэта свядомасці Крішны.

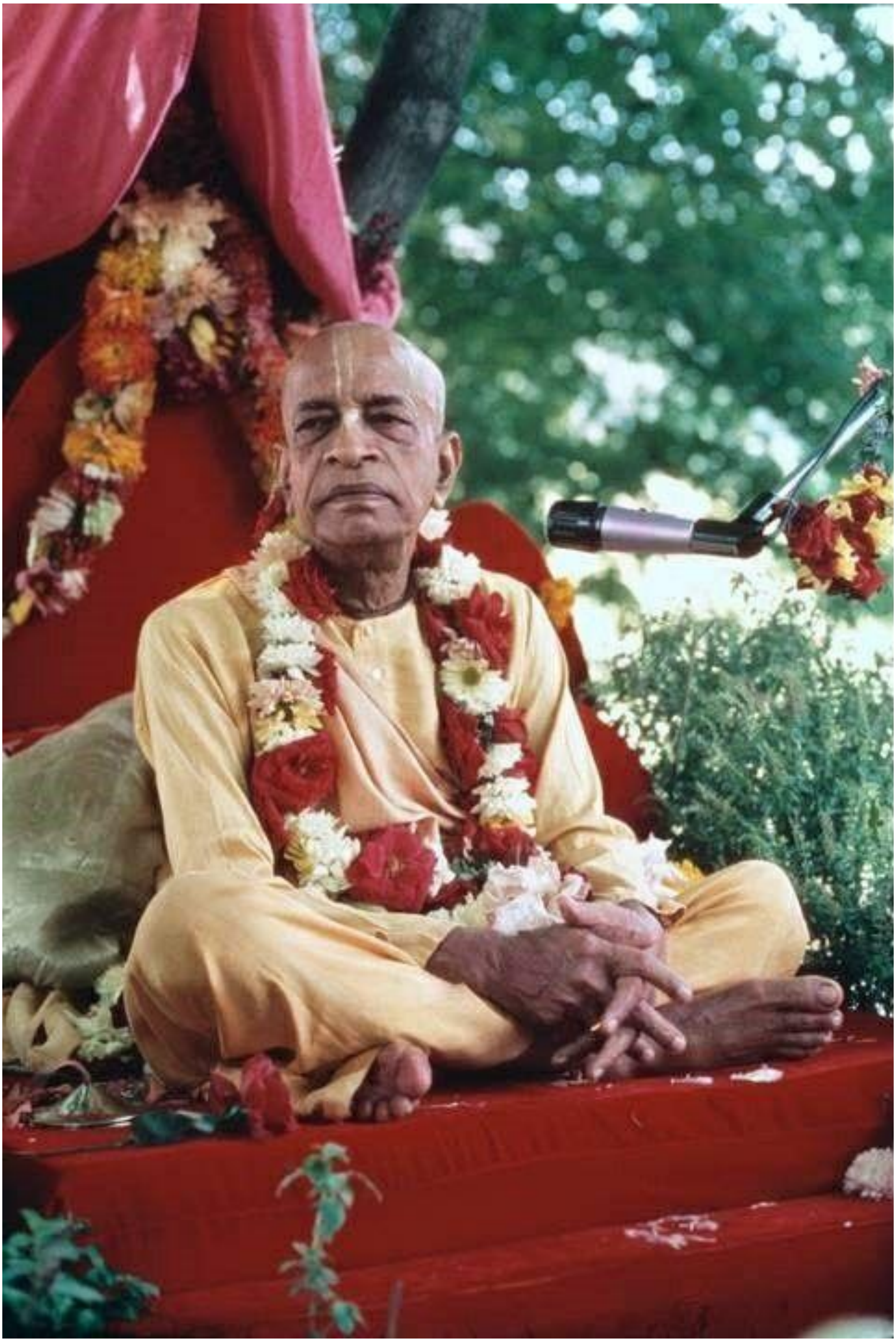
Мы трымаемся павучэнняў Вярхоўнага Бога-Асобы. Ён гаворыць: «Дарагі Арджуна, ты можаш дасягнуць найвышэйшай планетнай сістэмы, якая называецца Брахмалокай. Шмат людзей імкнуцца трапіць на яе, таму што працягласць жыцця там вельмі вялікая». У нас нават не атрымаецца вылічыць працягласць хаця б паловы сутак Брахмалокі – гэта не паддаецца ніякаму вылічэнню. Але і там таксама ёсць смерць. Таму Крішна раіць: «Не губляй марна час і не спрабуй дасягнуць іншых планет ці перанесціся з адной на другую».

Людзі, якіх я сустракаў у Амерыцы вельмі няўрымслівыя. Яны пераязджаюць з кватэры на кватэру, з краіны ў краіну. Гэта мітусня ўласціва нам таму, што мы шукаем

свой сапраўдны дом. Пераезды з месца на месца не прывядуць нас да вечнасці. Вечнае жыццё магчыма толькі побач з Крішнай. Таму Крішна гаворыць нам: «Мне належыць усё, і ў Мяне ёсць цудоўнае селішча, якое называецца Галокай Врідаванай». Калі хтосьці жадае трапіць туды, ён павінен проста спазнаць Крішну і паспрабаваць зразумець, як Ён прыходзіць у наш свет і як пакідае яго, якое Ён займае становішча, а якое мы, якія ў нас з Ім узаемаадносіны і як трэба верна жыць. Проста паспрабуйце прааналізаваць гэтыя пытанні з навуковага пункту гледжання. У свядомасці Крішны ўсё навукова. Гэта не выдумка, не фальсіфікацыя, не сантыментальнасць, не фанатызм і не фантазія. Гэта ісціна, факт, рэальнасць. Мы павінны па-сапраўднаму зразумець Крішну.

Жадаем мы гэтага ці не, у пэўны час, згодна закону прыроды, нам прыйдзецца пакінуць сваё цела. Нават прэзідэнт Кенэдзі, калі прыйшла яго чарга, павінен быў пакарыцца лёсу і змяніць сваё цела на іншае. Ён не мог сказаць: «Я ж прэзідэнт, містэр Кенэдзі, я не буду гэтага рабіць». Аднак законы прыроды няўмольныя.

Наша развітая чалавечая свядомасць прызначана для таго, каб зразумець, як дзейнічае прырода. Не толькі людзі, але і сабакі, кошкі, чэрві, дрэвы, птушкі, звяры і ўсе іншыя жывыя істоты маюць свядомасць. Але наша свядомасць не павінна быць такой жа, як у іх. У «Шрімат-Бхагаватам» гаварыцца, што мы атрымалі чалавечае цела пасля многіх і многіх нараджэнняў. Таму нам нельга злоўжываць ім. Скарыстайце, калі ласка, гэта чалавечае жыццё, каб развіць у сябе свядомасць Крішны, і будзьце шчаслівы.



Яго Боская Міласць

А.Ч. Бхакціведанта Свамі Прабхупада

ачар'я заснавальнік Міжнароднага супольніцтва свядомасці Крішны

Прысутнасць антыматэрыяльнай часціцы (душы) выклікае змяненні цела ад дзяцінства да юнацтва, ад юнацтва да сталасці і старасці, а потым гэта ж антыматэрыяльная часціца пакідае старое непрыгоднае цела і атрымлівае новае.

Вялікія *ёгі* па-ўласнаму жаданню могуць пакінуць свае матэрыяльныя целы і ўвайсці ў антыматэрыяльны (духоўны) свет.

Крішна гаворыць у «Бхагават-гіце», што сотні тысяч гадоў назад «Гіта» была пераказана богу Сонца, які потым перадаў гэтыя трансцэндэнтныя веды свайму сыну Ману.

ДАСКАНАЛАСЦЬ ЁГІ

1

Ёга, адхіленая Арджунай

Існуе шмат сістэм *ёгі*, якія шырока распаўсюджаны ў заходнім свеце, асабліва ў гэтым стагоддзі. Але ніводная з іх не вучыць сапраўднай дасканаласці *ёгі*. У «Бхагават-гіце» Шрі Крішна, Вярхоўны Бог-Асоба, непасрэдна вучыць Арджуну гэтай дасканаласці. Калі мы сапраўды жадаем удзельнічаць ва ўдасканаленні *ёгі*, мы павінны даведацца пра аўтарытэтныя ўказанні Вярхоўнага Госпада, дадзеныя Ім у «Бхагават-гіце».

Прыкметна, што дасканалая *ёга* была растлумачана пасярэдзіне поля бою. Яна выкладалася воіну Арджуне перад тым, як ён быў задзейнічаны ў братазабойскай вайне. Арджуна, паддаўшыся пачуццям, разважаў: «Чаму я павінен змагацца супраць сваіх сваякоў?» Нежаданне да барацьбы ўзнікла таму, што ён знаходзіўся ў ілюзіі, і каб знішчыць гэтую ілюзію, Шрі Крішна расказаў яму «Бхагават-гіту». Можна толькі ўявіць сабе, за які кароткі час была паведана «Бхагават-гіта». Усе воіны з абодвух бакоў ужо былі падрыхтаваны да барацьбы, і гэта адбылося вельмі хутка – самае большае, за адну гадзіну. За гадзіну была абмеркавана цэлая «Бхагават-гіта», і Шрі Крішна растлумачыў Свайму сябру Арджуне, як дасягнуць дасканаласці ва ўсіх сістэмах *ёгі*. У выніку гэтай вялікай размовы, Арджуна адкінуў свае сумненні і пачаў змагацца. Аднак у гутарцы, калі Арджуна пачуў тлумачэнне медытацыйнай сістэмы *ёгі* (як трэба сядзець, як трымаць цела, як мы павінны трымаць паўзаплюшчанымі вочы, як засяроджваць свой погляд на кончыку носа, не звяртаючы ні на што ўвагі, пры гэтым трэба знаходзіцца ў адзіноце і ў самотным месцы), ён адказаў:

йо' йам̇ йогас твайа̄ проктаḥ
са̄мйена мадхусӯдана
етасйа̄хам̇ на паш́йа̄мі
чан̃чалатва̄т стхітім̇ стхіра̄м

«О Мадхусудана, *ёга*, якую ты зараз пераказаў, непрактычная і непасільная для мяне, таму што мой розум вельмі неспакойны і няўстойлівы» (Бх. 6.33). Гэта важна. Трэба памятаць, што пакуль мы знаходзімся ў матэрыяльных умовах, наш розум можа ўзрушыцца ў кожны момант. Сапраўды, гэта не вельмі зручнае становішча. Мы заўсёды мяркуем, што змяніўшы сваё становішча, мы пазбавімся ад разумовага хвалявання, і калі мы дасягнем вызначанай мэты, наша хваляванне знікне. Але ад гэтага, па законах матэрыяльнага свету, вельмі цяжка пазбавіцца. Свет створаны так, што хаця мы заўсёды спрабуем вырашыць нашы праблемы, яны ніколі не вырашацца.

Не з'яўляючыся ашуканцам, Арджуна шчыра і адкрыта сказаў Крішне, што *ёга*, якую Ён растлумачыў, непрымальная для яго. У гэтай размове вельмі значна, што Арджуна звяртаўся да Крішны, як да «Мадхусуданы», зазначыўшы, што Госпад быў забойцам дэмана Мадху. Бог мае незлічоную колькасць імёнаў, і кожнае з іх даецца адпаведна Ягонай дзейнасці. Такім чынам, у Госпада шмат імёнаў, таму што з Ім адбываецца бязмежная колькасць розных падзей. І хаця мы толькі маленькія часцінкі Бога, нават ніхто з нас не можа прыгадаць, колькі падзей адбылося з намі з дзяцінства да сучаснага моманту. Вечны Бог бязмежны, і Яго дзеянні таксама не маюць межаў. Крішна – галоўнае імя са шматлікіх імёнаў Бога. Дык чаму ж тады Арджуна называе Яго «Мадхусуданай» у той час, калі будучы сябрам Госпада, ён можа звярнуцца да Яго як да

Крішны? Адказ у тым, што тут Арджуна параўноўвае свой розум з дэманам Мадху. І калі Крішна заб'е дэмана, які завецца розум, Арджуна зможа дасягнуць дасканаласці ў *ёзе*. «Мой розум больш мацнейшы за дэмана Мадху, – гаворыць Арджуна, – калі ласка, забі яго, і тады я змагу выканаць усю гэтую сістэму *ёгі*». Розум, нават такой вялікай асобы як Арджуна, таксама ўзрушаны. Як гаворыць сам Арджуна:

чан̃чалам̇ хі манах̣ кр̣шн̣а
прама̄тхі балавад др̣д̣хам
тасйа̄хам̇ ніграхам̇ манйе
ва̄йор іва судушкарам

«Розум неспакойны, распушчаны, упарты і вельмі моцны, таму пакарыць яго, мне здаецца, цяжэй, чым утаймаваць вецер» (Бх. 6.34).

Гэта сапраўдны факт, што розум заўсёды гаворыць нам хадзі сюды, хадзі туды, зрабі гэта, зрабі тое. Ён пастаянна раіць якім шляхам мы павінны ісці. Галоўная мэта і сутнасць *ёгі* – гэта кіраванне ўсхваляваным розумам. І толькі пры дапамозе такой медытацыйнай сістэмы можна крыху авалодаць ім. Пры гэтым розум павінен увесь час быць засяроджаным на Звышдушы. Вось у чым мэта сістэмы *ёгі*. Але Арджуна гаворыць, што кіраваць сваім розумам больш складана, чым спыніць дзьмуючы вецер. Толькі паспрабуйце ўявіць чалавека, які працягвае рукі, каб спыніць ураган. Дык ці варта лічыць, што Арджуна быў проста недастаткова кваліфікаваны, каб кіраваць розумам? Сапраўды, нам немагчыма нават уявіць усіх вялікіх якасцей Арджуны, і, у рэшце рэшт, ён быў асабістым сябрам Вярхоўнага Бога-Асобы. Гэта вельмі ўзвышанае становішча, якога нельга дасягнуць таму, хто не мае дасканалай кваліфікацыі. Больш за тое, Арджуна быў вядомы як добры воін і кіраўнік. Ён быў такім разумным чалавекам, што асэнсаваў «Бхагават-гіту» за адну гадзіну, у той час як сёння, вялікія вучоныя не могуць зразумець яе нават на працягу ўсяго свайго жыцця. Тым не менш Арджуна лічыў, што не можа кіраваць сваім розумам. Дык як тады тое, што было немагчыма для Арджуны ў больш прагрэсіўны век, будзе магчыма для нас у век дэградацыі? Таму нам нельга нават і на імгненне параўноўваць сябе з Арджунай. Мы ў тысячу разоў ніжэй за яго.

Нідзе не запісана, што Арджуна хоць калі-небудзь практыкаваў сістэму *ёгі*. Але ўсё роўна ён быў услаўлены Крішнай, як адзіны чалавек, які здольны зразумець «Бхагават-гіту». Што ж было той вялізнай кваліфікацыяй Арджуны? Шры Крішна адказвае: «Ты мой адданы. Ты мой сябра». І нягледзячы на такую кваліфікацыю, Арджуна адмовіўся займацца *ёгай*, прапанаванай Шры Крішнай. Якую з гэтага можна зрабіць выснову? Ці павінны мы адчайвацца, што наш розум не знаходзіцца пад кантролем? Не, ім магчыма кіраваць, але толькі ў свядомасці Крішны. Наш розум заўсёды павінен быць засяроджаным на Крішне. І калі ён цалкам паглыблены ў Крішну, мы дасягаем дасканаласці ў *ёзе*.

У Дванаццатай песні «Шрімат-Бхагаватам» Шукадэва Гасвамі апісвае Махараджу Парікшыту, што ў Залаты век (Сацья-югу) людзі жылі каля ста тысяч гадоў; у той час, маючы вялікую працягласць жыцця, яны былі здольныя практыкаваць медытацыйную сістэму *ёгі*. Але тое, што дасягалі ў Сацья-югу, у наступную – Трэта-югу – дасягалі пры дапамозе вялікіх ахвярапрынашэнняў. Потым у Двапара-югу – храмавым пакланеннем, а ў цяпрашні час (Калі-югу) проста ўслаўленнем святых імёнаў: Харе Крішна, Харе Крішна, Крішна Крішна, Харе Харе / Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе. Гаварыцца, што няма ніякіх іншых магчымасцей дасягнуць дасканаласці ў сучасны век.

Хаця ў сярэднім чалавек павінен жыць каля 80 ці 100 гадоў, зараз яго жыццё абмяжоўваецца толькі 50 ці 60 з іх. І нават за гэты кароткі час мы шмат разоў

сустракаемся з незлічонымі цяжкасцямі і турботамі, якія выкліканы рознымі войнамі, эпідэміямі, голадам і іншымі абставінамі. Пагэтаму ў цяперашні час людзі зусім згубілі розум, і ў дадатак да ўсяго, сталі няшчаснымі. Вось характарыстыка тых, хто жыве ў Калі-югу, век дэградацыі. Такім чынам, няцяжка зразумець, што мы ніколі не дасягнем поспехаў у медытацыйнай *ёзе*, якую растлумачыў Шры Крішна. І толькі каб задаволіць асабістае дзівацтва, нехта выдумляе свае хлусілівыя змяненні гэтай сістэмы, а глупыя людзі аддаюць шмат грошай за тое, каб іх толькі навучылі выконваць гімнастычныя трукі і глыбока дыхаць. Яны робяцца вельмі шчаслівымі ўжо ад адной думкі, што іх жыццё працягнецца яшчэ на некалькі гадоў, або з’явіцца лепшая магчымасць цешыцца сексам. Таму мы павінны зразумець, што не гэта з’яўляецца сапраўднай практыкай *ёгі*. У сучасны век дэградацыі медытацыйная сістэма *ёгі* проста невыканаўчая. Дасканаласці ж магчыма дасягнуць толькі пры дапамозе *бхакці-ёгі* – узвышанага працэса свядомасці Крішны, а асабліва праз *мантра-ёгу* – паўтарэнне Харе Крішна *маха-мантры*. Так параілі нам «Веды», і так рабілі ўсе вялікія аўтарытэты, падобныя да Госпада Чайтаны Махапрабху. У «Бхагават-гіце» гаварыцца, што *махатмы* заўсёды заняты ўслаўленнем Госпада. Калі хтосьці жадае стаць *махатмай*, тады, адпаведна «Ведам», «Бхагават-гіце» і вялікім аўтарытэтам, такі чалавек павінен прыняць працэс свядомасці Крішны і паўтарэнне Харе Крішна *мантры*. Калі ж мы жадаем займацца хлусівай медытацыяй, седзячы ў позе лотасу і робячы выгляд знаходжання ў трансе, гэта ўжо зусім іншая справа. Нам трэба зразумець, што такая дасканаласць не мае нічога агульнага з сапраўднай дасканаласцю *ёгі*. Хвароба матэрыяльнага існавання не вылечваецца ілжывай медыцынай. Мы павінны атрымаць сапраўднае лячэнне ад Самога Крішны.

2

Ёга як адданае служэнне

Раней нам, напэўна, шмат разоў даводзілася чуць імёны розных *ёг* і *ёгаў*. Але ў «Бхагават-гіце» Крішна гаворыць, што сапраўдны *ёг* – гэта той, хто «цалкам аддае сябе служэнню Мне». Крішна зазначае, што няма розніцы паміж адрачэннем (*саньясай*) і *ёгай*.

йаṁ саннйāсам іті прāхур
йогаṁ таṁ віддхі пāṇḍава
на хй асаннйаста-саṅкалпо
йогī бхаваті каш́чана

«Тое, што называецца адрачэннем, таксама з'яўляецца *ёгай* – злучэннем з Вярхоўным Госпадам. Ніхто не зробіцца *ёгам*, пакуль не адмовіцца ад усіх жаданняў пачуццёвага задавальнення» (Бх. 6.2).

У «Бхагават-гіце» даецца апісанне трох асноўных відаў *ёгі*: *кармы*, *г'яны* і *бхакці*. Тры гэтыя віды *ёгі* падобны да лесвічак. Хтосьці зрабіў толькі першы крок, хтосьці ўжо знаходзіцца на паўшляху, а хтосьці, мабыць, – ужо на вяршыні. Адпаведна свайму ўзроўню, чалавек можа называцца *карма-ёгам*, *г'яна-ёгам* і г.д. Але ў любым выпадку патрабуецца служэнне Вярхоўнаму Госпаду, у кожнага на сваім узроўні. Шрі Крішна сказаў Арджуне, што адрачэнне (*саньяса*) і *ёга* не адрозніваюцца паміж сабой, таму што, не вызваліўшыся ад жадання пачуццёвага задавальнення, ніхто не зможа стаць *ёгам* і *саньясі*.

Некаторыя людзі займаюцца медытацыяй дзеля якой-небудзь карысці, але гэта не сапраўдная *ёга*, бо ўсё павінна быць занята толькі ў служэнні Госпаду. Нягледзячы на тое, хто мы: звычайны працаўнік, *саньясі*, *ёг* ці філосаф – уся наша праца павінна рабіцца ў свядомасці Крішны. І калі мы цалкам паглыбляемся ў думкі пра Крішну, сваю дзейнасць прысвячаем служэнню Крішне і заўсёды знаходзімся ў свядомасці Крішны мы сапраўды зможам стаць *саньясі* і *ёгамі*.

Той, хто робіць толькі першы крок па лесвіцы сістэмы *ёгі*, павінен працаваць. Няверна лічыць, што, зрабіўшыся *ёгам*, чалавеку трэба спыніць усякую працу. У «Бхагават-гіце» Крішна прапануе Арджуне стаць *ёгам*, але нідзе не гаворыць, каб Арджуна адмовіўся ад бітвы. Зусім наадварот. Хтосьці, безумоўна, спытае, як можна адразу быць і воінам, і *ёгам*? Па канцэпцыі *ёгі* трэба абавязкова знаходзіцца ў самотным месцы з паўзаплюшчанымі вачыма, засяроджанымі на кончыку носа. Дык як тады Крішна мог прапанаваць Арджуне стаць *ёгам* і, тым не менш, прымаць удзел у братазабойскай вайне? У гэтым сакрэт «Бхагават-гіты»: як застацца воінам і быць вялікім *ёгам*. Хіба такое дзесьці магчыма? Толькі ў свядомасці Крішны. Мы павінны заўсёды змагацца дзеля Крішны, працаваць дзеля Крішны, есць дзеля Крішны, спаць дзеля Крішны і прысвячаць усю сваю дзейнасць толькі Яму. У гэтым наша адзіная магчымасць зрабіцца *ёгам* і *саньясі*. Вось у чым сакрэт.

У шостай главе «Бхагават-гіты» Крішна даў тлумачэнні, як трэба займацца медытацыйнай *ёгай*, але Арджуна хутка адмовіўся ад яе, таму што такі працэс *ёгі* здаваўся яму вельмі складаным для выканання. Чаму ж тады Арджуна лічыцца найвялікшым *ёгам*? Крішна гаворыць, што хаця Арджуна і адмовіўся ад практыцы медытацыйнай сістэмы *ёгі*, ён усё роўна застаўся вялікай асобай, бо заўсёды думаў пра

Госпада. Сэнс усіх сістэм *ёгі*: *хатха, карма, г'яна, бхакці* ці любой іншай – у тым, каб навучыцца заўсёды думаць пра Крішну. Калі чалавек прыходзіць у свядомасць Крішны і пачынае думаць пра Госпада, уся папярэдняя рэкамендаваная дзейнасць для духоўнага ўсведамлення робіцца непатрэбнай. Сапраўдная дасканаласць чалавечага жыцця – быць заўсёды ў свядомасці Крішны і цалкам прысвячаць сваю дзейнасць Госпаду. На пачатковым этапе адданага служэння трэба навучыцца працаваць для Крішны. Мы павінны кожны момант шукаць сабе які-небудзь занятак і не заставацца ў бяздзейнасці ні на імгненне. Трэба заняць усе свае пачуцці ў служэнні Крішне. І калі мы дасягнем пэўных поспехаў у гэтым напрамку, то будзем ужо пастаянна знаходзіцца ў роздуме пра Крішну. Існуе шматлікая дзейнасць, якую можна выконваць у свядомасці Крішны. Таму мэта Міжнароднага супольніцтва свядомасці Крішны – дапамагчы ўсім жадаючым служыць Госпаду. Дзіўна, што чалавеку, які працуе ў свядомасці Крішны проста не хапае дваццаці чатырох гадзін, каб выконваць служэнне Госпаду. Аднак калі ён актыўна працуе дзеля Крішны і ў дзень, і ў ноч, ён адчувае сябе найшчаслівейшым у свеце. Гэта і ёсць сапраўднае шчасце: заўсёды служыць Крішне і распаўсюджваць свядомасць Крішны па ўсім свеце. Калі чалавек вельмі многа працуе ў матэрыяльным свеце, яго хутка адольвае стома, але калі мы працуем у свядомасці Крішны, усхваляем Харе Крішна і 24 гадзіны аддана служым Госпаду, ад гэтага мы ніколі не стомімся. Калі мы проста паспрабуем вымаўляць якія-небудзь матэрыяльныя вібрацыі, то адразу прыйдзе стома. Але на духоўным узроўні яе проста няма, бо там усё абсалютна. У матэрыяльным свеце людзі працуюць толькі дзеля пачуццёвага задавальнення і прысвячаюць гэтаму ўсе вынікі сваёй цяжкай працы. Але *ёгі* не жадаюць такога плёну. Сапраўдны *ёг* не хоча нічога, акрамя Крішны, а Крішна, у Сваю чаргу, усюды спадарожнічае яму.

3

Ёга як медытацыя на Крішну

У Індыі існуе шмат самотных месц, куды, як гэта раіцца ў «Бхагават-гіце», ідуць медытыруючыя *ёгі*. Па старой традыцыі *ёга* не павінна выконвацца ў людным месцы. Але *кіртана-мантра-ёга*, або сумеснае ўсхваленне Харе Крішна-*мантры*: Харе Крішна, Харе Крішна, Крішна Крішна, Харе Харе / Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе – робіцца больш эфектыўнай, калі яе спяваюць як мага болей людзей. Пяцьсот год назад у Індыі, калі Госпад Чайтанья праводзіў такі *кіртан*, Ён у кожную групу паставіў па 16 галоўных спяваючых, і тысячы людзей паўтаралі за імі. Такім чынам, кожны можа прыняць удзел у такім *кіртане*, публічным усхваленні імёнаў і славы Бога. Усё гэта лёгка выканаўча ў сучасны век дэградацыі, тады як медытацыйны метад самотнай *ёгі* вельмі складаны для гэтага часу. «Бхагават-гіта» асабліва зазначае, што *ёгу* трэба практыкаваць толькі ў самотным і свяшчэнным месцы. Іншымі словамі, каб выконваць гэты працэс, неабходна пакінуць дом. Але ў гэты век перанасельніцтва нельга знайсці зручнае самотнае месца. Для выканання ж *бхакці-ёгі* такія ўмовы не патрабуюцца.

У сістэме *бхакці-ёгі* існуе дзевяць асноўных працэсаў: слуханне, паўтарэнне, памятанне, служэнне, пакланенне Боству ў храме, выкананне загадаў, служэнне Крішне як сябру і поўнае адданне сябе Яму. І з усяго гэтага *шраваṇам-кīртанам* (слуханне і паўтарэнне), з'яўляюцца найбольш важнымі. На публічным *кіртане* спачатку адна асоба паўтарае: Харе Крішна, Харе Крішна, Крішна Крішна, Харе Харе / Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе, – у той час як іншыя слухаюць, а потым паўтараюць за ёй. Такі ўзаемаабмен паміж слуханнем і паўтарэннем. *Кіртан* можна праводзіць як у хаце разам з сябрамі, так і ў людным месцы. Вядома, хтосьці спрабуе таксама практыкаваць медытацыйную *ёгу* недзе ў вялікім горадзе з вялікай колькасцю людзей, але трэба зразумець, што гэта проста ўласная выдумка, а не сапраўдны метад *ёгі*, які тлумачыцца ў «Бхагават-гіце».

Увесь працэс сістэмы *ёгі* прызначаецца для самаачышчэння. Што гэта такое? Ачышчэнне – гэта ўсведамленне свайго сапраўднага становішча. Гэта разуменне таго, што «я ёсць чысты дух, я – не матэрыя». Сутыкаючыся з матэрыяй, мы атаясамліваем сябе з ёй і лічым, што «я ёсць цела». Але каб практыкаваць сапраўдную *ёгу*, трэба ведаць, што наша натуральнае становішча адметна ад матэрыі. Мэта самоты ў практыцы *ёгі* патрэбна толькі для таго, каб зразумець гэта. Аднак, калі такую *ёгу* выконваць у недарэчны час, ад яе не будзе ніякай карысці. У Чайтаны Махапрабху ёсць адно вядомае сцвярджэнне на гэты конт:

харер нāма харер нāма
харер нāмаіва кевалам
калау нāстй ева нāстй ева
нāстй ева гатір анйатхā

«У гэты век разладу і крывадушнасці (Калі-югу) няма іншага шляху для духоўнага ўсведамлення, акрамя паўтарэння святых імёнаў. Няма іншага шляху, няма іншага шляху, няма іншага шляху».

Шмат людзей, асабліва ў заходнім свеце, лічаць, што сістэма *ёгі* прызначаецца для медытацыі на пустату. Але ведычная літаратура не раіць займацца такой медытацыяй.

Насупраць, «Веды» гавораць, што *ёга* – гэта медытацыя на Вішну. Такое сцвярджэнне ёсць і ў «Бхагават-гіце». У вялікім мностве суполак *ёгі* можна сустрэць цікавых людзей, якія сядзяць у медытацыйных позах, заплюшчыўшы вочы, нібы ў глыбокім трансу. Але ў пяцідзесяці працэнтах яны проста спяць, таму што, не маючы ніякай мэты для сузірання, чалавек засынае. Зразумела, не гэта раіў Крішна ў Сваёй «Бхагават-гіце» калі гаварыў, што трэба трымаць спіну роўна, заплюшчываць вочы і засяроджваць позірк на кончыку носа. Але калі не трымацца астатніх павучэнняў «Ведаў», вынікам будзе толькі сон. Часам, вядома, медытацыя можа адбывацца і ў сне, але ў пісаннях адхіляецца такі метад практыкі *ёгі*. Такім чынам, каб не заснуць, Крішна раіць трымаць позірк на кончыку носа. Чалавеку трэба знаходзіцца ў поўным супакою, бо калі розум усхвалёўваецца або пачынае разважаць пра якую-небудзь дзейнасць, сканцэнтраванасць на медытацыі цалкам знікае. Для практыкі *ёгі* неабходна вызваліцца ад пачуцця боязі, таму што на духоўнай платформе такога пачуцця проста не існуе. Таксама трэба быць *брахмачары*, або заўсёды ўтрымлівацца ад сексуальнага жыцця. Больш за тое, у медытыруючага *ёга* не павінна ўзнікаць ніводнай патрэбы. І калі ў чалавека больш не з’яўляецца ніякіх жаданняў, і сам працэс *ёгі* выконваецца дасканала, ён зможа авалодаць сваім розумам. Гэтак, пасля ўсіх перашкод на шляху самаўсведамлення, *ёг* атрымлівае магчымасць перанесці свае думкі на Крішну ці Вішну. Гэта зусім не тое, што медытыраваць на пустату. Вось чаму Крішна гаворыць, што чалавек, які дасягнуў дасканаласці ў медытацыйнай *ёзе*, «заўсёды думае пра Мяне».

Адсюль відавочна, што *ёгі* павінны прайсці шмат розных цяжкасцей для ачышчэння сваёй *атмы* (розуму, цела і душы), але гэтага значна лягчэй дасягае той, хто проста ўслаўляе імёны Бога: Харе Крішна, Харе Крішна, Крішна Крішна, Харе Харе / Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе. Чаму менавіта так? Таму што трансцэндэнтная гукавая вібрацыя не адрозніваецца ад Самога Крішны. Калі мы паўтараем Яго імёны з поўнай адданасцю, то Крішна знаходзіцца побач з намі. Дык як магчыма тут застацца нячыстым? Паглыбляючыся ў свядомасць Крішны, усхваляючы імёны Крішны і па-рознаму служачы яму, мы набываем карысць усіх найвышэйшых формаў *ёгі*. Перавага такога працэсу ў тым, што нам не прыйдзецца прымаць усіх цяжкасцей медытацыйнай *ёгі*. Вось у чым асаблівая прывабнасць свядомасці Крішны.

У *ёзе* спачатку неабходна навучыцца кіраваць сваімі пачуццямі, і калі яны будуць пад кантролем, розум займецца думкамі пра Вішну. Толькі пасля поўнай перамогі над матэрыялыным жыццём ён стане цалкам заспакоеным.

джітāтманаḥ прашāнтасйа
парамāтмā самāхітаḥ

«Той, хто перамог розум, ужо дасягнуў Звышдушы і прыйшоў да поўнага спакою» (Бх. 6.7). Матэрыяльны свет падобны да вялікага ляснога пажару. Як у лесе можа аўтаматычна ўзнікнуць пажар, так і ў гэтым матэрыяльным свеце, нягледзячы на нашыя спробы жыць спакойна, усё роўна ўзнікаюць розныя цяжкасці і праблемы. Ні ў якой частцы матэрыяльнага свету немагчыма жыць у міры. Гэта могуць толькі тыя, хто займаюць трансцэндэнтнае становішча, якое было дасягнута пры дапамозе медытацыйнай *ёгі*, эмпірычнай філасофіі ці *бхакці-ёгі*. Любая сістэма *ёгі* ўзвышае чалавека на трансцэндэнтны ўзровень, але для гэтага веку асабліва карысна толькі паўтарэнне святых імёнаў Бога. Так, напрыклад, *кіртан* можа цягнуцца шмат гадзін, і ніхто не адчуе стомы, аднак сядзець у позе лотасу цяжка нават і некалькі мінут. Вось чаму так важна патушыць пажар матэрыяльнага існавання. Гэга зусім не тое, што звяртацца да імперсанальнай пустаты. Хутчэй, як гаварыў Крішна Арджуне, значна

прыемней трапіць у Яго вярхоўнае селішча.

йун̃джанн евам̇ садāтмāнам̇
йогī нійата-мāнасах̣
ш́āнтім̇ нірвāн̣а-парамāм̇
мат-сам̇стхāм адхігаччхаті

«Так, заўсёды медытыруючы, кіруючы целам, розумам і дзейнасцю, містык-трансцэндэнталіст дасягае царства Бога праз спыненне матэрыяльнага існавання» (Бх. 6.15). Селішча Крішны – не пустата. Там існуе вялікая духоўная разнастайнасць, і *ёгі*, якія дасягнулі вялікіх поспехаў, трапяць туды. Мэта ўсіх сістэм *ёгі* – дапамагчы вярнуцца назад у селішча Крішны. Раней мы і так жылі там, але з-за нашай няпамятлівасці мы трапілі сюды, у матэрыяльны свет, падобна да страціўшага розум чалавека, якога адпраўляюць лячыцца ў псіх-шпіталь. Матэрыяльны свет – гэта адна з разнастайнасцей такіх псіх-шпіталяў, і можна лёгка заўважыць, што тут няма нічога здаровага. Таму наша сапраўдная задача – вызваліцца адсюль і вярнуцца ў царства Бога. У «Бхагават-гіце» Крішна падрабязна апісаў нам Сваё царства і даў тлумачэнні пра наша сапраўднае становішча, і пра тое, хто такі Ён, а хто – мы. «Бхагават-гіта» змяшчае ў сабе шмат неабходнай інфармацыі, і разважлівыя чытачы, безумоўна, змогуць верна скарыстацца ёю.

4

Ёга як кантроль цела і розуму

Праз усю «Бхагават-гіту» Крішна натхняе Арджуну пачаць змагацца, таму што Арджуна быў воінам, і змагацца – было яго непасрэдным абавязкам. Хаця Крішна растлумачыў увесь працэс медытацыйнай сістэмы *ёгі*, Ён не прымушаў Арджуну праз сілу прымаць яго і ісці гэтым шляхам. Насупраць, Крішна таксама згаджаецца, што медытацыйная сістэма *ёгі* вельмі складаная:

ш́рӣ-бхагава̄н ува̄ча
асам̇ш́айам̇ маха̄-ба̄хо
мано дурніграхам̇ чалам
абхйа̄сена ту каунтейа
вайра̄гйеṇа ча гр̣хйате

«Вярхоўны Госпад сказаў: «О моцнарукі сын Кунці, несумненна, вельмі цяжка падпарадкаваць свой несупакоены розум. Гэта магчыма толькі пры дапамозе пастаяннай практыцы і поўнай адзіноты» (Бх. 6.35). Тут Крішна асабліва падкрэслівае значнасць практыцы і адрачэння для кантроля над розумам. Але што такое адрачэнне? Як мы ведаем, нам вельмі цяжка адмовіцца ад прывабных рэчаў, таму што мы звыкліся пастаянна цешыцца імі. І нягледзячы на гэта, мы ўсё роўна спрабуем займацца *ёгай*, ды яшчэ жадаем дасягнуць нейкіх поспехаў. Але каб верна выконваць *ёгу*, трэба кіравацца шматлікіх правілаў і прадпісанняў. І гэта ў той час, калі для большай часткі з нас нават цяжка адмовіцца ад простай звычкі курыць. У размове пра медытацыйную сістэму *ёгі* Крішна сцвярджае, што *ёга* не можа верна выконвацца тым, хто есць вельмі мала ці, наадварот, занадта многа. Той, хто мора сябе голадам, не можа добра выконваць гэты працэс, як і той, хто есць больш, чым патрабуецца. Працэс харчавання павінен быць памяркоўным. Есці трэба толькі з той мэтай, каб падтрымліваць душу ў целе, а не для задавальнення языка. Калі перад намі ўзнікаюць смачныя стравы, мы ўжо не можам утрымацца і бярэм спачатку адну, потым другую, потым трэцюю, чацвёртую і далей, далей, далей... Але наш язык усё роўна не задавальняецца. У Індыі ж, насупраць, вельмі часта можна сустрэць *ёга*, які прымае толькі адну лыжку рыса ў дзень. Далей гаварыцца, што тыя, хто спяць занадта многа ці занадта мала, таксама няздольныя выконваць працэс *ёгі*. Крішна, напрыклад, нідзе не гаворыць пра сон без летуценняў. Як толькі чалавек засынае, ён адразу пачынае бачыць якія-небудзь сны, хаця можа іх і не запомніць. У «Гіце» Крішна папярэджвае, што чалавеку, які бачыць вельмі многа сноў, будзе цяжка дасканала выконваць працэс *ёгі*. Кожны павінен спаць не больш за шэсць гадзін у дзень. Але той, хто пакутуе ад бяссонніцы і не можа спаць ноччу, таксама не дасягне поспеха ў *ёзе*. Цела заўсёды павінна падтрымлівацца ў бадзёрым настроі. Такім чынам, Крішна апісаў шматлікія патрабаванні для падрыхтоўкі цела. Аднак усе гэтыя патрабаванні можна змясціць у чатыры асноўных правілы: не есці мяса, рыбы, яек; не прымаць інтаксікацыі; не мець незаконны секс; не гуляць у азартныя гульні. Вось чатыры мінімальныя патрабаванні для выканання любой сістэмы *ёгі*. Але хто ў гэты век можа адмовіцца ад такой дзейнасці? Тым не менш, калі мы жадаем дасягнуць пэўных поспехаў у *ёзе*, мы можам паспрабаваць трымацца гэтых прадпісанняў.

йогī йун̃джīта сататам
āтмāнаṁ рахасі стхітаḥ
екāкī йата-чіттāтмā
нірāш́īр апаріграхаḥ

«Трансцэндэнталіст павінен засяродзіць свой розум на Вярхоўнай Асобе, жыць адзін дзе-небудзь у самотным месцы і навучыцца добра кіраваць розумам. Яму трэба быць вольным ад усіх жаданняў і пачуцця ўласнасці» (Бх. 6.10). З гэтага верша робіцца зразумелым, што абавязак *ёга* – заўсёды заставацца ў адзіноце. Медытацыйная сістэма *ёгі* не павінна выконвацца калектыўна, прынамсі, у адпаведнасці з «Бхагават-гітай». У сістэме *ёгі* немагчыма засяроджваць розум на Звышдушы, не знаходзячыся ў самоце. Але ў Індыі ёсць свяшчэннае месца, куды збіраецца вялікая колькасць *ёгаў*, каб правесці там свята Кумбха Мэла. У асноўным *ёгі* жывуць самотна, але ў вельмі рэдкіх выпадках яны збіраюцца разам, каб выканаць якое-небудзь прызначэнне. У Індыі і па сённяшні дзень жывуць тысячы *ёгаў* і мудрацоў, і адзін раз у дванаццаць год яны збіраюцца ў асобым свяшчэнным месцы, такім як Аллахабат ці інш., падобна да таго, як у Амерыцы шматлікія бізнесмены збіраюцца на вялікія нарады. *Ёг* не толькі павінен жыць у самотным месцы, яму таксама трэба быць вольным ад усіх жаданняў і не карыстацца *ёгай* для дасягнення матэрыяльнай улады. *Ёгу* нельга прымаць ніякіх падарункаў і дапамогі ад людзей. Каб дасканала выконваць гэты працэс, трэба знаходзіцца ў поўнай адзіноце дзе-небудзь у джунглях, лесе ці ў гарах, цалкам пазбягаючы грамадства. Трэба пастаянна памятаць, дзеля якой мэты чалавек зрабіўся *ёгам*. *Ёг* ніколі не адчувае сябе адзінока, бо ведае, што Параматма – Звышдуша – заўсёды разам з ім. Адсюль робіцца відавочным, што ва ўмовах сучаснай цывілізацыі нельга дасканала выконваць медытацыйную сістэму *ёгі*. Сучасная цывілізацыя ў век Калі не дае магчымасці доўгі час заставацца на самоце, таксама як і пазбавіцца ад пачуцця ўласнасці і шматлікіх жаданняў.

Шры Крішна дэталёва тлумачыць Арджуне складаны метад выканання медытацыйнай сістэмы *ёгі*. Ён гаворыць:

ш́учау деш́е пратішṭхāпйа
стхірам āсанам āтманаḥ
нāтй-уччхрітаṁ нāті-нīчаṁ
чаілāджіна-куш́оттарам

татраікāграṁ манаḥ кṛтвā
йата-чіттендрійа-крійаḥ
упавіш́йāсане йун̃джйāд
йогам āтма-віш́уддхайе

«Для заняткаў *ёгай* трэба аддаліцца ў самотнае месца, пакласці на зямлю траву *куша*, потым заслаць яе скурай аленя і паверх усяго накрыць мяккай тканінай. Гэтае сядзенне павінна размяшчацца не высока і не нізка і знаходзіцца ў свяшчэнным месцы. *Ёг* павінен заняць устойлівую паставу і пачаць сваю практыку, каб навучыцца кіраваць розумам і пачуццямі. Так, ачысціўшы сэрца, ён засяроджвае свой розум на адной кропцы» (Бх. 6.11-12). У асноўным *ёгі* сядзяць на скуры аленя ці тыгра, таму што туды не запаўзаюць насякомыя, якія могуць парушыць медытацыю. Гэта пацвярджае той факт, што ў тварэнні Бога ўсё мае сваё асабістае прызначэнне. Кожная травінка і расліна мае сваё ўласнае скарыстанне, хаця мы можам і не ведаць пра гэта. Так, напрыклад, у

«Бхагават-гіце» Крішна дае некаторыя папярэджанні, пры дапамозе якіх, *ёгі* могуць больш не баяцца змеяў. Уладкаваўшы сваё сядзенне дзе-небудзь у самотным месцы, *ёг* павінен пачаць ачышчэнне *атмы* – цела, душы і розуму. Пры гэтым *ёг* не можа лічыць: «О, зараз я паспрабую дасягнуць якіх-небудзь звышнатуральных здольнасцей». Часам *ёгі* могуць атрымаць некаторыя *сіддхі*, або незвычайныя здольнасці, але гэта не з'яўляецца іх мэтай, і сапраўдныя *ёгі* проста не цікавяцца такімі рэчамі. Дасканалы *ёг* разважае так: «Зараз я вельмі забруджаны матэрыяльнай атмасферай, таму павінен прайсці працэс ачышчэння».

Такім чынам, мы можам лёгка пераканацца, што кіраваць розумам і целам не такая лёгкадаступная справа. Гэта не тое, што проста пайсці ў краму і нешта купіць. Аднак далей Крішна тлумачыць, што гэтага няцяжка дасягнуць, калі чалавек знаходзіцца ў свядомасці Крішны.

Вядома, што ўчынкі амаль што кожнага чалавека падахвочваюцца сексуальнымі жаданнямі, але трэба ведаць, што гэтыя жаданні павінны быць строга абмежаванымі. Такім чынам, пакуль мы знаходзімся ў матэрыяльным целе, у ім будзе прысутнічаць і сексуальнае жаданне. Гэта натуральна, бо да таго часу, пакуль мы маем гэтае цела, нам трэба есці, каб падтрымліваць яго, і спаць, каб даваць яму адпачынак. Зразумела, што немагчыма не звяртаць увагі на такую дзейнасць, таму ў ведычнай літаратуры даецца шмат добрых парад пра тое, як трэба есці, адпачываць, весці палавое жыццё і г.д. Калі мы жадаем дасягнуць сапраўдных поспехаў у практыцы *ёгі*, нам трэба сачыць за тым, каб нашыя некіруемыя пачуцці не звялі нас ізноў на шлях пачуццёвага задавальнення. Для гэтага мы павінны ва ўсім кіравацца «Ведаў». Шрі Крішна раіць нам вучыцца кіраваць розумам пры дапамозе правілаў і абмежаванняў. Калі мы не кіруем сваёй дзейнасцю, наш розум робіцца ўсё больш і больш занепакоеным. Справа не ў тым, каб спыніць дзейнасць, – яе трэба проста падпарадкаваць розуму, які паглыблены ў свядомасць Крішны. *Самадхі* сапраўды азначае паглыбленасць у дзейнасць, якая цалкам звязана з Крішнай. Няверна лічыць, што пасля дасягнення *самадхі* чалавек не есць, не спіць, не працуе і не смакуе жыццё. Хутчэй, *самадхі* – гэта проста выкананне рэгуляванай дзейнасці ў поўнай свядомасці Крішны.

асамйатāтманā його
душпрāпа іті ме матіḥ
вашйāтманā ту йататā
шакйо 'вāптум упāйатаḥ

«Для тых, хто мае распушчаны розум, самаўсведамленне – цяжкая справа», – сказаў далей Крішна» (Бх. 6.36). Кожны ведае, як небяспечна ехаць верхам на неўтаймаваным кані. Такі конь не трымаецца ні кірунку, ні хуткасці, што можа прынесці шмат клопатаў самому вершніку. І тут Крішна згаджаецца з Арджунай, што для чалавека, чый розум неўтаймаваны, выкананне сістэмы *ёгі* – цяжкая справа. «Але, – дадае Крішна, – той, хто навучыўся кіраваць розумам і карыстаецца вернымі сродкамі, абавязкова прыйдзе да поспеху. Вось Маё меркаванне». Але што азначае выраз «карыстацца вернымі сродкамі»? Гэта значыць трымацца чатырох асноўных рэгулюючых прынцыпаў і выконваць любую дзейнасць у поўнай свядомасці Крішны.

Калі хтосьці жадае займацца *ёгай* у сваёй хаце, ён павінен зрабіць усе астатнія свае заняткі вельмі памяркоўнымі. Яму не трэба больш цяжка працаваць, каб проста зарабляць сабе на жыццё. Пачынаючаму *ёгу* трэба навучыцца працаваць памяркоўна, есць памяркоўна, задавальняць пачуцці памяркоўна і наколькі магчыма трымаць сваё жыццё вольным ад любога хвалявання. Толькі такі шлях практыкі *ёгі* будзе паспяховым.

Па якой прыкмеце можна распазнаць, што чалавек дасягнуў дасканаласці ў *ёзе*? Крішна гаворыць, што калі свядомасць чалавека цалкам знаходзіцца пад кантролем, ён можа лічыцца дасягнуўшым дасканаласці ў *ёзе*.

йадā вінійатам̇ чіттам
āтманй евāватішт̣хате
ніспр̣хах̣ сарва-кāмебхйо
йукта ітй учйате тадā

«Калі чалавек, практыкуючы *ёгу*, навучыўся кіраваць сваёй разумовай дзейнасцю і ўсталяваў сябе на Трансцэндэнтным, адхіліўшы ўсе матэрыяльныя жаданні, гаварыцца, што ён дасягнуў канчатковай мэты *ёгі*» (Бх. 6.18). Розум не можа аказваць уплыў на чалавека, які ўсталяваў сябе ў *ёзе*, хутчэй наадварот, ён сам ідзе пад кантроль такога *ёга*. Калі мы проста спынім дзейнасць розуму, дык як тады мы будзем разважаць пра Крішну ці Вішну? *Ёг* не павінен даваць розуму выйсці з-пад кіравання. Хаця гэта можа здавацца занадта складаным, але такое няцяжка зрабіць у свядомасці Крішны. Калі чалавек знаходзіцца ў свядомасці Крішны і робіць для Яго якое-небудзь служэнне, дык хіба можа ягоны розум адхіліцца? Усталяваўшыся на шляху служэння Крішне, мы натуральна ўтаймоўваем свой розум.

У *ёга* ніколі не павінна ўзнікаць жадання атрымаць якое-небудзь матэрыяльнае пачуццёвае задавальненне. Але калі чалавек прыходзіць у свядомасць Крішны, ён ужо не мае ніякіх жаданняў акрамя задавальнення Крішны. Жаданні прысутнічаюць заўсёды. А каб лягчэй было засяродзіць іх на Крішне, трэба прайсці праз працэс ачышчэння, гэта значыць перанесці ўсе свае жаданні на Крішну. Не існуе нават і пытання пра знішчэнне жаданняў, бо яны заўсёды спадарожнічаюць жывым істотам. Свядомасць Крішны дае вельмі просты працэс ачышчэння. Напрыклад, замест якой-небудзь рэчы для задавальнення сваіх пачуццяў, трэба жадаць чаго-небудзь для задавальнення Крішны. Мы гатуем ежу для сябе, але мы можам гатаваць яе для Крішны і прапанаваць Яму. Хаця на першы погляд, няма розніцы паміж гэтымі дзеяннямі, але мы ўжо робім гэта не дзеля задавальнення сваіх жаданняў, а дзеля задавальнення Крішны.

Мы можам выкарыстоўваць цудоўныя малочныя прадукты, рыс, гародніну, садавіну ці любыя іншыя вегетарыянскія стравы для Крішны і прапаноўваць Яму, гаворачы: «Гэта матэрыяльнае цела – прыстанак цемры, а нашы пачуцці – сеткі шляхоў, якія вядуць да смерці. З усіх пачуццяў язык найбольш непагодны і некіруемы. Таму вельмі цяжка перамагчы яго. Але каб пакарыць наш язык, Шрі Крішна даў нам гэты цудоўны *прасад*, духоўную ежу. Дык давайце прымем гэты *прасад* для нашага поўнага задавальнення. Давайце ўсхваляць Шрі Шрі Радха-Крішну і прасіць выратавання ў Госпада Чайтаны і Ніцьянанды Прабху». Такім чынам, наша *вікарма* аддаецца ў ахвяру, таму што мы з самага пачатку думалі, што ежа будзе прапанаваная Крішне, і ў нас не было ўласных жаданняў да яе. Крішна настолькі літасцівы, што вяртае гэту ежу назад, і так, пасля Яго, мы можам задаволіць свае пачуцці. Калі хтосьці будуе сваё жыццё падобным чынам, узгаджаючы свае жаданні з Крішнай, тады няцяжка здагадацца, што такі чалавек дасягнуў дасканаласці ў *ёзе*. Глыбокае дыханне і выкананне розных практыкаванняў знаходзяцца вельмі далёка ад *ёгі*, якая тлумачыцца ў «Бхагават-гіце». Каб зразумець гэта, патрабуецца поўнае ачышчэнне свядомасці.

У выкананні сістэмы *ёгі* вельмі значна, каб розум не ўсхвалёўваўся.

йатха̄ дӣпо ніва̄та-стхо
ненгате сопама̄ смр̣та̄
йогіно йата-чіттасйа
йун̃джато йогам а̄тманах̣

«Як полымя свечкі не хістаецца ў бязветраным месцы, так і трансцэндэнталіст, які перамог розум, заўсёды застаецца непахісным у сваёй медытацыі на Транцэндэнтную Існасць» (Бх. 6.19). Калі свечка знаходзіцца ў бязветраным месцы, яе полымя застаецца роўным і не хістаецца. Такім чынам, розум падобны да полымя. Яму дастаткова нават самага нязначнага жадання, каб ён адразу пачаў рухацца. Невялікі рух розуму можа перамяніць усю свядомасць. Таму ў Індыі той, хто сур'ёзна практыкуе *ёгу*, традыцыйна захоўвае цэлібат, або застаецца *брахмачары*. Існуе два віду *брахмачары*: першыя захоўваюць поўны цэлібат, а другія з'яўляюцца *гріхастха-брахмачары*, гэта значыць, што хаця ў чалавека ёсць жонка, ён не мае ніякіх зносін з іншымі жанчынамі, а яго адносіны з уласнай жонкай строга рэгулююцца. Такім чынам, пры поўным цэлібаце і пры памяркоўным сексуальным жыцці розум магчыма ўтрымаць ад непатрэбных хваляванняў. Але нават калі чалавек і прымае поўны цэлібат, яго розум усё роўна можа ўзрушыцца якім-небудзь сексуальным жаданнем. Вось чаму ў Індыі тым, хто практыкуе *ёгу* і захоўвае зарок бясшлюбнасці, не дазваляецца заставацца аднаму нават з маці, сястрой, ці дачкой. Розум такі зменлівы, што нават маленькая спакуса можа разбурыць усе планы *ёга*.

Ёг павінен выхоўваць свой розум такім чынам, каб у момант яго адхілення ад медытацыі на Вішну, ён мог адразу вярнуць яго назад. Гэта патрабуе вялікіх практычных намаганняў. Чалавек павінен зразумець, што яго сапраўднае шчасце паходзіць з трансцэндэнтных пачуццяў, а не з матэрыяльных. Таму нам трэба пазбавіцца ад матэрыяльных пачуццяў і жаданняў, і набыць духоўныя, якія можна цалкам задаволіць у духоўным свеце. Сапраўднае шчасце транцэндэнтна да матэрыяльных пачуццяў. І калі хтосьці не ўпэўнены ў гэтым, ён абавязкова ўсхвалюецца і можа пасці. Трэба ведаць, што шчасце, якога мы так прагнем дасягнуць пры дапамозе матэрыяльных пачуццяў, – несапраўднае.

Толькі вялікім *ёгам* вядома сапраўдная асалода. Але якая яна, іх асалода? *Раманте йогіно 'нанте* – іх асалода бясконцая і цалкам духоўная. У гэтым значэнне слова *Рама*, калі мы паўтараем Харе Крішна. *Рама* – гэта асалода духоўным жыццём. Духоўнае жыццё і Крішна вельмі прыемныя і даюць поўнае задавальненне. Нам не трэба прыносіць у ахвяру асалоды, але мы павінны навучыцца верна карыстацца імі. Хворы не можа цешыцца жыццём, бо яго асалода будзе ілжывай. Аднак калі ён ачуняе, ён сапраўды робіцца шчаслівым. Да таго часу пакуль мы будзем трымацца матэрыяльнай канцэпцыі жыцця, мы не толькі не задаволімся, але яшчэ больш заблытаемся ў пастках матэрыяльнай прыроды. Калі хвораму забаронена есці якую-небудзь ежу, а ён парушае забарону і спажывае яе, тады такі хворы проста памрэ. Адпаведна гэтаму, чым больш мы будзем павялічваць свае ўцехі, тым хутчэй мы заблытаемся ў матэрыяльным свеце, і тым цяжэй потым будзе вызваліцца з яго. Усе сістэмы *ёгі* прызначаны для таго, каб выцягнуць абумоўленую душу з гэтай пасткі і перацягнуць яе ад асалоды часовымі матэрыяльнымі рэчамі да сапраўднай асалоды ў свядомасці Крішны. Шрі Крішна гаворыць пра гэта наступным чынам:

йатропарамате чіттам̇
ніруддхам̇ йога-севайа̄
йатра чайва̄тмана̄тма̄нам̇
пашйанн а̄тмані тушйаті

сукхам а̄тйантікам̇ йат тад
буддхі-гра̄хйам ат̄ындрійам
ветті йатра на чаіва̄йам̇
стхіташ́ чалаті таттватаḥ

йам̇ лабдхва̄ ча̄парам̇ ла̄бхам̇
манйате на̄дхікам̇ татаḥ
йасмін стхіто на дуḥкхена
гуруṇа̄пі віча̄лйате

там̇ відйа̄д дуḥкха-сам̇йога-
війогам̇ йога-сам̇джн̄ітам

«Стадыя дасканаласці завецца трансам або *самадхі*. Пры гэтым, праз практыку *ёгі*, розум чалавека вызваляецца ад усяго матэрыяльнага мудрагелення. Гэта характарызуецца тым, што чалавек пачынае бачыць сваю існасць чыстым розумам. У такім шчаслівым настроі, ён атрымлівае бясконцую духоўную радасць і знаходзіць задавальненне ў самім сабе. Усталяваўшыся такім чынам, чалавек ужо ніколі не адхіляецца ад ісціны і цвёрда ўпэўнены, што няма большага здабытку. У такім становішчы ён заўсёды будзе заставацца ўраўнаважаным нават сярод вялікіх цяжкасцей. І гэтак чалавек сапраўды вызваляецца ад усіх пакут, якія ўзнікаюць ад сутыкнення з матэрыяй» (Бх. 6.20-23). Адзін від *ёгі* можа быць вельмі складаным, другі – вельмі простым. Але ў любым выпадку, каб адчуць асалоду ў свядомасці Крішны, трэба ачысціць сваё існаванне. Толькі тады чалавек зробіцца вечна шчаслівым.

йада̄ хі нендрійа̄ртхешу
на кармасв анушаджджате
сарва-сан̇калпа-саннйа̄сӣ
йога̄рӯḍхас тадочйате

уддхаред а̄тмана̄тма̄нам̇
на̄тма̄нам аваса̄дайет
а̄тмаіва хй а̄тмано бандхур
а̄тмаіва ріпур а̄тманаḥ

«Гаварыцца, што чалавек, які ўсталяваўся ў *ёзе*, адмаўляецца ад усіх матэрыяльных жаданняў. Ён ужо не працуе дзеля пачуццёвага задавальнення і не выконвае ніякай дзейнасці дзеля яе плёну. Чалавек павінен скарыстоўваць розум для таго, каб узнімаць сябе, а не дэградаваць. Розум і сябра абумоўленай душы, і яе вораг» (Бх. 6.4-5). Мы можам самі ўзняць сябе на духоўны ўзровень. У гэтым сэнсе я і сябра свой, і вораг. Выбар за намі. Ёсць цудоўны верш Чанак'і Пандзіта: «Ніхто не можа быць чыйсьцім сябрам, як і ніхто не можа быць чыйсьцім ворагам. І толькі па паводзінах можна зразумець, хто з'яўляецца нашым сябрам, а хто – ворагам». Бо ніхто не нараджаецца ні як сябра, ні як вораг. Гэтыя ролі вызначаюцца ўзаемнымі паводзінамі. Як мы ставімся да іншых у звычайных справах, такім жа чынам і яны ставяцца да нас. Таму мы можам дзейнічаць і як свае ўласныя ворагі, і як уласныя сябры. Як свой сябра, я разумею сваё становішча духоўнай душы, і калі сутыкаюся з матэрыяй, спрабую вызваліцца з яе пасткі. У такім выпадку я свой сябра. Але калі я не карыстаюся такім разуменнем, нават маючы для гэтага ўсе спрыяльныя магчымасці, тады я зраблюся сваім горшым ворагам.

бандхур а̄тма̄тманас тасйа
йена̄тмаіва̄тмана̄ джітаḥ
ана̄тманас ту ш́атрутве
вартета̄тмаіва ш́атруват

«Для таго, хто пакарыў розум, ён лепшы сябра. Але для таго, хто не зрабіў гэтага, розум застанецца найвялікшым ворагам» (Бх. 6.6). Як магчыма зрабіцца сваім уласным сябрам? У гэтым вершы даецца вельмі выразнае тлумачэнне. *Атма* азначае «розум», «цела» і «душу». Калі мы гаворым *атма*, знаходзячыся ў цялеснай канцэпцыі жыцця, мы маем на ўвазе цела. Але на духоўным узроўні, *атма* датычыцца душы. Сапраўды, мы ёсць чысты дух. Такім чынам, адпаведна нашаму духоўнаму развіццю, значэнне слова *атма* мяняецца. У ведычным слоўніку «Нірукці» *атма* азначае цела, розум і душу. Аднак у гэтым вершы з «Бхагават-гіты» *атма* датычыцца розуму.

Калі праз *ёгу* розум будзе добра падрыхтаваны, тады ён наш сябра. Але калі розум нястрыманы, то нам будзе немагчыма дасягнуць ніякіх поспехаў у жыцці. Для таго, хто не думае пра духоўнае жыццё, розум з'яўляецца ворагам. Калі чалавек лічыць, што ён ёсць гэтае цела, яго розум не будзе працаваць дзеля ягонай карысці. Такі чалавек будзе дзейнічаць толькі для служэння грубаму целу, што яшчэ больш абумоўлівае такую жывую істоту і заблытвае яе ў гэтым матэрыяльным свеце. Аднак калі чалавек разумее сваё становішча духоўнай душы як асобнае ад цела, у гэтым выпадку розум дзейнічае як вызваліцель. Сам па сабе розум нічога не робіць, ён проста чакае, куды яго накіруюць. Але лепш за ўсё ён накіроўваецца праз зносіны. Жаданне – гэта функцыя розуму, таму кожны жадае адпаведна ягоным зносінам. Каб зрабіць розум нашым сябрам, трэба забяспечыць добрыя зносіны.

Найлепшымі з'яўляюцца зносіны з *садху*, умацаванымі ў свядомасці Крішны асобамі, або з тымі, хто імкнецца да духоўнага ўсведамлення. Безумоўна, існуюць і тыя, хто жадаюць толькі часовых рэчаў (*асат*). Матэрыя і цела – часовыя рэчы, і калі хтосьці займае сябе толькі ў атрыманні цялеснай асалоды, ён абумоўліваецца часовымі рэчамі. Але калі чалавек імкнецца да духоўнага ўсведамлення, ён атрымлівае ўжо нешта больш пастаяннае (*сат*). Відавочна, што, калі чалавек разумны, ён будзе мець зносіны толькі з тымі, хто ўзняў сябе на ўзровень самаўсведамлення праз разнастайныя формы *ёгі*. У выніку, зрабіўшыся *садху*, або ўсвядоміўшым сябе, магчыма адмовіцца ад матэрыяльных прыхільнасцей. Вось у чым вялікая перавага такіх добрых зносін. Напрыклад, Крішна выклаў «Бхагават-гіту» Арджуне для таго, каб знішчыць яго матэрыяльныя прыхільнасці. Арджуну прывабілвалі рэчы, якія перашкаджалі выкананню ягонага абавязку, таму Крішна дапамог яму пазбавіцца ад іх. Каб штосьці адрэзаць, трэба мець востры інструмент. Падобна да гэтага, каб вызваліць розум ад прыхільнасцей, патрэбны вострыя словы. Таму *садху*, або духоўны настаўнік, без шкадавання карыстаецца вострымі словамі і вызваляе розум вучня ад матэрыяльных прыхільнасцей. Толькі бескампрамісная ісціна можа знішчыць гэты цяжар. Напрыклад, у самым пачатку «Бхагават-гіты» Крішна востра заўважае Арджуне, што хаця той і гаворыць як вучоны чалавек, сапраўды ён глупец нумар адзін. Калі мы вельмі жадаем вызваліцца з гэтага матэрыяльнага свету, то павінны падрыхтавацца пачуць такія рэзкія словы ад свайго духоўнага настаўніка. Кампраміс і ліслівасць не маюць уздзеяння там, дзе патрэбны сільныя словы.

Шмат месц у «Бхагават-гіце» асуджаюць матэрыяльную канцэпцыю жыцця. Той, хто пакланяецца краіне, у якой ён нарадзіўся, і ідзе ў свяшчэннае месца, ігнаруючы *садху*, падобны да асла. Як злодзей заўсёды разважае, дзе можна больш нашкодзіць, так

і непадпарадкаваны розум усё глыбей і глыбей зацягвае чалавека ў матэрыяльную пастку. Абумоўленыя душы вядуць цяжкую барацьбу супраць розуму і іншых пачуццяў. Вось чаму пакуль розум кіруе пачуццямі неабходна зрабіць яго сябрам.

джітāтманаḥ праш́āнтасйа
парамāтмā самāхітаḥ
ш́ітошṇа-сукха-дуḥкхешу
татхā мāнāпамāнайоḥ

«Той, хто перамог розум, ужо дасягнуў Звышдушы і атрымаў спакой. Такі чалавек не бачыць адрознення паміж шчасцем і няшчасцем, гарачынёй і холадам, пашанай і ганьбой» (Бх. 6.7). Падпарадкаваўшы розум, можна сапраўды дасягнуць спакою. Розум заўсёды цягне нас да непастаянных рэчаў, падобна да таго, як нястрымны конь цягне калясніцу ў небяспечны шлях. Хаця мы і вечныя, нас усё роўна вабяць часовыя рэчы. Але розум можна лёгка падпарадкаваць, калі мы проста засяродзім яго на Крішне. Напрыклад, крэпасць будзе ў бяспецы, калі яе ахоўвае вялікі генерал. Крэпасць нашага розуму таксама будзе абаронена, калі мы памесцім у яе Крішну. Тады ўжо ніводны вораг не пранікне туды. Матэрыяльная адукацыя, багацце і ўлада нікому не дапамогуць кіраваць розумам. Адзін вялікі адданы маліўся: «Калі я змагу заўсёды думаць пра Цябе? Мой розум пастаянна адхіляецца ад гэтага. Але хутка я засяроджу яго на Тваіх лотасных стапах, о Крішна, і тады ён зробіцца чыстым». Калі ж розум чысты, тады будзе магчыма медытыраваць на Звышдушу. Параматма, або Звышдуша, заўсёды знаходзіцца ў сэрцы кожнай жывой істоты разам з індывідуальнай душой. Сістэма *ёгі* заключае ў сабе сканцэнтраванне розуму і засяроджванне яго на Параматме, або Звышдушы, якая знаходзіцца ў сэрцы. У папярэднім вершы, які цытаваўся з «Бхагават-гіты», гаварылася, што той, хто перамог розум і адмовіўся ад прыхільнасці да непастаянных рэчаў, можа засяродзіць свае думкі на Параматме. Толькі так можна вызваліцца ад усякай дваістасці і абазначэнняў.

5

Ёга як вызваленне ад дваістасці і абазначэнняў

Гэты матэрыяльны свет – свет дваістасці. У адзін момант мы падвяргаемся летняй спёцы, у другі – зімняму холаду; у адзін – мы шчаслівыя, у другі – цалкам няшчасныя; у якісьці момант шануемся, а ў якісьці – ганьбімся. У матэрыяльным свеце дваістасці немагчыма зразумець ніводнай рэчы без яе супрацьлегласці. Як, напрыклад, немагчыма зразумець, што такое пашана, не зразумеўшы ганьбы. Падобна да гэтага, я не зразумею, што такое пакуты, не паспытаўшы шчасця. І, насупраць, не зразумею, што такое шчасце, не паспытаўшы пакут. Трэба ўзняць сябе над гэтай дваістасцю, хаця яна заусёды прысутнічае ў матэрыяльным целе. Калі чалавек жадае пазбавіцца ад цялеснай канцэпцыі жыцця (не ад цела, а ад цялеснай канцэпцыі), ён павінен вучыцца трываць такую дваістасць. У другой главе «Бхагават-гіты» Крішна паведамляе Арджуне, што дваістасць шчасця і няшчасця датычыцца толькі цела. Гэта падобна да хваробы скуры, або каросты. Чалавек не павінен рабіцца звар’яцелым проста ад таго, што ён расчэсвае нейкае месца. Мы не павінны вар’яцець і пакідаць свой абавязак ад таго, што нас кусаюць маскіты. Кожны зазнае на сабе вялікую колькасць дваістасці. Аднак калі наш розум паглыбляецца ў свядомасць Крішны, дваістасць робіцца для нас нязначнай.

Дык як можна навучыцца трываць гэту дваістасць?

джн̃а̄на-віджн̃а̄на-тр̣пта̄тма̄
кӯт̣а-стхо віджітендрійах̣
йукта ітй учйате йогī
сама-лошт̣ра̄ш́ма-ка̄н̃чанах̣

«Гаварыцца, што асоба, якая цалкам задаволена атрыманымі ведамі і разуменнем, ужо ўсталявалася ў самаўсведамленні і можа называцца *ёгам* (або містыкам). Такая асоба паглыбляецца ў Трансцэндэнтнае і самакіруецца. Яна бачыць аднолькава гальку, каменне і золата» (Бх. 6.8). *Г’яна* – гэта тэарэтычныя веды, а *віг’яна* датычыцца практычных ведаў. Напрыклад, студэнту патрэбна вывучаць як тэарэтычныя навуковыя канцэпцыі, так і прыкладную навуку, таму што адных тэарэтычных ведаў будзе недастаткова. Мы павінны быць здольнымі скарыстоўваць свае веды на практыцы. Адпаведна гэтаму, у *ёзе* трэба мець не толькі тэарэтычныя, але і практычныя веды. Разуменне таго, што «я не ёсць гэта цела» і адначасовае здзейсненне глупстваў, не дапамагае. Існуе шмат розных суполак, члены якіх сур’ёзна абмяркоўваюць філасофію «Веданты», і ў той жа час кураць, п’юць і займаюцца пачуццёвым задавальненнем. Таму не будзе ніякай карысці, калі чалавек мае толькі тэарэтычныя веды. Веды павінны быць прадэманстраваныя. Той, хто верна разумее, што ён не ёсць цела, можа сапраўды звесці свае цялесныя патрабаванні да мінімуму. Але калі чалавек павялічвае патрабаванні цела і ў той жа час думае: «Я не ёсць гэта цела», – якая ж карысць у такіх ведах? Асоба будзе задаволенай толькі тады, калі *г’яна* і *віг’яна* спалучаюцца разам.

Калі чалавек карыстаецца практычным узроўнем духоўнага ўсведамлення, тады можна лічыць, што ён сапраўды знаходзіцца ў *ёзе*. Нельга хадзіць на заняткі па *ёзе* і працягваць займаць тое ж самае становішча ў жыцці. Неабходна набыць практычную рэалізацыю. Але як распазнаць, што чалавек мае практычную рэалізацыю? Гаварыцца, што яго розум робіцца вельмі заспакоены і ціхі і больш не цікавіцца спакусамі

матэрыяльнага свету. Ён аднолькава бачыць гальку, каменне і золата. Зараз матэрыяльная цывілізацыя пад падставай матэрыяльнага прагрэсу вырабляе шматлікую колькасць непатрэбных рэчаў дзеля пачуццёвага задавальнення. Але той, хто знаходзіцца ў *ёзе*, ставіцца да такіх вырабаў, як да смецця на вуліцы.

сухр̣н-мітра̄рй-уда̄сі̄на
мадхйастха-двешйа-бандхушу
са̄дхушв апі ча па̄пешу
сама-буддхір віш́ішйате

«Сказана, што асоба знаходзіцца на вышэйшым узроўні, калі яе розум аднолькава ставіцца да сумленных дабрадзеяў, сяброў і ворагаў, набожных і грэшнікаў, а таксама да тых, хто абыякавы і непрыхільны» (Бх. 6.9). Ёсць розныя віды сяброў. Напрыклад, *сухрiт* – гэта той, хто па прыродзе дабразычлівы і заўсёды жадае іншым толькі дабра. *Мітра* датычыцца звычайнага сябра, а *удасіна* – таго, хто нейтральны. У гэтым матэрыяльным свеце хтосьці з’яўляецца нашым дабрадзеям, хтосьці – сябрам, а хтосьці – і не сябрам, і не ворагам. Нехта можа выконваць ролю пасрэдніка паміж мною і маімі ворагамі. У гэтым вершы ён завецца *мадх’я-стха*. Мы лічым аднаго чалавека набожным, а другога – грэшнікам толькі па сваіх уласных заключэннях. Але для асобы, якая займае трансцэндэнтнае становішча, такія паняцці як сябры, ворагі і іншыя, перастаюць існаваць. Калі яна робіцца сапраўды вучонай, то нікога не бачыць як сябра ці ворага, таму што «ніхто не з’яўляецца маім ворагам, сябрам, бацькам і маці». Усе мы проста жывыя істоты, выконваючыя на сцэне жыцця ролі бацькі, маці, дзяцей, сяброў, ворагаў, грэшнікаў і святых. Гэта падобна да вялікай драмы, у якой задзейнічана шмат персанажаў. Як на сцэне нехта выконвае ролю ворагаў ці каго-небудзь яшчэ, аднак за сцэнай усе акцёры – сябры. Падобным чынам, у гэтых матэрыяльных целах мы выконваем свае ролі на сцэне матэрыяльнай прыроды і прыклейваем адзін аднаму шматлікія абазначэнні. Я магу думаць: «Гэта мой сын». Але сапраўды я няздольны стварыць ніякага сына. Гэта немагчыма. Самае большае, я магу зачаць нейкае цела, але не ў чалавечай уладзе стварыць жывую істоту. Жывая істота не ствараецца праз сэксуальныя зносіны, калі яна трапляе да маці ў выглядзе эмульсіі сакрэцый. Так сцвярджае «Шрімат-Бхагаватам». Такім чынам, узаемаадносіны паміж целамі ёсць звычайная гульня акцёраў на сцэне. І толькі той, хто сапраўды ўсведамляе гэта і дасягае дасканаласці *ёгі*, больш не бачыць ніякіх цялесных абазначэнняў.

6

Лёс няўдалага ёга

Няверна, што «Бхагават-гіта» адхіляе медытацыйны працэс *ёгі*. Яна згаджаецца, што *ёга* дае сапраўдны метад, але невыканаўчы ў наш век. Крішна і Арджуна хутка пакінулі тэму гэтай размовы, і далей, у шостай главе «Бхагават-гіты», Арджуна запытваецца пра наступнае:

айатіх̣ ш́раддхайопето
йога̄ч чаліта-ма̄насах̣
апра̄пйа йога-сам̇сіддхім̇
ка̄м̇ гатім̇ кр̣шн̣а гаччха̄ті

«Які лёс чакае чалавека з няўстойлівай верай, што спачатку прымае працэс самаўсведамлення, а потым кідае яго з-за людскога складу розуму і не дасягае дасканаласці ў містыцызме?» (Бх. 6.37) Іншымі словамі, ён спытаў, што робіцца з няўдалым *ёгам*, які спачатку спрабуе выконваць працэс *ёгі*, але потым кідае яго і не дасягае поспеху, падобна да вучня, якому не далі атэстат з-за таго, што ён кінуў школу. У іншым месцы «Бхагават-гіты» Крішна гаворыць Арджуне, што з вялікага мноства людзей толькі некаторыя імкнуцца да дасканаласці, а з тых, хто дасягнулі яе, толькі некаторыя дабіліся сапраўднага поспеху. Такім чынам, Арджуна спытаў пра гэту вялізную колькасць няўдач. Сам Арджуна таксама гаворыць, што нават калі чалавек меў веру і імкнуўся да дасканаласці ў *ёзе*, ён можа нічога не дасягнуць з-за свайго «людскога складу розуму».

каччін нобхайа-вібхрашт̣аш́
чхінна̄бхрам іва наш́йаті
апратішт̣хо маха̄-ба̄хо
вімӯд̣хо брахман̣ах̣ патхі

«О моцнарукі Крішна, – працягвае Арджуна, – хіба чалавек, які сыходзіць з транспэндэнтнага шляху, не гіне падобна да разарванага воблака, якое не мае прыстанку ні ў воднай сферы?» (Бх. 6.38). Калі воблака разносіцца ветрам, яно ўжо ніколі не злучаецца разам.

етан ме сам̇ш́айам̇ кр̣шн̣а
чхеттум архасӣ аш́ешатах̣
твад-анйах̣ сам̇ш́айасйа̄сйа
чхетта̄ на хӣ упападйате

«Вось маё сумненне, о Крішна, і я прашу Цябе цалкам рассеяць яго, бо акрамя Цябе ніхто няздольны зрабіць гэта» (Бх. 6.39). Арджуна задае пытанне пра лёс няўдалага *ёга*, каб у будучым людзі не былі збянтэжаны гэтым. Да *ёгаў* Арджуна дачыняе *хатха-ёгаў*, *г'яна-ёгаў* і *бхакці-ёгаў*, таму што медытацыя – гэта не адзіны працэс *ёгі*. І медытыруючы, і філосаф, і адданы – усе яны лічацца *ёгамі*. Арджуна запытваецца для ўсіх, хто жадае зрабіцца паспяховым трансцэндэнталістам. І што ж Крішна адказвае на гэта?

ш́рӣ-бхагава̄н ува̄ча
па̄ртха наівеха на̄мутра
віна̄ш́ас тасйа відйате
на хі калйа̄ṇа-кр̣т каш́чід
дургатіṁ та̄та гаччхаті

Тут, як і ў іншых месцах «Гіты», Шрі Крішну называюць «Бхагаванам». Гэта яшчэ адно з незлічоных імёнаў Госпада. «Бхагаван» азначае, што Крішна валодае шасцю годнасцямі: усёй прыгажосцю, усім багаццем, усёй уладай, усёй славутасцю, усімі ведамі і ўсім адрачэннем. Жывыя істоты таксама маюць такія годнасці, але ў вельмі нязначнай колькасці. Хтосьці можа быць вядомым у сям'і, горадзе, краіне ці на планеце, але ніхто так не вядомы ва ўсім тварэнні як Шрі Крішна. Сусветныя лідэры бываюць вядомымі толькі некалькі гадоў, але Госпад Шрі Крішна з'явіўся пяць тысяч год назад, а шануецца да сённяшняга часу. Такім чынам, Богам лічыцца той, хто цалкам валодае гэтымі шасцю годнасцямі. У «Бхагават-гіце» Крішна размаўляе з Арджунай як Вярхоўны Бог-Асоба, каб можна было зразумець, што Ён мае поўныя веды. Спачатку Крішна выклаў «Бхагават-гіту» богу Сонца, а пазней Арджуне. Але нідзе не ўпамінаецца пра тое, як яна перадавалася Крішне. Чаму? Таму што Ён цалкам ведае ўсё, што было калісьці вядома. Гэтай якасцю валодае толькі Бог. Пераканаўшыся, што Крішна ведае ўсё, Арджуна задаў пытанне пра лёс няўдалага *ёга*. Самому Арджуне было немагчыма адшукаць ісціну, таму ён пажадаў атрымаць яе з дасканалай крыніцы. Вось чым вызначаецца вучнёўская пераемнасць. Крішна дасканалы, і веды, якія Ён дае, таксама дасканалыя. Спачатку гэтыя веды прыняў Арджуна, а цяпер мы прымаем іх ад яго ў нязменным выглядзе. Значыць і мы ведаем усё дасканала. Але якія веды мы маем? «Вярхоўны Госпад сказаў: «О сын Прітхі, трансцэндэнталіст, заняты набожнай дзейнасцю, не знішчыцца ні ў матэрыяльным, ні ў духоўным свеце. О Мой сябра, зло ніколі не пераможа таго, хто робіць дабро» (Бх. 6.40). Тут Крішна зазначае, што імкненне да дасканаласці ў *ёзе* найбольш набожная дзейнасць. І той, хто шчыра імкнецца да набожнасці, ніколі не дэградуе.

Сапраўды Арджуна задае вельмі дарэчнае і разумнае пытанне, бо людзі нярэдка падаюць з платформы адданага служэння. Падчас неафіт-адданы, не прытрымліваючыся правілаў і абмежаванняў, пачынае прымаць інтаксікацыі або трапляе ў пастку жаночай прывабнасці. Усё гэта вельмі перашкаджае дасягненню дасканаласці ў *ёзе*. Але Шрі Крішна дае Арджуне падбадзёрваючы адказ, што нават калі хтосьці шчыра скультывуе хоць адзін працэнт духоўных ведаў, ён ужо ніколі не трапіць у матэрыяльны кругаварот. Гэта адбываецца з-за шчырасці яго намаганняў. Трэба заўсёды памятаць, што мы слабыя, а матэрыяльная энергія вельмі моцная, таму прыняцце намі духоўнага жыцця – гэта, больш-менш, выклік на вайну супраць яе. Матэрыяльная энергія вельмі жадае заблытаць абумоўленую душу. І калі абумоўленая душа спрабуе вызваліцца з яе путаў пры дапамозе духоўнага развіцця, матэрыяльная прырода робіцца яшчэ дужэйшай, каб выпрабаваць шчырасць імкнення такога натхнёнага чалавека. Тады матэрыяльная энергія, або *майя*, прапануе больш прывабныя спакусы.

На гэты конт існуе гісторыя пра вялікага цара-*кшатрійя*, Вішвамітру Муні, які адмовіўся ад царства і прыняў працэс *ёгі* дзеля духоўнага прагрэсу. У той час было магчыма выконваць медытацыйную *ёгу*. Вішвамітра Муні медытыраваў так паспяхова, што Індра, цар нябёс, заўважыў яго і падумаў: «Гэты чалавек імкнецца займець маё месца». Вышэйшыя планеты матэрыяльны, і там існуе канкурэнцыя, падобная да таго, як адзін бізнесмен не хоча, каб яго пераўзыходзіў у чымсьці нехта іншы. Спалохаўшыся,

што Вішвамітра Муні сапраўды зрыне яго, Індра паслаў да Муні нябесную прастытутку па імені Менака, якая была павінна спакусіць *ёга*. Менака была вельмі прыгожая і мела намер парушыць медытацыю мудраца. На самой справе, ён адразу даведаўся пра прысутнасць жанчыны, калі пачуў гукі званочкоў на яе нагах. Зараз жа Муні пакінуў медытацыю і зачараваўся яе прыгажосцю. У выніку іх злучэння нарадзілася цудоўная дзяўчынка Шакунтала. Пасля яе нараджэння Вішвамітра пачаў бедаваць: «О, я так старанна культываваў духоўныя веды, але зноў быў пайманы ў пастку». Муні быў гатовы адразу ўцекчы, калі Менака паклала перад ім іх чароўную дачку і пачала сварыцца. І ўсё ж, нягледзячы на ўсе ўпрошванні, Вішвамітра пакінуў яе.

Такім чынам, заўсёды існуюць няўдачы на шляху *ёгі*, калі нават такі вялікі мудрэц як Вішвамітра Муні паў ад матэрыяльнай спакусы. Хаця Муні і паў на некаторы час, ён усё роўна вырашыў вярнуцца да практыкі *ёгі*, што павінна зрабіцца таксама і нашым вырашэннем. Крішна гаворыць нам, што такія няўдачы не павінны выклікаць роспач. Ёсць вядомая прыказка: «Няўдача – апора поспеху». Асабліва ў духоўным жыцці не трэба бянтэжыцца з няўдач. Крішна ясна гаворыць, што нават калі штосьці не ўдаецца, мы не страцім нічога ні ў гэтым свеце, ні ў іншым. Той, хто прыняў гэты зручны шлях духоўнага развіцця, ніколі не зазнае паражэння.

Але што ж здараецца з няўдалым трансцэндэнталістам? Шры Крішна дае наступныя тлумачэнні:

пра̄пйа пун̣йа-кр̣та̄м̇ лока̄н
ушітва̄ ш́а̄ш́вата̄х̣ сама̄х̣
ш́учīна̄м̇ ш́рīматам̄ гехе
йога-бхрашт̣о ’бхіджа̄йате

атхава̄ йогіна̄м ева
куле бхаваті дхīмата̄м
етад дхі дурлабхатарам̇
локе джанма йад īдр̣ш́ам

«Няўдалы *ёг* пасля многіх гадоў асалоды на вышэйшых планетах сярод набожных жывых істот нараджаецца ў сям'і праведных людзей ці ў багатай арыстакратычнай сям'і. Таксама ён можа атрымаць нараджэнне ў сям'і трансцэндэнталістаў, якія валодаюць вялікай мудрасцю. Сапраўды, такое нараджэнне рэдка сустракаецца ў гэтым свеце» (Бх. 6.41-42). У гэтым Сусвеце існуе мноства планет. На вышэйшых планетах умовы больш спрыяльныя, працягласць жыцця вельмі вялікая і ўсе жыхары там рэлігійныя і набожныя. Гаварыцца, што шэсць месяцаў на Зямлі прыходзяцца аднаму дню на вышэйшых планетах. Таму няўдалы *ёг* застаецца там многія і многія гады. Ведычная літаратура сведчыць, што працягласць жыцця там налічвае дзесяць тысяч год. Такім чынам, нават пры няўдачы *ёг* можа трапіць на гэтыя планеты. Але ніхто не можа заставацца там вечна. Калі вынікі набожнай дзейнасці чалавека вычэрпваюцца, ён зноў вяртаецца на Зямлю. Але і тады яго сустракаюць зручныя абставіны, і ён атрымлівае нараджэнне ў багатай сям'і або сярод набожных людзей.

У асноўным, па закону кармы, калі чалавек жыве набожна, то ў наступным жыцці ён узнагароджваецца нараджэннем у багатай сям'і, яму даецца магчымасць стаць вялікім вучоным ці быць вельмі прыгожым. У любым выпадку чалавеку, які са шчырасцю прымае духоўны шлях, чалавечае нараджэнне ў наступным жыцці цалкам забяспечана. Больш за тое, ён нараджаецца ў вельмі набожнай ці багатай сям'і. Той, хто атрымаў такое нараджэнне, павінен зразумець, што гэта адбылося дзякуючы яго

папярэднім набожным дзеяннем і па літасці Бога. Усе магчымасці даюцца Госпадам, і Ён дапамагае нам рознымі сродкамі, каб мы хутчэй прыйшлі да Яго. Крішна проста жадае выпрабаваць нашу шчырасць. «Шрімат-Бхагаватам» сцвярджае, што кожны чалавек мае свой прадпісаны абавязак, які залежыць ад яго асабістага і грамадскага становішча. Часам, калі чалавек адхіляецца ад выканання прадпісанага абавязку з-за сантыментальнасці, дрэнных зносін, вар'яцтва або па іншых прычынах, але адначасова прымае прытулак у Крішны, нават калі ён і адступае ад шляху адданасці, нішто не будзе страчана для яго. З другога боку, калі асоба дасканала выконвае свой абавязак, але не імкнецца наблізіцца да Бога, што добрага яна набывае? Яе жыццё праходзіць дарэмна. Значна ў лепшым становішчы знаходзіцца той, што хаця і можа ўпасць з платформы *ёгі*, але ўсё роўна імкнецца наблізіцца да Крішны.

Крішна зазначае, што вельмі добра нарадзіцца ў сям'і квітнеючага купца, філасофа ці трансцэндэнталіста, але лепшая з усіх – гэта сям'я *ёгаў*. Той, хто нараджаецца ў багатай сям'і, можа ўвесціся ў зман. Гэта натуральна, што чалавек, які атрымаў багацце, жадае цешыцца ім. Таму сыны багатых людзей часцей за ўсё робяцца прапойцамі і ахвотнікамі да прастытутак. Таксама той, хто нарадзіўся ў набожнай або ў брахманічнай сям'і, можа заганарыцца, думаючы: «Я *брахман*, я праведны чалавек». Такая тэндэнцыя да дэградацыі існуе ў багатых і набожных сем'ях. Аднак той, хто атрымаў нараджэнне сярод *ёгаў* ці адданых, мае ўсе магчымасці зноў вярнуцца на духоўны шлях, які ён пакінуў у папярэднім жыцці. Крішна гаворыць Арджуне:

татра таṁ буддхі-саṁйогаṁ
лабхате паурва-дехікам
йатате ча тато бхӯйаḥ
саṁсіддхау куру-нандана

«Атрымаўшы такое нараджэнне, чалавек зноў аднаўляе боскую свядомасць свайго папярэдняга жыцця, спрабуючы пайсці далей і дасягнуць поспеху, о сын Куру» (Бх. 6.43).

Нарадзіўшыся ў сям'і тых, хто займаецца *ёгай* ці адданым служэннем, можна прыгадаць, якой духоўнай дзейнасцю мы займаліся ў мінулым жыцці. Кожны, хто прымае свядомасць Крішны, – незвычайны чалавек. Раней ён ужо практыкаваў гэты працэс. Чаму?

пӯрвāбхйāсена тенаіва
хрійате хй аваш́о 'пі саḥ

«Дзякуючы боскай свядомасці свайго папярэдняга жыцця, чалавек натуральна робіцца прыхільным да прынцыпаў *ёгі*, нават не прыкладваючы ніякіх намаганняў» (Бх. 6.44). У матэрыяльным свеце ўсе ведаюць, што немагчыма перанесці свой скарб з аднаго жыцця ў другое. У мяне можа быць мільён долараў у банку, але як толькі я пакіну цела, з ім я пакіну і мой банкаўскі рахунак. Пасля смерці ён не пойдзе за мной. Ён застанецца ў банку, каб цешыць каго-небудзь іншага. Аднак такога не адбываецца з духоўнай культурай. Нават калі хтосьці зрабіў хоць самыя маленькія намаганні на духоўнай платформе, ён бярэ гэты вопыт з сабой у наступнае жыццё і потым ужо пачынае з гэтага ўзроўню.

Калі чалавек жадае развіваць свае перапыненыя веды, ён павінен зараз жа падвесці вынік сваёй дзейнасці і паспрабаваць завяршыць працэс *ёгі* ўжо ў гэтым жыцці. Не разлічваючы на будучае, гэта трэба зрабіць зараз, у цяперашнім жыцці. Вось

як мы павінны лічыць: «Так ці інакш, у маім мінулым жыцці я не скончыў працэсу духоўнага развіцця. Зараз Крішна дае мне яшчэ адну магчымасць, і я павінен выкарыстаць яе». Пакідаючы цела, такі чалавек больш не нараджаецца ў матэрыяльным свеце, дзе існуюць толькі смерць, хваробы, старасць і г.д., а вяртаецца да Крішны. Чалавек, які прыняў прыстанак ля лотасных стопаў Крішны, бачыць матэрыяльны свет вельмі небяспечным месцам. Для таго, хто прыняў духоўную культуру, матэрыяльны свет робіцца непрыгодным для жыцця. Шрíла Бхакцісіддханта Сарасваці часта карыстаўся наступным выказваннем: «Гэта месца непрыгоднае для джэнтэльмена». Калі чалавек хоць аднойчы звернецца да Крішны і паспрабуе дасягнуць духоўнага прагрэсу, Госпад, які знаходзіцца ў сэрцы кожнага, пачне накіроўваць яго. У «Гіце» Крішна гаворыць, што таму, хто жадае памятаць Яго, Ён дае памяць, а таму, хто хоча забыць, – забыццё.

7

Ёга як аднаўленне сувязі з Крішнай

Мы ўжо не раз чулі пра розныя метады *ёгі*. Сама сістэма *ёгі* была ўсхвалена ў «Бхагават-гіце», але там яна прапанавалася ў асноўным для ачышчэння. Яе ж сапраўдная мэта траяка: навучыцца кіраваць пачуццямі, ачысціць дзеянні і аднавіць свае ўзаемаадносіны з Крішнай.

Абсалютная Ісціна ўсведамляецца ў тры этапы: імперсанальны Брахман, лакалізаваная Параматма (Звышдуша) і Бхагаван, Вярхоўны Бог-Асоба. У канцовым выніку Вярхоўная Абсалютная Ісціна ёсць асоба. Адначасова Бог з'яўляецца ўсёпранікальнай Параматмай у сэрцы кожнай жывой істоты і ў кожным атаме. І Ён таксама *брахмаджьёці*, або ззянне духоўнага святла. Бхагаван Шрі Крішна валодае ўсімі годнасцямі як Вярхоўны Бог-Асоба, і ў той жа час Ён цалкам адхілены ад усяго. У матэрыяльным свеце мы бачым, што тыя, хто маюць якое-небудзь багацце, зусім не жадаюць адмаўляцца ад яго, але Крішна не такі. Ён можа пакінуць усё і застацца поўным, як і быў дагэтуль.

Калі мы чытаем ці вывучаем «Бхагават-гіту» пад кіраўніцтвам ісціннага духоўнага настаўніка, мы ніколі не павінны лічыць, што ён уяўляе свае асабістыя думкі. Сапраўды, ён нічога не гаворыць сам, ён – інструмент. Першапачатковы прамоўца – гэта Вярхоўны Госпад, які знаходзіцца і звонку, і ўнутры. У пачатку размовы пра *ёгу* ў шостай главе «Бхагават-гіты» Крішна гаворыць:

анāш́р̣тах̣ карма-пхалам̇
кāрйам̇ карма кароті йах̣
са саннйāсī ча йогī ча
на ніраґнір на чāкрійах̣

«Хто не прыхільны да плёну сваёй дзейнасці і працуе адпаведна свайму абавязку, той жыве ў адрачэнні і з'яўляецца сапраўдным містыкам, а не той, хто не запаляе агню і не выконвае абавязку» (Бх. 6.1). Кожны працуе, чакаючы нейкіх вынікаў. Хтосьці можа спытаць, дык дзеля чаго ж тады працаваць, калі не чакаць плёну працы? Як, напрыклад, працоўныя заўсёды патрабуюць дараванне ці зарплату. Але тут Крішна зазначае, што трэба працаваць толькі з пачуцця абавязку, не чакаючы плёну сваёй дзейнасці. Калі чалавек працуе такім чынам, ён сапраўдны *саньясі* і вядзе жыццё ў адрачэнні.

Адпаведна ведычнай культуры, існуе чатыры ўзроўні жыцця: *брахмачар'я*, *гріхастха*, *ванапрастха* і *саньяса*. *Брахмачар'я* – гэта жыццё вучня, які прысвячае сябе атрыманню духоўнага разумення. *Гріхастха* – жыццё жанатага гаспадара. Потым, калі ён дасягае пяцідзесяцігадовага ўзросту, ён можа прыняць *ванапрастху*. Тады чалавек пакідае хату і дзяцей і падарожнічае разам з жонкай па свяшчэнных месцах пакланення. У рэшце, ён пакідае і жонку, і ў адзіноце канцэнтруе сваю свядомасць Крішны. Такі ўзровень завецца *саньясай*, або адрачэннем. Аднак Крішна гаворыць, што для *саньясі* адрачэнне – толькі палова шляху, бо акрамя адрачэння ў яго ёсць яшчэ адзін абавязак. Але ў чым можа заключацца абавязак асобы, якая адмовілася ад сямейнага жыцця і не мае ніякіх матэрыяльных зносін? Яго абавязак найбольш адказны – працаваць для Крішны. Больш за тое, гэта з'яўляецца абавязкам кожнага чалавека на ўсіх этапах жыцця.

У жыцці кожнага існуе выбар: або ён займаецца служэннем ілюзіі, або – рэальнасці. Калі чалавек жадае служыць рэальнасці – гэта *саньяса*, а калі ілюзіі – *майя*. Але ва ўсіх выпадках мы павінны каму-небудзь служыць. Натуральнае становішча жывой істоты – быць слугой, а не гаспадаром. Хтосьці можа думаць, што ён гаспадар, але сапраўды ён слуга. Калі чалавек мае сям'ю, ён лічыць сябе гаспадаром сваёй жонкі, дзяцей, хаты, справы і г.д., але ўсё гэта памылкова. Сапраўды, ён слуга жонкі, дзяцей і справы. Прэзідэнт можа лічыць сябе гаспадаром краіны, але на самой справе, ён яе слуга. Мы ўсё з'яўляемся або слугамі *майі*, або Бога. Аднак калі мы выбіраем служэнне *майе*, наша жыццё праходзіць дарэмна. Вядома, кожны думае, што ён не слуга, што ён працуе толькі для сябе. Хаця вынікі яго працы мімалётныя і ілюзорныя, менавіта яны прымушаюць чалавека рабіцца слугой невуцтва, слугой уласных пачуццяў. Таму толькі пасля абуджэння сваіх трансцэндэнтных пачуццяў, можна атрымаць сапраўдныя веды і зрабіцца слугой рэальнасці. Як толькі чалавек падыходзіць да гэтай платформы, ён пачынае бачыць сябе ва ўсіх абставінах слугой. Разумеючы, што немагчыма зрабіцца гаспадаром, чалавек павінен хутчэй пачаць служыць рэальнасці, а не цемры. Той, хто ўсвядоміў гэта, дасягае платформы сапраўдных ведаў. *Саньясі* можна лічыць толькі таго, хто прыйшоў да гэтай платформы разумення. *Саньяса* павінна адпавядаць узроўню рэалізацыі, а не проста сацыяльнаму становішчу.

Абавязак кожнага – усведамляць Крішну і служыць Яго місіі. Калі чалавек ажыццяўляе гэта, ён робіцца *махатмай*, або вялікай душой. У «Бхагават-гіце» Крішна гаворыць, што пасля шматлікіх нараджэнняў чалавек прыходзіць да рэальных ведаў і «цалкам аддаецца Мне». Чаму так? *Вāсудеваḥ сарвам іті*. Мудрэц ведае, што «Васудэва (Крішна) змяшчае ў Сабе ўсё». Аднак Крішна гаворыць, што такая вялікая душа сустракаецца вельмі рэдка. Калі асоба прыходзіць да разумення, што канчатковая мэта жыцця – аддацца Крішне, дык навошта яна сумняваецца? Чаму ж не аддаецца Яму адразу ж, неадкладна? Для чаго чакаць многія нараджэнні, каб дасягнуць гэтай мэты? Бо толькі калі чалавек аддае сябе Богу, ён робіцца сапраўдным *саньясі*. Крішна ніколі не прымушае душу аддавацца Яму. Гэта вынік трансцэндэнтнай любві. Там, дзе існуе прымушэнне, няма свабоды і любві. Калі маці кахае дзіця, яе ніхто не прымушае рабіць гэта, і яна не чакае за сваю любоў ніякай узнагароды.

Таксама і мы можам па-рознаму любіць Госпада, напрыклад, як гаспадара, сябра, дзіця, або мужа. Існуе пяць асноўных *рас*, праз якія мы назаўсёды злучаны з Богам. Калі мы знаходзімся на вызваленым узроўні, нам даецца магчымасць зразумець нашыя ўзаемаадносіны з Госпадам у непасрэднай *расе*. Гэта платформа завецца *сварупа-сіддхі*, або рэальнае самаўсведамленне. Кожны мае свае вечныя ўзаемаадносіны з Богам: як слуга і гаспадар, сябра і сябра, бацька і дзіця, муж і жонка, каханы і каханая. Гэтыя адносіны існуюць вечна. Увесь працэс духоўнага ўсведамлення і дасканаласці *ёгі* прызначаны толькі для таго, каб аднавіць наш успамін пра ўзаемаадносіны з Вярхоўным Госпадам. У матэрыяльным свеце яны набываюць скажонае адлюстраванне нашых сапраўдных адвечных узаемаадносін. Напрыклад, адносіны паміж гаспадаром і слугой у матэрыяльным свеце заснаваны на грошах, сіле і прымушэнні. Тут няма і размовы пра любоўнае служэнне. Такія ўзаемаадносіны паміж гаспадаром і слугой, якія цалкам перакрыўленыя, працягваюцца толькі да таго часу, пакуль гаспадар плаціць слуге, бо як толькі аплата спыняецца, спыняюцца і адносіны. Вельмі падобна да гэтага вядуць сябе і сябры. Як толькі ўзнікае нейкае разнагалоссе – сяброўства разбураецца, а ранейшыя сябры робяцца ворагамі. Калі сын і бацькі разыходзяцца ў думках, сын пакідае хату, ускладняючы ўзаемаадносіны. Тое ж самае адбываецца з мужам і жонкай: калі яны не могуць узгадніць свае думкі, яны разводзяцца.

У гэтым матэрыяльным свеце няма сапраўдных і вечных сувязей. Мы павінны

заўсёды памятаць, што яны з’яўляюцца проста скажоным адлюстраваннем нашых вечных узаемаадносін з Вярхоўным Богам-Асобай. Мы маем, напрыклад, жыццёвы вопыт, што адлюстраванні ў шкле нерэальныя. Якісьці момант яны здаюцца нам падобнымі да рэальнасці, але калі мы падыйдзем і паспрабуем дакрануцца да іх, то адразу ж зразумеем, што гэта звычайнае шкло і нічога болей. Таму мы павінны ведаць, што ўсе адносіны паміж сябрамі, бацькамі, дзецьмі, слугамі, гаспадарамі, сямейнымі людзьмі і каханымі ёсць не што іншае, як адлюстраванне нашых мінулых узаемаадносін з Богам. Калі мы зразумеем гэта, тады нашыя веды зробяцца дасканалымі, бо толькі сапраўдныя веды могуць пераканаць нас у тым, што мы вечныя слугі Крішны і маем з Ім вечную сувязь.

У любві не існуе і размовы пра ўзнагароду, хаця, безумоўна, яна ёсць. Гэта ўзнагарода значна перасягае ўсё тое, што мы калісьці набывалі тут. Узнагарода Шрі Крішны бясконцая. У сувязі з гэтым ёсць гісторыя пра Балі Махараджу, магутнага цара, які пакарыў мноства планет. Жыхары вышэйшых планет папрасілі Вярхоўнага Госпада, каб Ён выратаваў іх ад дэманічнага цара Балі Махараджы. Пачуўшы іх жаданне, Шрі Крішна прыняў вобраз карліка-*брахмана*, хлопчыка, які з’явіўся перад Балі Махараджам з такімі словамі:

– Мой дарагі цар, Мне хочацца што-небудзь атрымаць ад цябе. Ты вялікі манарх, і ты шчыра даеш міласціну *брахманам*. Дык ці не дасі ты Мне хоць што-небудзь?

– Я дам Табе ўсё, што Ты толькі пажадаеш, – адказаў Балі Махараджа.

– Я проста жадаю атрымаць зямлю, якую б я накрыў у тры Свае крокі, – сказаў хлопчык.

– О, і гэта ўсё? – здзівіўся цар. – Што ж Ты збіраешся рабіць з такім маленькім лапікам зямлі?

– Хаця ён і здаецца табе маленькім, гэта досыць задаволіць Мяне, – усміхнуўшыся адказаў хлопчык.

Як толькі Балі Махараджа даў сваю згоду, маленькі *брахман* зрабіў два крокі і накрыў імі ўвесь Сусвет. Калі Ён спытаў, куды Яму ступіць у трэці раз, Балі Махараджа здагадаўся, што перад ім стаіць Вярхоўны Бог-Асоба і пачаў выказваць Яму сваю прыхільнасць:

– Мой дарагі Госпад, цяпер я згубіў усё. У мяне зараз няма ніякай уласнасці, але засталася яшчэ мая галава. Ці не будзеш Ты такі ласкавы, каб зрабіць Свой апошні крок на яе?

Госпад Шрі Крішна быў вельмі задаволены адказам Балі Махараджы, і запытаў яго:

– Мабыць, ты штосьці хочаш атрымаць за гэта?

– Я ніколі нічога не чакаў ад Цябе наўзамен. Насупраць, я разумеў, што гэта Ты нешта жадаеш ад мяне, і вось цяпер я прапанаваў Табе ўсё, што ў мяне было, – адказаў Яму Балі Махараджа.

– Усё роўна з Майго боку Мне хочацца нешта прапанаваць табе, – сказаў Госпад. – Цяпер Я заўсёды буду падтрымліваць парадак пры тваім двары.

Такім чынам, Ён зрабіўся даглядацелем Балі Махараджы. Вось якой была Яго ўзаемная адплата. Калі мы прапануем Госпаду хоць што-небудзь, Ён вяртае нам у тысячу разоў болей. Але чакаць такой адплаты нельга. Госпад Сам жадае служыць Свайму добраму слузе. Таму чалавек, які ўсвядоміў, што яго сапраўдны абавязак – служэнне Госпаду, мае дасканалыя веды і ўжо дасягнуў канчатковай мэты *ёгі*.

8

Дасканаласць ёгі

Існуе сапраўдны факт, што для жывой істоты, што імкнецца да дасканаласці *ёгі*, нараджэнне ў сям'і *ёгаў* ці адданых з'яўляецца вялікім дабром і асаблівым стымулам.

прайатнāд йатамāнас ту
йогī самшуддха-кілбішаḥ
анека-джанма-самсіддхас
тато йāті парāм гатім

«Калі *ёг* шчыра імкнецца да прагрэсу, то ў рэшце, пасля мноства нараджэнняў, ачысціўшыся ад усяго бруду, ён дасягае вышэйшай мэты» (Бх. 6.47). Толькі чалавек, які цалкам вызваліўся ад бруду можа дасягнуць вышэйшай дасканаласці *ёгі* – свядомасці Крішны. Паглыбленне ў Крішну – гэта самы дасканалы працэс. Як сцвярджае Сам Крішна:

бахӯнāм джанманāм анте
джн̃āнавāн мāм прападйате
вāсудеваḥ сарвам іті
са махāтмā судурлабхаḥ

«Пасля многіх нараджэнняў і смярцей той, хто сапраўды знаходзіцца ў веданні, аддаецца Мне, ведаючы Мяне як прычыну ўсіх прычын, і прычыну ўсяго існага. Але рэдка сустракаецца Такая вялікая душа» (Бх. 7.19). Такім чынам, толькі пасля мноства жыццяў выканання набожнай дзейнасці, ачысціўшыся ад бруду, які ўзнік з-за ілюзіі дваістасці, чалавек пачынае займацца трансцэндэнтным служэннем Госпаду. Шрі Крішна робіць з гэтай размовы такую выснову:

йогінāм апі сарвешāм
мад-гатенāнтарāтманā
шраддхāвāн бхаджате йо мāм
са ме йуктатамо матаḥ

«З усіх *ёгаў*, той, хто з вялікай верай заўсёды прыбывае ва Мне, пакланяецца Мне праз трансцэндэнтнае любоўнае служэнне, найбольш блізка звязаны са Мной праз *ёгу*, і ён найлепшы з усіх» (Бх. 6.47).

З гэтага вынікае, што кульмінацыяй усіх сістэм *ёгі* ўяўляецца *бхакці-ёга*, або адданае служэнне Крішне. Сапраўды, апісанне сістэм *ёгі* ў «Бхагават-гіце» заканчваецца на тым, што Крішна ёсць канчатковая мэта ўсіх відаў *ёгі*. Ад пачатку *карма-ёгі* да канца *бхакці-ёгі* ляжыць доўгі шлях самаўсведамлення. *Карма-ёга*, адрачэнне ад плёну сваёй дзейнасці, толькі самы пачатак гэтага шляху. Калі *карма-ёг* набывае большыя веды і адрачэнне, такі ўзровень завецца *г'яна-ёгай*, або *ёгай* ведання. Калі *г'яна-ёга* суправаджаецца медытацыяй на Звышдушу пры дапамозе фізічнага працэсу, гэта ператвараецца ў *аштанга-ёгу*. А калі чалавек пачынае пакланяцца Вярхоўнаму Богу-Асобе, Крішне, гэта ўжо *бхакці-ёга* – кульмінацыя ўсіх *ёг*. Фактычна, *бхакці-ёга* – гэта канчатковая мэта, але каб зразумець яе, трэба прааналізаваць усе астатнія працэсы.

Таму *ёг*, які імкнецца да дасканаласці ў духоўным развіцці, выбраў верны шлях, што прывядзе яго да вечнага шчасця. Той жа, хто стаіць на адным месцы, будзе называцца адпаведна працэсу, на якім ён спыніўся: *карма-ёгам*, *г’яна-ёгам*, *дх’яна-ёгам*, *раджа-ёгам*, *хатха-ёгам* і г.д. Але калі лёс чалавека больш паспяховы, ён звернецца да *бхакці-ёгі*, свядомасці Крішны, і няцяжка зразумець, што такі чалавек у мінулым ужо выпрабаваў усе гэтыя метады *ёгі*.

Свядомасць Крішны – гэта апошняе звяно ў *ёгічным* ланцугу. Звяно, якое аб’ядноўвае нас з Вярхоўнай Асобай, Госпадам Шры Крішнай. Без гэтага апошняга звяна, увесь ланцуг робіцца дарэмным. Той, хто сапраўды цікавіцца дасканаласцю працэса *ёгі*, павінен неадкладна прыняць свядомасць Крішны, паўтараць Харе Крішна *мантру*, чытаць «Бхагават-гіту» і пачаць служыць Крішне ў гэтым супольніцтве свядомасці Крішны. Такім чынам можна перасягнуць усе іншыя сістэмы і дайсці да канчатковай мэты ўсіх *ёг* – любві да Крішны.

Мантра-медытацыя

Для тых, хто жадае пазбавіцца ад усіх пакут і трывог і здабыць шчасце, медытацыя – вельмі значны аспект дзейнасці.

Медытацыя азначае «мысленае сузіранне», але ў сузірання павінен быць аб'ект. Каб пазбавіцца ад паўсядзённых трывог, якія займаюць розум, чалавек павінен узняцца над матэрыяльным узроўнем і паспрабаваць замацавацца на трансцэндэнтным, духоўным узроўні. Гэта магчыма зрабіць праз паўтарэнне імёнаў Госпада, такім чынам маючы зносіны з Ім.

Як сцвярджаецца ў розных пісаннях, у Госпада шмат імёнаў: Крішна, Рама, Іегава, Алах, Буда і іншыя. Паўтараючы імёны Госпада, можна ачысціцца і ўзняцца з матэрыяльнага ўзроўню на духоўны. У Індыі на працягу тысячыгоддзяў людзі паўтараюць імёны Госпада ў форме *мантр*. На санскрыце *мана* азначае «розум», а *трайа* – «вызваленне». Такім чынам, *мантра* – гэта камбінацыя трансцэндэнтных гукаў, якія вызваляюць наш розум ад трывог.

Ведычная літаратура вылучае сярод іншых *маха-мантру* (вялікую *мантру*). У «Калі-сантарана-упанішадзе» гаварыцца, што шаснаццаць яе слоў – Харе Крішна, Харе Крішна, Крішна Крішна, Харе Харе / Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе – асабліва рэкамендаваны ў Калі-югу, век разладу, трывог і крывадушнасці, у які мы жывём.

Імя *Крішна* азначае «ўсепрывабны», *Рама* – «усёўцешны», а *Харе* – гэта зварот да энергіі адданага служэння Госпаду. Такім чынам, *маха-мантра* азначае: «О ўсепрывабны, усёўцешны Госпад, о энергія Госпада! Прашу, дазволь мне аддана служыць Табе».

Для чытання *маха-мантры* Харе Крішна не існуе строгіх правіл. Перавага *мантра*-медытацыі ў тым, што ёй можна займацца ўсюды і ў любы час – дома, на працы, у аўтобусе, у метро і нават за рулём аўтамабіля.

Ёсць два віда *мантра*-медытацыі: індывідуальная, калі чалавек чытае *мантру* на цотках (*джапа*), і калектыўная, калі ён паўтарае яе за кімсьці (гэта называецца *кіртанам*). *Кіртан* звычайна суправаджаецца ігрой на музычных інструментах і пляцканнем у далоні. Нам раіцца і тая, і іншая форма медытацыі – абедзве дабратворна ўплываюць на чалавека.

Для першага віду *мантра*-медытацыі патрэбныя толькі кругавыя цоткі. Іх можна набыць у краме ці зрабіць самім, кіруючыся прыведзенымі ніжэй простымі парадамі:

1. Купіце 109 вялікіх круглых драўляных пацерак (калі няма драўляных, на першы час вазьміце любыя іншыя) дыяметрам ад аднаго да двух сантыметраў з адтулінамі, а таксама ад трох да пяці метраў моцнай няйлонавай ніткі.

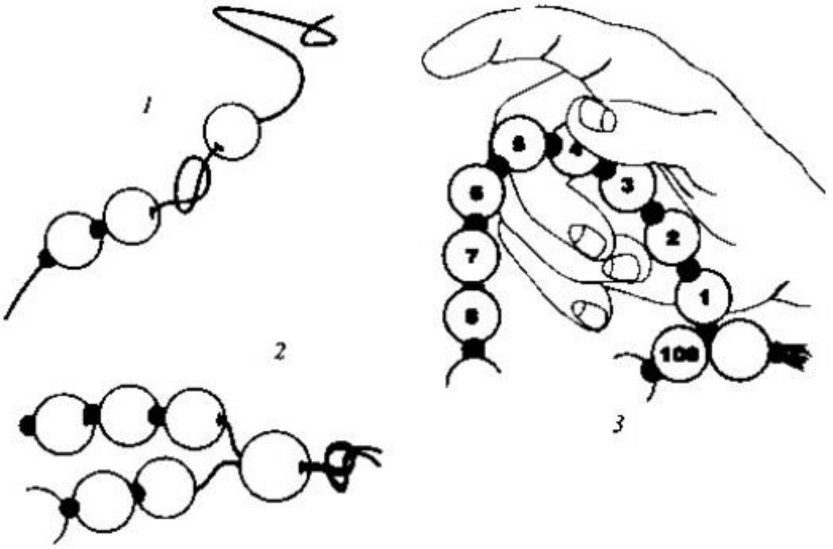
2. Адступіце пятнаццаць сантыметраў ад канца ніткі і завяжыце вузел. Потым, нанізваючы па адной пацерцы на нітку, пасля кожнай завязвайце адзінарны ці двайны вузел, у залежнасці ад яе таўшчыні (мал. 1).

3. Нанізаўшы сто восем пацерак, прасуньце абодва канцы ніткі ў апошнюю пацерку (мал. 2).

4. Гэта пацерка завецца пацеркай Крішны, і пажадана, каб яна была больш за астатнія. Прасуньце ў яе абодва канцы ніткі, завяжыце вузел і абрэжце яе непатрэбны астатак. Вашы цоткі для *джапы* гатовы.

Пачынаючы *мантра*-мэдытацыю, зажміце пацерку, наступную за пацеркай Крішны, паміж вялікім і сярэднім пальцамі правай рукі (мал. 3) і вымавіце ўсю *маха-мантру*: Харе Крішна, Харе Крішна, Крішна Крішна, Харе Харе / Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе. Потым зажміце гэтымі ж пальцамі на наступную пацерку і

паўтарыце *маха-мантру* зноў, потым наступную... і так пакуль не дойдзеце да апошняй, сто дзевятай пацерцы. Вы прачыталі адзін «круг» *джапы*. Гэта павінна заняць каля сямі хвілін, хаця ўпачатку можа быць болей за дзесяць хвілін. Далей, не чытаючы *мантры* на пацерцы Крішны, павярніце цоткі і ідзіце па кругу ў адваротным кірунку. Цоткі – вельмі важная рэч для *джапы*, бо ўцягваюць пачуцці ў медытацыйны працэс дотыку, што дапамагае лепш засяродзіцца на гуках *мантры*.



Калі вы даеце зарок чытаць пэўную колькасць кругоў у дзень, каб не заблытацца, вам трэба мець невялікі шнурок з нанізанымі на яго пацеркамі, і іх колькасць павінна адпавядаць ліку кругоў, якія вы чытаеце штодзённа. Паміж гэтымі пацеркамі не трэба завязваць вузлы, а толькі на канцы шнурка, каб пацеркі не саскочылі з яго. Пасля кожнага прачытанага круга *мантры* адпаведна прасоўвайце адну лічыльную пацерку ўніз.

Вы можаце чытаць *мантру* ў памяшканні ці на вуліцы, галосна ці ціха, як вам спадабаецца, але каб яе было чутна вам самім. Самае галоўнае – выразна вымаўляйце кожнае слова. Ваш розум, напэўна, пажадае пераключыцца на якія-небудзь пабочныя думкі, бо ён неспакойны, няўстойлівы і мітуслівы. Паспрабуйце засяродзіць усю сваю ўвагу на чытанні Харе Крішна *маха-мантры* і ўслухоўвайцеся ў кожнае слова.

Чытаць *мантру* можна хоць калі, але лепш за ўсё – на досвітку. У ведычнай літаратуры падкрэсліваецца, што гэта найбольш спрыяльны час для духоўнага ўсведамлення. Таксама пажадана паўтараць *мантру* ў адзін і той жа час дня. Спачатку чытайце адзін ці два кругі ў дзень і паступова павялічвайце іх колькасць да шаснаццаці; гэта – рэкамендаваны мінімум для таго, хто сур’ёзна ставіцца да *джапа*-медытацыі і хоча стаць адданым Госпада Крішны.

У адрозненне ад *джапы*, індывідуальнай медытацыі, *кіртан* уяўляе сабой групавую медытацыю. У час *кіртана* Харе Крішна *мантру* звычайна спяваюць. *Кіртаны* можна праводзіць у сябе дома, з сям’ёй ці сябрамі, у гасцях ці на прыродзе. Адзін чалавек «вядзе» *кіртан* – спачатку ён адзін спявае Харе Крішна *мантру* – затым усе астатнія паўтараюць яе на той жа матыў. Так зноў і зноў гучыць *мантра*, *кіртан* працягваецца, і тыя, хто ўдзельнічаюць у ім, усё мацней адчуваюць духоўнае блажэнства.

Перавага *кіртана* ў тым, што вы чуеце Харе Крішна *мантру* не толькі ў сваім, але і ў агульным выкананні, што дапамагае лепш засяродзіцца на ёй. Спяваць *мантру* можна

на любы матыў, суправаджаючы спевы ігрой на музычных інструментах, хаця гэта і не абавязкова. Для *кіртана* падыходзяць традыцыйныя індыйскія інструменты – *мрідангі* (барабаны) і *караталы* (ручныя цымбалы), але калі іх няма, можна скарыстоўваць любыя іншыя музычныя інструменты, такія як піяніна, арган, флейта, гітара і г. д. А можна проста пляскаць у далоні. Дзеці таксама могуць удзельнічаць у *кіртанах*, гэта вельмі дабратворна ўплывае на іх духоўнае развіццё. Можна праводзіць сямейныя *кіртаны*. Няхай гэта наогул спадарожнічае ўсім у жыцці.

Паўтараючы Харе Крішна *мантру*, вы адчуеце духоўны ўздым, прычым гэта адчуванне будзе пастаянна ўзмацняцца. Можаце пераканацца ў гэтым самі. Паспрабуйце паўтараць на працягу некалькіх хвілін якое-небудзь іншае слова ці фразу, напрыклад, «Пэпсі-кола», і праз нейкі час гэта вам смяротна надакучыць. Аднак гук імя Крішны трансцэндэнтны, і яго хочацца паўтараць зноў і зноў.

У якіх бы ўмовах ні чытаў чалавек *маха-мантру*, гэта надзвычайна дабратворна для яго духоўнага развіцця. Але яе ўплыў яшчэ больш узмацняецца, калі выконваць парады вялікіх святых аўтарытэтаў і мудрацоў у гэтай галіне.

Рэгулярна чытаючы Харе Крішна *мантру*, чалавек пачынае адчуваць духоўнае задавальненне, а з часам набывае духоўную сілу і развівае густ да вышэйшых асалод. Тады чалавеку робіцца намнога лягчэй пазбавіцца ад дурных звычак, якія перашкаджаюць духоўнаму развіццю, і ён зможа выконваць пералічаныя ніжэй правілы.

1. Тым, хто сур’ёзна і шчыра імкнецца да духоўнага прагрэсу, рэкамендуецца выконваць чатыры асноўныя прынцыпы: а) не есці мяса, рыбу і яйкі; б) не ўжываць адурманьваючыя сродкі (наркотыкі, алкаголь, тытунь і нават каву і гарбату); в) пазбягаць азартныя гульні; г) не ўступаць у пазашлюбныя палавыя зносіны (а ў шлюбе толькі для зачацця дзяцей).

Выкананне гэтых чатырох рэгулюючых прынцыпаў прывядзе да хуткага духоўнага прагрэсу. Грэбаванне ж імі, вельмі абцяжарыць духоўнае развіццё, узмацняючы прыхільнасць чалавека да матэрыяльных рэчаў. Аднак *джапа*-медытацыя мае такую моц, што спачатку чалавек можа паўтараць Харе Крішна *мантру* незалежна ад яго жыццёвых умоў, і яна сама дапаможа яму прасунуцца па дохоўным шляху.

2. Трэба рэгулярна чытаць творы А.Ч. Бхакціведанты Свамі Прабхупады, асабліва «Бхагават-гіту» і «Шрімат-Бхагаватам». Слухаючы апавяданні пра Крішну, Яго незвычайныя дзеянні і духоўныя забавы, чалавек ачышчае сэрца ад бруда, накопленага за бясконца доўгі час знаходжання ў матэрыяльным свеце. Калі рэгулярна слухаць расказы пра Крішну і духоўны свет, дзе Госпад забаўляецца вечнымі гульнямі са Сваімі адданымі, можна цалкам спазнаць прыроду душы, зразумець сутнасць сапраўднай духоўнай дзейнасці, якая дапаможа вызваліцца з гэтага матэрыяльнага свету.

3. Каб засцерагчы сябе ад матэрыяльнай нечысці, трэба спажываць толькі вегетарыянскія стравы, прытым адухаваныя, прапанаваныя Вярхоўнаму Госпаду, Крішне. Забіваючы любую жывую істоту, нават расліны, чалавек наклікае на сябе кармічныя рэакцыі гэтых дзеянняў. Але ў «Бхагават-гіце» Крішна запэўнівае, што Ён збаўляе ад кармічных вынікаў таго, хто прапаноўвае Яму вегетарыянскія стравы (гл. дадатак «Ёга прыёму ежы»).

4. Трэба ахвяраваць вынікі сваёй дзейнасці Вярхоўнаму Госпаду Крішне. Калі чалавек працуе дзеля ўласнага задавальнення, ён зведвае на сабе кармічныя рэакцыі сваёй дзейнасці. Калі ж ён працуе дзеля Крішны, гэта не толькі вызваляе яго ад *кармы*, але і абуджае ў ім дрымотную любоў да Крішны. Можна працягваць займацца сваёй звычайнай дзейнасцю, калі яна не супярэчыць – прама ці ўскосна – чатыром вышэйпамянёным рэгулюючым прынцыпам.

5. Той, хто сур’ёзна займаецца *джапа*-медытацыяй, павінен як мага больш мець зносіны з аднадумцамі. Гэта дае духоўнае ўзмацненне і падтрымку. Натуральна, на ўсіх нас вельмі ўплывае акружэнне. Таму не вельмі жадана, калі вы водзіцеся з людзьмі, якія не маюць духоўных інтарэсаў. Сувязь з тымі, хто імкнецца да духоўнай дасканаласці, паўтарэнне Харе Крішна *мантры* і выкананне рэгулюючых прынцыпаў, – найлепшы і самы хуткі спосаб прасоўвання па шляху дадому, назад да Бога.

Ёга прыёму ежы

У «Бхагават-гіце» Госпад, завяршаючы апісанне метаду *бхакці-ёгі*, *ёгі* адданасці, сказаў: «Што б ты ні рабіў, што б ні ахвяраваў, якія б аскезы ты не прымаў, – рабі гэта, о сын Кунці, як паднашэнне Мне». (Бх.9.27). Адначасова Крішна зазначае, што чалавек павінен есці толькі тое, што было спачатку прапанавана Яму. Такім чынам, прапанаванне ежы Крішне – неад'емная ўмова сістэмы *бхакці-ёгі*.

Госпад таксама апісвае віды паднашэнняў, якія Ён прымае: «Калі чалавек прапануе Мне з любоўю і адданасцю лісток, кветку, плод ці ваду, Я прыму гэта» (Бх.9.26). Крішна наўмысна не ўпамінае пра мяса, рыбу і яйкі. Само сабой зразумела, што гнілая плоць забітых на разніцы жывёл ці зародкаў курыцы, непрыгодна для прапанавання Богу.

Адданы прапануе Госпаду толькі самую лепшую ежу, выказваючы гэтым сваю любоў да Яго. Праз такі працэс яго любоў і адданасць Крішне сапраўды яшчэ больш узмацняецца.

Вядома, цяжка любіць таго, каго мы ніколі не бачылі, але ўнікальныя «Веды» даюць вельмі дэталёвыя сведкі пра асабістыя рысы Бога. У свяшчэнных пісаннях іншых асноўных рэлігій свету да Бога звяртаюцца як да Вярхоўнага Бацькі, але пра Яго асобу прыводзіцца на дзіва мала звестак. Хрыстос гаварыў пра сябе як пра сына Бога, Магамет быў Яго прарокам, але хто ж тады Сам Бог? Ён толькі ўскосна праяўляе Сябе – то як голас нябесны, то як палаючы куст і гэтак далей.

Прызнаючы, што нас стварыў Бог, мы можам зрабіць лагічную выснову, што і Сам Ён валодае атрыбутамі асобы – целам, індывідуальнасцю і ўсімі магчымасцямі і здольнасцямі розных пачуццяў і органаў. Калі зыходзіць з меркавання, што ў кожнага з нас ёсць пэўная форма і характар, а ў Бога іх няма, то, выходзіць, у гэтым мы пераўзыходзім Яго. Але нелагічна меркаваць, што тварэнне можа ў чымсьці пераўзыходзіць свайго Творцу. Значыцца калі ў нас ёсць якасці асобы, то і Бог таксама валодае імі. Ён мае бязмежна магутную духоўную форму і тым не менш застаецца асобай. У рэшце рэшт, існуе выказванне, што мы створаны па вобразу і падабенству Бога.

На падставе ўласнага ўяўлення, заходнія мастакі звычайна малююць Бога магутным старцам з барадой. Але ведычная літаратура дакладна апісвае знешнасць і асабістыя рысы Госпада, таму пісанні старажытнай Індыі – адзіная застаўшаяся крыніца звестак такога роду. Перш за ўсё – Бог вечна юны. Акрамя таго, Ён валодае незвычайнымі якасцямі, якія прыцягваюць сэрца і розум нават вызваленых душ. Ён дзівосна красамоўны бязмежна мудры, вельмі вясёлы і цалкам адрачоны. Акрамя таго, Ён пастаянна цешыцца трансцэндэнтнымі гульнямі са Сваімі вечнымі спадарожнікамі. У «Ведах» даюцца бясконцыя апісанні прывабных рыс Вярхоўнага Бога-Асобы. Таму Яго завуць *Крішнай* ці «ўсепрывабным». Калі мы спасцігнем асобу Бога, нам будзе значна лягчэй засяродзіць на Ім свае думкі, асабліва, калі мы прапануем Яму ежу.

Паколькі Крішна валодае вярхоўнай магутнасцю і Ён абсалютна духоўны, то ўсё, што датычыцца Яго, таксама робіцца абсалютна чыстым і духоўным. Нават у матэрыяльнай прыродзе некаторыя аб'екты валодаюць ачышчальнай здольнасцю. Так, напрыклад, сонца сваімі магутнымі промнямі можа выпарваць чыстую, свежую ваду з забруджанага возера. Калі сонцу – матэрыяльнаму аб'екту – уласціва такая здольнасць, як тады ўявіць сабе ачышчальную сілу Вярхоўнага Бога-Асобы, Крішны, Які без усякіх намаганняў стварае мільёны сонцаў.

Пры дапамозе Сваіх трансцэндэнтных энергій Крішна можа ператварыць матэрыю ў дух. Калі мы кладзем у агонь жалезны прут, ён раскаляецца і набывае ўсе асноўныя якасці агню. Таксама і ежа – матэрыяльная субстанцыя – калі яе прапанаваць Крішне,

робіцца цалкам духоўнай. Яна ператвараецца ў *прасад*, што на санскрыце азначае «літасць Госпада».

Прасад у *бхакці-ёзе* мае вельмі вялікае значэнне. У іншых сыстэмах *ёгі* чалавек павінен штучна стрымліваць свае пачуцці, тады як у *бхакці-ёзе* ён можа займаць іх разнастайнай духоўнай дзейнасцю, якая прыносіць надзвычайнае задавальненне. Дзякуючы такой дзейнасці, пачуцці паступова адухаўляюцца і пачынаюць цягнуцца да духоўных асалод, якія намнога пераўзыходзяць тыя, што даступны нам у матэрыяльным жыцці.

У ведычнай літаратуры ўтрымліваецца многа апісанняў *прасада* і яго ўздзеяння на чалавека. Госпад Чайтанья, увасабленне Вярхоўнага Бога-Асобы, Які з'явіўся ў Індыі пяцьсот гад назад, так гаварыў пра *прасад*: «Кожнаму раней даводзілася спажываць гэтыя простыя матэрыяльныя стравы, аднак зараз яны надзвычайна смачныя, духмяныя; толькі адзін іх пах, не гаворачы ўжо пра смак, спакушае розум і прымушае чалавека забыць пра ўсе іншыя ласункі, таму што духоўны водар з губ Крішны дакрануўся да гэтай звычайнай ежы, і так ёй перадаліся ўсе Яго духоўныя якасці».

Калі чалавек есць толькі тое, што было спачатку прапанавана Крішне – гэта вегетарыянства найвышэйшага параду. Многія жывёлы, у прыватнасці галубы і малпы, таксама не ядуць мяса, так што вегетарыянства само па сабе яшчэ не з'яўляецца вялікім дасягненнем. У «Ведах» гаварыцца, што мэта чалавечага жыцця – адраджэнне спрадвечнай сувязі душы з Богам, а *прасад*, духоўная ежа, вельмі спрыяе гэтаму.

Перад тым, як пачаць гатаваць трэба вызначыць прадукты, якія мы збіраемся прапанаваць Крішне. У «Бхагават-гіце» Госпад гаворыць, што ежу можна падзяліць на тры катэгорыі, у залежнасці ад *гун* матэрыяльнай прыроды – благасці, імпэту і цемры – да якіх яны дапасуюцца. Малочныя прадукты, злакі, цукар, агародніна, садавіна і арэхі належаць да *гуны* благасці і іх можна прапанаваць Крішне. Як правіла, ежу, якая далучаецца да *гун* імпэту і цемры, не прапануюць Богу. Крішна гаворыць ў «Бхагават-гіце» (17.9–10), што такая ежа «нясмачная, гнілая, дрэнна пахне» і «выклікае пакуты, няшчасці і хваробы». Няцяжка здагадацца, што мяса, рыба і яйкі належаць да ніжэйшых *гун* матэрыяльнай прыроды, таксама як і часнок, цыбуля і грыбы. Яны не прапануюцца Крішне. Каву і гарбату, якія ўтрымліваюць кафеін і ўяўляюць сабой наркатычныя сродкі, таксама нельга прапанаваць. Замест гэтага можна заварваць простую гарбату з траў.

Купляючы прадукты, трэба памятаць, што мяса, рыба і яйкі могуць уваходзіць у састаў іншых прадуктаў, таму неабходна ўважліва вывучаць этыкеткі і ў няпэўных выпадках пытаць прадаўца ці звяртацца на фабрыку. Напрыклад, некаторыя гатункі кісламалочных прадуктаў і смятаны ўтрымліваюць жэлацін, які вырабляецца з рагоў, капыт і касцей забітых на рызніцы жывёл. Неабходна таксама пераканацца, што сыр, які вы купляеце, не ўтрымлівае сычуга – фермента, які атрымліваюць з тканак цялячага страўніка.

Трэба таксама пазбягаць ежы (асабліва са злакаў), якую гатавалі не-адданыя. У адпаведнасці з тонкімі законамі прыроды, кухар уздзейнічае на ежу не толькі фізычна, але і маральна, што адціскаецца на нашай свядомасці. Любое дзеянне і рэч з'яўляецца правадніком няўлоўнай разумовай энергіі. Напрыклад, карціна – гэта не проста набор мазкоў на палатне, але і адлюстраванне настрою мастака, які перадаецца таму, хто на яе глядзіць. Падобна да гэтага, калі мы спажываем ежу, якую гатавалі людзі, пазбаўленныя духоўнай свядомасці (напрыклад, работнікі нейкай фабрыкі), мы, безумоўна, паглынаем пэўную дозу іх матэрыялістычнай свядомасці. Акрамя таго, наколькі магчыма, трэба ўжываць толькі свежыя натуральныя прадукты.

Надзвычайна важна захоўваць чысціню на кухні, паколькі ахайнасць і праведнасць – родныя сёстры. Крішне нельга прапанаваць нячыстую ежу. Перш чым гатаваць,

абавязкова памыйце рукі. Калі гатуеце, не каштуйце ежу – Крішна павінен першы смакаваць яе. Гатуйце паводле выпрабаваных рэцэптаў, і тады ў вас усё атрымаецца.

Калі вы прапануеце ежу, пажадана мець сталовыя прылады, прызначаныя выключна для Крішны. У ідэале яны павінны быць новымі, каб ніхто іншы імі не карыстаўся. Гатовую ежу, пакрысе ад кожный стравы, можна пакласці ў асаблівую талерку і звярнуцца да Крішны з такімі словамі: «Мой дарагі Госпад Крішна, калі ласка, прымі гэту ежу». Гэта самы просты спосаб. Трэба памятаць, што сапраўдная мэта такога рытуалу – выказаць нашу адданасць і ўдзячнасць Госпаду, таму паспрабуйце ўкласці ў працэс гатавання ежы ўсю вашу любоў да Яго, і тады Крішна абавязкова прыме паднашэнне. Бог самадастатковы, Яму нічога не трэба, так што гэта паднашэнне – спосаб выражэння нашай любві і адданасці Яму. Прапанаваўшы Крішне ежу, трэба на працягу некалькіх хвілін паўтараць Харе Крішна *мантру*: Харе Крішна, Харе Крішна, Крішна Крішна, Харе Харе / Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе. Потым *прасад*, што літаральна азначае «літасць Госпада», можна падаваць да стала. Уся прыгатаваная ежа цяпер лічыцца прапанаванай Крішне, але тая, што непасрэдна была ў талерцы Крішны, асабліва шануецца і называецца *маха-прасадам*. Кожны прысутны павінен атрымаць хаць маленькі кавалачак *маха-прасаду*. Паспрабуйце ацаніць духоўныя якасці *прасаду* і памятайце, што ён вызваляе нас ад уплыву *кармы*. Таму перш за ўсё – смакуйце яго!

З часам вы, магчыма, пажадаеце прапанаваць ежу Госпаду па ўсіх прадпісаных правілах, усталяваных для тых, хто практыкуе свядомасць Крішны ў сябе дома. Для гэтага неабходна зрабіць просты алтар з выявамі Госпада Крішны, Госпада Чайтаны і Шрілы Прабхупады, духоўнага настаўніка нашага руху. Прапануючы Крішне ежу ў паклоне перад алтаром, на які вы паставілі талерку, вы павінны прачытаць тры ніжэйпрыведзенныя малітвы.

нама ом̇ вішн̣у-пāдāйа
кр̣шн̣а-прештхāйа бхӯ-тале
ш́рӣмате бхактіведāнта-
свāмін іті нāміне

намас те сāрасвате деве
гаура-вāн̣ӣ-прачāрін̣е
нірвіш́еша-ш́ӯнйавāді-
пāш́āтйа-деш́а-тāрін̣е

«Я выказваю сваю пашану Шрі Шрімат А.Ч. Бхакціведанце Свамі Прабхупадзе, які вельмі дарагі Госпаду Крішне, бо знайшоў прыстанак у Яго лотасных стопаў».

«О духоўны настаўнік, слуга Сарасваці Госвамі, я ў вялікай пашане схіляюся перад табой. Ты міласціва прапаведуеш вучэнне Госпада Чайтаньядэвы і нясеш вызваленне краінам Захаду, заражаным імперсаналізмам і філасофіяй пустаты».

намо махā-вадāнйāйа
кр̣шн̣а-према прадāйа те
кр̣шн̣āйа кр̣шн̣а-чайтанйа
нāмне гаура твіше намах̣

«О самае літасцівае ўвасабленне Госпада! Ты – Сам Госпад Крішна, Які з’явіўся як Шрі Чайтанья Махапрабху. Цела Тваё залацістага колеру, як у Шрімаці Радхарані, і Ты

шчодра даруеш чыстую любоў да Крішны. Я выказваю Табе сваю пашану».

намо брахмаṇйа-девāйа
го-брāхмаṇа-хітайа ча
джагаддхітāйа кṛшṇāйа
говіндāйа намо намаḥ

«Я выказваю сваю пашану Госпаду Крішне, Якому пакланяюцца ўсе брахманы, дабразычліўцу кароў і брахманаў, вечнаму дабрадзею ўсяго свету. Я зноў і зноў выказваю сваю пашану Богу-Асобе, Якога называюць Крішнай і Гавіндай».

Пасля таго як малітвы прачытаны, ежа павінна заставацца на алтары дзесяць-пятнаццаць хвілін, пакуль Госпад каштуе яе. Гэты час вы можаце прысвяціць *кіртану* (гл. дадатак «Мантра-медытацыя»).

Як чытаць санскрыт

У розныя гістарычныя перыяды для запісу санскрыта карысталіся рознымі алфавітамі, аднак больш выкарыстоўчым быў і застаецца *деванагарі*. Слова *деванāгарī* літаральна перакладаецца як «пісьменнасць, якой карыстаюцца ў гарадах паўбагоў». Алфавіт *деванагарі* складаецца з сарака васьмі літар: трынаццаці галосных і трыццаці пяці зычных. Граматысты мінулага ўладкавалі гэты алфавіт адпаведна практычным патрэбам мовы, і менавіта такая структура прызнана ўсімі заходнімі вучонымі.

Сістэма транслітарацыі, якая выкарыстана ў гэтай кнізе, з’яўляецца калькай сістэмы лацінскай транслітарацыі. Таксама, як і ў выпадку з латынню, пры вусным выкладанні санскрыцкага тэксту звычайна дапускаецца рад фанетычных умоўнасцей, якія набліжаюць вымаўленне санскрыцкіх гукаў да роднай мовы чытача. Аднак перадача некаторых санскрыцкіх гукаў пры гэтым вымушана адрозніваецца ад традыцыйна прынятай у беларускай мове. Напрыклад, спалучэнні «**ре**», «**рі**», «**де**», «**ді**», «**те**» і «**ті**» перадаюць гукі, якія ў беларускай мове звычайна пішуцца як «**рэ**», «**ры**», «**дзе**», «**дзі**», у некаторых выпадках «**дэ**», «**ды**» і «**це**», «**ці**».

Трэба мець на ўвазе, што сістэма, якую мы выкарыстоўваем, з’яўляецца сістэмай транслітарацыі, а не транскрыпцыі санскрыцкіх слоў. Таму лёгкасць вымаўлення прынесена ў ахвяру дакладнаму напісанню, якое наследуе *деванагарі*.

У *деванагарі* існуе рад падоўжаных галосных, такіх як **ā**, **ī**, **ȳ**, якія адрозніваюцца ад звычайных беларускіх **а**, **і**, **у** і адпавядаюць у два разы даўжэйшым гукам. Складаўтваральная **р̣** вымаўляецца як у слове «т**р**ывай»: **р̣̄** – у два разы даўжэйшая. У большасці санскрыцкіх школ **р̣**, **р̣̄**, **л̣** чытаюцца як **рі**, **рī**, **лрі** адпаведна.

Заднеязычныя – **к**, **г**, **н̇** – вымаўляюцца горлам. Літара **н̇** вымаўляецца як у слове «Ко**нг**а»; **г** – як рускае **г**.

Патальныя – **ч**, **дж**, **н̃** – нымаўляюцца прыцісканнем сярэдняй часткі языка да паднябення. Літара **н̃** вымаўляецца як мяккае **н** у слове «ко**нь**».

Цэрэбральныя (**т̣**, **т̣х**, **д̣**, **д̣х**, **н̣**) вымаўляюцца з кончыкам языка ніжнім бокам прыціснутым да пярэдняга паднябення. Па гучанню нагадваюць англійскія альвеалярныя гукі.

Прыдыхальныя (**кх**, **гх**, **чх**, **джх**, **т̣х**, **д̣х**, **тх**, **пх**, **бх**) адрозніваюцца ад адпаведных непрыдыхальных тым, што асноўны элемент суправаджаецца слабым прыгукам англійскага **h**, звонкага ці глухога ў залежнасці ад асноўнага элемента.

Паўгалосная **л** вымаўляецца як зубное англійскае **l**.

Шыпячая літара **ш́** вымаўляецца яе мяккае **ш** у рускім слове «об**щ**ность».

Вісарга **х̣** – глухі гук, у канцы страфы вымаўляецца з прыгукам папярэдняй галоснай літары: **ах̣** вымаўляецца як **аха**, **іх̣** – як **іхі**.

Анусвара **м̇** – насавы прыгук пасля галоснай, як ва французскім слове bo**n**.

Гартанная **х** вымаўляецца як звонкае англійскае **h**.

Змест

Лёгкае падарожжа да іншых планет

Прадмова 4
Антыматэрыяльныя светы 5
Разнастайнасць планетных сістэм 25

Дасканаласць ёгі

1 / Ёга, адхіленая Арджунай 41
2 / Ёга як адданае служэнне 44
3 / Ёга як медытацыя на Крішну 46
4 / Ёга як кантроль цела і розуму 49
5 / Ёга як вызваленне ад дваістасці і абазначэнняў 57
6 / Лёс няўдалага ёга 59
7 / Ёга як аднаўленне сувязі з Крішнай 64
8 / Дасканаласць ёгі 67

Дадатак

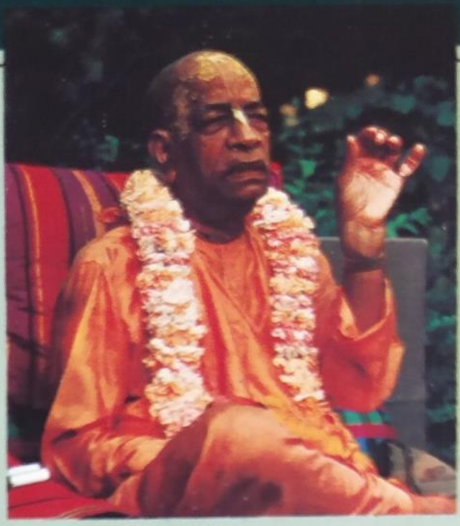
Мантра-медытацыя 69
Ёга прыёму ежы 73
Як чытаць санскрыт 77

КНІГІ
Яго Боскай Міласці
А.Ч. Бхакціведанты Свамі Прабхупады

на беларускай мове:
Лёгкае падарожжа да іншых планет
Дасканалыя пытанні, дасканалыя адказы
Дасканаласць ёгі

на русском языке:
Бхагават-гӣта̄ как она есть
Ш́рӣ Ӣш́опанишад
Источник вечного наслаждения (Книга о Кр̣шн̣е)
Учение Ш́рӣ Чаитанйи
Совершенные вопросы, совершенные ответы
Ш́рӣмад Бха̄агаватам, песни 1-2
Легкое путешествие на другие планеты
Наука самоосознания
Жизнь происходит из жизни
По ту сторону рождения и смерти
Нектар преданности
Нектар наставлений

на англійскай мове:
Bhagavad-gītā As It Is
Śrīmad-Bhāgavatam, Cantos 1-10 (12 тамоў)
Śrī Caitanya-caritāmṛta (17 тамоў)
Teachings of Lord Caitanya
The Nectar of Devotion
The Nectar of Instruction
Śrī Īśopaniṣad
Easy Journey to Other Planets
Kṛṣṇa Consciousness: The Topmost Yoga System
Kṛṣṇa, the Supreme Personality of Godhead
Perfect Questions, Perfect Answers
Teachings of Lord Kapila, the Son of Devahūti
Teachings of Queen Kuntī
The Path of Perfection
The Science of Self-Realization
Message of Godhead
The Science of Self-Discovery
Civilization and Transcendence
Life Comes From Life
The Perfection of Yoga
Beyond Birth and Death
On the Way to Kṛṣṇa
Rāja-vidyā: The King of Knowledge
Elevation to Kṛṣṇa Consciousness
Kṛṣṇa Consciousness: The Matchless Gift



Сусветна вядомы настаўнік ёгі прakладвае шлях праз заслону камерцыі, якая ў наш час утойвае сапраўдны сэнс ёгі. Яго Боская Міласць А.Ч. Бхакціведанта Свамі Прабхупада растлумачвае, што па-за асанамі і ёгічнымі практыкаваннямі хаваецца старажытнае вучэнне ёгі, мэта якога — адвечны любоўны саюз з Усявышнім.

Аўтар гэтай кнігі Яго Боская Міласць А.Ч. Бхакціведанта Свамі Прабхупада напісаў звыш 60 тамоў аўтарытэтных перакладаў і каментарыяў да вялікіх твораў духоўнай класікі Індыі. Высокашануемыя сярод вучоных за аўтарытэтнасць, глыбіню і выразнасць выкладання, гэтыя кнігі з'яўляюцца стандартнымі падручнікамі ў шматлікіх каледжах і ўніверсітэтах па ўсім свеце.