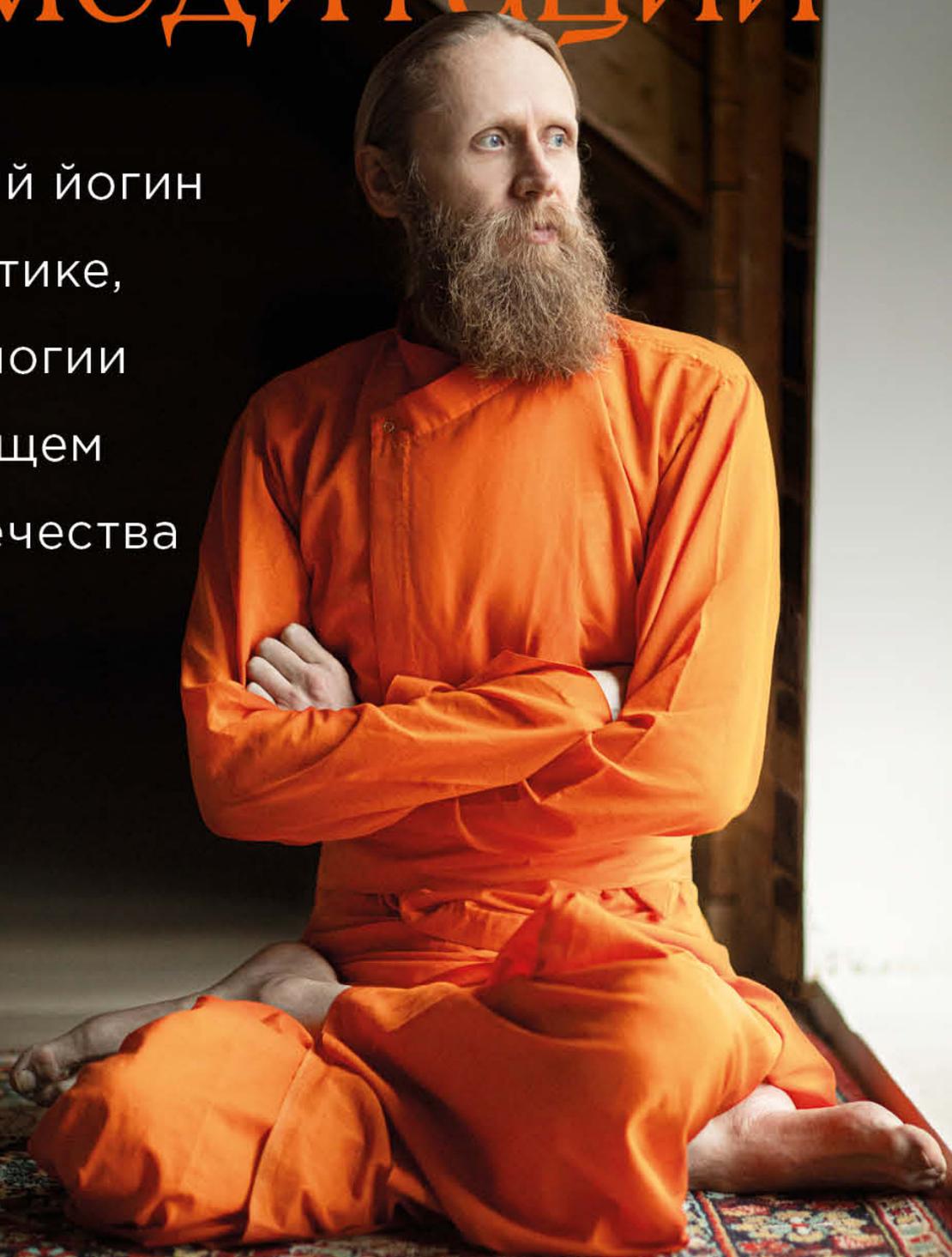


Виталий
ЛЕЙБИН

Дада
САДАНАНДА

Диалоги О МЕДИТАЦИИ

Русский йогин
о практике,
психологии
и будущем
человечества



В потоке. Движение к счастью

Дада Садананда

**Диалоги о медитации. Русский
йогин о практике, психологии
и будущем человечества**

«ЭКСМО»

2021

УДК 133
ББК 86.4

Садананда Д.

Диалоги о медитации. Русский йогин о практике, психологии и будущем человечества / Д. Садананда — «Эксмо», 2021 — (В потоке. Движение к счастью)

ISBN 978-5-04-116866-7

Дада Садананда – русский йогин, монах-саньясин, учитель медитации, наставник раджадхираджа-йоги, безвозмездно дающий уроки практики в России и по всему миру, основатель портала и YouTube-канала «Уроки медитации», имеющего полмиллиона подписчиков. Книга рассказывает о медитации, йоге и тантре через призму личного опыта посвященного монаха. В ней много практических рекомендаций и техник, психологии и мудрости, увлекательных историй и духовных анекдотов-притч. Она лишена религиозного догматизма, поэтому понятна критически настроенному современному человеку. «Йогическая практика содержит много практических решений для реальных человеческих проблем. Я хочу, чтобы люди увидели, что такие решения есть, и вдохновились этим», – говорит Дада Садананда. Эта книга: – научит базовой технике йоговской медитации и нюансам практики, – откроет правила гармоничной жизни и тантрические секреты успеха, – объяснит, как, работая с чакрами и образом жизни, бороться с болезнями, – расскажет, комбинацией каких техник можно достичь высших состояний, – подскажет, как найти свое место в стремительно меняющемся мире, – вдохновит на медитацию, на моральную и осмысленную жизнь. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 133

ББК 86.4

ISBN 978-5-04-116866-7

© Садананда Д., 2021

© Эксмо, 2021

Содержание

Предисловие	7
Глава 1	10
Кризис веры	10
Киртан и чудо	13
Мир и самадхи	16
Первые медитации	18
Коммунизм, Барнаул, 1990-е	21
Духовное сообщество. Сатсанг	24
Просто дада	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Дада Садананда, Виталий Лейбин
Диалоги о медитации: русский
йогин о практике, психологии
и будущем человечества

© Дада Садананда, текст, 2021

© Виталий Лейбин, текст, 2021

© Татьяна Лопатина, иллюстрации, 2021

© Филипп Гончаров, фото, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Предисловие

Дада Садананда – монах, учитель медитации, наставник раджадхираджа-йоги, известный сотням тысяч людей, получившим у него первые наставления в практике очно или онлайн благодаря сайту урокимедитации. рф, мобильному приложению и популярному YouTube-каналу.

«Все желающие научиться медитации могут обращаться в любое время дня и ночи. За обучение денег не беру», – пишет Дада на своей странице в соцсети «ВКонтакте». Его демократизм, подкупающая даже на видео искренность и отсутствие «понтов», нередких на рынке эзотерических услуг и восточных практик, ставят его вне этого рынка. Он просто и ясно, без пафоса дает начало практики (а наиболее упорным – и продвинутые уроки). И эту практику и правда можно «взять» – и с помощью проекта «Уроки медитации», и с помощью, как мы надеемся, этой книги, и в личном общении, конечно. Дада Садананда показывает, что чудесную и радостную практику йоги и нашу обычную жизнь не разделяет пропасть.

Но йога – не товар. Да, восточные практики в разных упаковках давно уже являются частью жизни и культуры европейского, в том числе и русского человека. Они – как редкая позволительная для взрослых сказка: здесь есть и чудесные случаи излечения с помощью восточной медицины, и суперспособности йогингов, и мечта о саморазвитии, о том, как стать больше себя. Эти практики обросли самыми разными культурными ассоциациями, от индийского ситара в харрисоновских песнях «Битлз» до эзотерических снов в книгах Виктора Пелевина. Сейчас они широко представлены услугами различных тренингов и кружков по интересам, преподаватели в которых чаще всего далеки от какой-либо живой традиции и тем более монашеской самодисциплины.

В отличие от большинства из них Дада Садананда – редкий на Руси настоящий йогин-монах, представляющий индийскую тантрическую традицию, наследующую легендарным йогинам древности, но без архаического догматизма. Парадокс – это и современная духовная практика, и древняя традиция. Но это парадокс живой, возможно, отчасти объясняющий популярность «Уроков медитации».

Дада (это слово в переводе с бенгальского означает «старший брат») учит современной духовной практике. Она понятна как раз человеку нашего времени, поскольку у нее нет отталкивающих догматических и мифологических наслоений. В том числе она не требует слепой веры в богов и демонов, не делит людей на касты, равно доступна и мужчинам, и женщинам, она демократична и в зависимости от запросов может открыться духовному путешественнику на любую глубину, вплоть до монашества, при этом она не отрицает как мираж, а поощряет активную жизнь в обществе и социальное служение.

При всей гибкости и понятности современному человеку это все же именно практика, требующая серьезных усилий и концентрации, а не развлекательно-оздоровительный товар.

Дада цитирует классические тексты на санскрите, при этом основы медитации дает на народном, сибирском русском, с обычными бытовыми примерами из нашей жизни: «Вот вы еще повторяете мантру, но тут подспудно возникают посторонние мысли: надо сходить за хлебом... супермаркет... кончились деньги... банкомат... банкомат сломан... надо доехать туда-то... маршрут отменили... Ох, я же медитирую! Здесь происходит точка перелома, и разум снова возвращается к объекту медитации», – так совсем просто Дада объясняет основы концентрации на видео базового курса.

В «Уроках медитации» подкупает не только свободное переключение Дады с языка древней традиции, говорящей на санскрите, на речь современного русского городского человека и обратно, но и улыбка Дады, как будто он прямо сейчас, во время урока, вдохновлен и счастлив. Так бывает, когда давние друзья встретились и с двух-трех реплик уже хохочут, непонятно отчего.

– Вы знаете, что излучаете какое-то специфическое очарование на видео, как будто вот-вот рассмеетесь в голос?

– Я не задумывался, это как-то само получается, наверное, – говорит Дада.

– Вы радостный человек?

– Пожалуй. Но когда я говорю, я, конечно, особо радуюсь. Вот вы сейчас спросили, и я задумался. Бывают такие моменты, когда я говорю и меня восхищает идея, о которой рассказываю. И мне просто становится радостно. Это то, что называется «поток», «чувствовать поток». «Уроки медитации» стали и для меня открытием, потому что «быть в потоке», как оказалось, можно и при общении через интернет. Во время уроков я стараюсь себя отодвинуть в сторону, дать слово радости, гармонии и любви внутри меня, более высокой части моего «я». Дать им перелиться через край. И когда я так настраиваюсь, что-то происходит, может быть, с химией моего мозга: чувствуешь поток энергии, мозг работает очень быстро, и он проникает в какие-то тайны, о которых ты раньше не знал, но тебе вдруг они становятся очевидными и ясными. И когда ты начинаешь о них говорить, ты испытываешь восторг от того, что сам что-то новое для себя узнал, чему-то новому научился. Наверное, я что-то все же читал или слышал об этом, но в момент урока к тебе приходит чистейшее озарение, вдруг ты видишь предмет лекции с суперской ясностью. Поэтому я и улыбаюсь, скорее всего.

Мы давно хотели взять у Дады Садананды максимально подробное интервью как у очень интересного и необычного человека, создающего некое новое явление в обществе прямо на наших глазах. Но из-за житейской суеты мы сами по себе не продвинулись в этом ни на шаг. И вдруг соратники Дады сами обратились к нам с просьбой помочь издать книгу. Разве не чудо?

Эта книга построена на десятках часов бесед с Дадой, из них рождались тексты, которые мы затем вместе дорабатывали. Использовались также фрагменты текстов традиции, философские, духовные и поэтические тексты и многое другое. Прямая речь Дады Садананды набрана основным шрифтом, а косвенная речь редакторов-соавторов, сюжетные дополнения, пояснения, куски диалогов из интервью и прочее – шрифтом без засечек или курсивом.

В основании большей части материала этой книги – откровенные (местами очень откровенные) беседы с Дадой Саданандой о его жизни, а также о практике и идеологии: о медитации, йогической этике и морали, философии, психологии, социальной и исторической теории. Теоретические вопросы обычно обсуждаются здесь через очень личную призму, как живое знание, а не просто как абстрактная информация. Внешняя информация, чтобы превратиться в знание, должна стать частью личности, быть «субъективирована», как следует из теории познания, которую обсуждает Дада.

Эта книга не повторяет и не заменяет ни один из видеокурсов «Уроков медитации». Духовные путешественники, ищущие практики и наставления могут обратиться к онлайн-видео, принять участие в обучающих семинарах-ретритах, которые с регулярностью проводятся проектом «Уроки медитации» в России и близких странах, и в результате, если захотят, получить личные уроки у Дады Садананды или других дад или диди (женщины в таком случае занимаются с наставницами, диди, «старшими сестрами»).

Эта книга не является систематическим изложением ни практики, ни теории тантрического пути, хотя, скорее всего, духовные искатели найдут в ней множество «инсайтов» в зависимости от собственного настроения и опыта, а также практических рекомендаций. Многие найдут здесь, как хочется верить, и вдохновение на медитацию, и множество приемов для жизни в практике, и философскую и житейскую мудрость, а также много баек и духовных анекдотов-притч. Для начинающих это может быть настольной книгой, дополнением к видеурокам, помощником в пути.

Однако по жанру это не методичка, не практическое руководство и тем более не религиозная или философская работа, а скорее откровенный разговор о предельных вопросах человеческой жизни и жизни общества. На эти исключительно важные темы очень редко

удается откровенно поговорить, ведь такая беседа – всегда риск. Для нас важно, что Дада был готов отвечать в том числе и на жесткие и неприятные вопросы – потому что предельные темы требуют и предельной откровенности.

Именно так Дада рассказывает в этой книге о гуру Шри Шри Анандамурти (1921–1990) и об основанном им духовном движении «Ананда марга прачарака сангха» («Организация для распространения Пути блаженства»). В проекте «Уроки медитации» мало места для обсуждения таких тем – практика важнее разговора о доктринах, любимая в нашем народе «важная болтовня» иногда полезна, но чаще отвлекает от практических занятий. Тем не менее и у широкого читателя, и у практиков-маргов (последователей «Ананда марги») часто остаются многие вопросы, которых Дада счел уместным коснуться как раз в этой книге.

– Я ученик гуру Шри Шри Анандамурти. – говорит он. – Он для меня – высший духовный авторитет. Философия, школа, практика, которую он создал, называется «Путь блаженства». Чаще всего человека в жизни мотивирует страсть или страх, желание или избегание, и это – животное поведение. А вот «Ананда марга» – это идеология, в которой человек мотивирован на по-настоящему человеческое поведение, его мотивирует высшее блаженство. Когда я в первый раз сел медитировать, то обнаружил, что счастлив. И понял: это и есть Путь. «Уроки медитации» – это более широкая, максимально светская платформа, не требующая приобщения к какой-либо организации. Проект основан на моем восприятии традиции, но в ней велика доля моей личной интерпретации учения.

Главная цель книги, с точки зрения Дады Садананды, – конечно, вдохновение на медитацию и гармоничную, моральную и осмысленную жизнь.

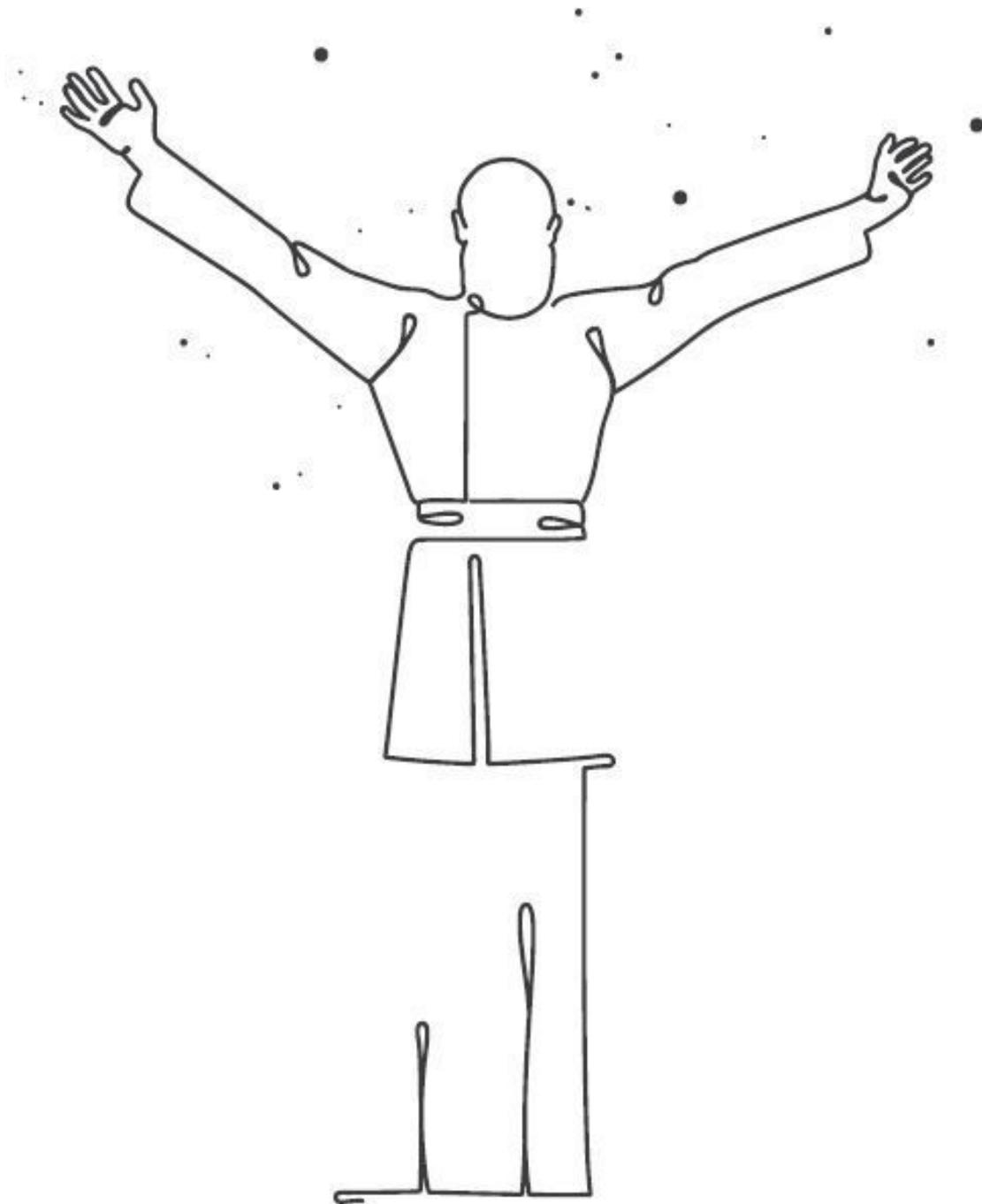
– Мне хотелось рассказать, что йогическая практика содержит много практических решений для реальных человеческих проблем. Чтобы люди увидели, что такие решения есть, и вдохновились этим, – говорит Дада. – Я бы хотел, чтобы книга ответила на простые жизненные вопросы, чтобы по ее прочтении у читателей возникло множество прозрений: например, о том, почему так важно жить нравственно. Есть традиционные ответы на этот вопрос, но современный человек к таким ответам относится с нарастающим в истории скепсисом, не находит в них честной мотивации или правдоподобной картины. А в йоге мотивирует сама практика – жизненный практический эффект от нее гораздо сильнее, чем от нравоучений и мифов. Практика медитации вдохновляет даже современный критический ум, но успех в ней оказывается невозможным без соблюдения принципов нравственности. Мне бы хотелось, чтобы эта книга могла продвинуть мышление читателя, чтобы он был вдохновлен и медитировать, и жить нравственно, чтобы у него сложилась ясная и стройная картина мира: что мы и кто мы как люди и как народ, каких высоких целей мы можем достичь и к какому позитивному будущему прийти.

Мы надеемся, что в какой-то мере это удалось передать через книгу, и уж точно нам самим было интересно и говорить с Дадой, и работать над текстом, и действительно иногда казалось, что поток где-то близко.

– Дада, а правда через вас порой говорит Высшее сознание?

– Ну... Хочется верить в это. Я думаю, что нужно делать собственное сознание гораздо более тонким, чтобы честно ответить себе на этот вопрос. Но я хочу верить в это. И я стараюсь так сделать, чтоб оно через меня говорило, а я бы... в сторонке постоял.

Глава 1 Настоящее «я»



Кризис веры

Когда я давал монашеские обеты, я испытывал такое счастье, как никогда ранее. Высшее счастье. Я стал монахом! Я отрекся от всего ради того, чтобы обручиться с Богом! Честно говоря, это было очень круто.

Дада рассказывает об этом в «Ананда шивани», центре медитации, расположенном недалеко от Барнаула и, как кажется, на пересечении миров и языков – русского и санскрита, высокого и простого, снега и неба. Наверное, никто еще не описывал предельный мистический опыт – самадхи – простым подростковым словом «круто».

Терплю, пытаюсь не думать о Боге, пытаюсь быть нормальным материальным человеком, чтобы меня не вынесло моим состоянием, чтобы не стать чуждым по отношению к этому, все еще материальному миру. Зашел в комнату. Там – большой портрет гуру, от него идет невероятная энергия. А надо держать себя в руках, давать обеты! Собрался – и сказал слова клятвы. И пока говорил, мне эти обещания вдруг показались такими сладкими, такими восхитительными, так жаждала душа дать эти обещания, что я реву, не могу остановиться. Я в таком сильном восторге пребываю, так это сильно меня трогает.

Дада, который проводит процедуру принесения обетов, гладит меня по щекам:

– Чего ты плачешь? Ты только что стал ачарьей. Ты только что стал Его апостолом. Чего ты плачешь? Чего ты плачешь?.. Ладно-ладно, давай выходи. Следующий!

Это было в мае 2008 года в Индии. Но привычное для русских очередей «следующий» звучит как-то по-домашнему. И хочется увидеть эту сцену как в кино – как выглядят люди, только что решившие изменить всю жизнь: принесли строжайшие обеты монахов и при этом счастливы. Дада, впрочем, рассказывает, что одна женщина так и стала монахиней: случайно увидела тех, кто выходит из комнаты обетов, заглянула им в глаза – и все. Так что идея заглянуть в глаза рискованная, как и все настоящее, – можно увидеть Путь. Как и то, что этому предшествовало.

За день до принятия монашеских обетов еще не ачарья Садананда думал, что придется все бросить, он испытывал жесточайший духовный и личный кризис. Причем это произошло на пороге мечты, после десяти лет практики и очень быстрого для тех, кто стремится стать монахом, – всего три года – успешного обучения в тренинг-центре в Швеции.

Это был очень сильный кризис. Я начал терять веру. У меня такого никогда до этого не было. И вот еще что противно: я начал в душе придирается к людям.

«Посмотри на него, – говорил я себе. – Вот что ему медитация дала? Ведь многие люди лучше, чем он, без всякой медитации».

Такие вопросы у меня возникали. И моя преданность гуру начала тускнеть. А я был очень предан ему к этому времени, но тут накатились жесточайшие сомнения и в нем тоже: «Кто он такой? Да практически чужой мне человек. А может, он сделал все это, просто чтобы себя увековечить в истории? Чтобы его все прославляли?» Я начал сомневаться во всем – в себе, в «Ананда марге», даже в существовании Бога.

Я уже многие годы практиковал и не мог и не хотел врать ни себе, ни людям. Я не хотел лицемерить. К тому времени я инвестировал десять лет своей жизни в этот духовный путь, но что делать. «Я же не могу стать монахом-обманщиком, который убеждает других верить в то, во что сам не верит», – думал я.

И что же? Сейчас мне придется начинать жить заново, возвращаться в Россию (или не в Россию?), находить работу, учиться какой-то профессии. Я правда-правда очень хотел быть монахом, но чувствую – недостойн. Чувствую, нет во мне достаточной веры.

Сильно переживаю, пока не делаю резких движений, но уже подхожу к мысли, что мне нужно честно рассказать о сомнениях наставнику и, вероятно, уйти. И тут к нам приехал один очень старый дада, ачарья Нигамананда Авадхута (он уже покинул тело). Очень силен был этот дада, и прежде всего как раз преданностью – бхакти. Для него гуру – это всё, он превыше

всего, – то, чего мне как раз не хватает. Мы сделали коллективную медитацию, а после он рассказал историю.

Жил-был йогин Матсьендранатх, легендарный мастер, один из духовных отцов хатха-йоги. И гуру учил его: живи в умеренности, будь воздержан, контролируй себя во всем. Однажды он пришел к своему гуру без приглашения. И застал того пьяным, валяющимся с двумя девицами возле дымящегося кальяна. Матсьендранатху было больно даже смотреть на это.

«Неужели это тот самый гуру, что учил меня умеренности? Неужели это он учил меня воздержанию, самоконтролю? И что же я вижу? Я же вижу распутника перед собой!» – думал он.

Таковы были его первые мысли. Потом он овладел собой. И снова подумал. Мысли стали иными: «Я знаю своего гуру, он не может быть таким. Наверное, что-то не так с моими глазами».

И в этот самый момент мираж рассеялся. Он увидел, что нет девушек, яств, алкоголя, дыма. А что есть? Сидит гуру в позе лотоса и жестом благословляет его. Так Матсьендранатх прошел испытание сомнением.

О, как сильно эта история меня зацепила! Вообще может показаться, что опытные ачарьи рассказывают байки, а на самом деле каждый, кто слушает, получает ответы на свои вопросы. И я понял: «Да, всё так! Испытание сомнением!» Я понял, что снова вдохновлен. Но этого мне хватило ровно на сорок минут. Я гулял по улице Стокгольма и чувствовал, что остываю, что вновь обретенная вера уходит из меня, утекает как песок сквозь пальцы. Интеллект снова начинает доминировать над верой, он снова начинает судить, придирается, критиковать.

«Мне был дан еще один шанс поверить, – думал я. – И у меня не получилось. Наверное, не быть мне монахом».

Внезапно меня словно разворачивает какая-то сила: «Иди обратно». Я пошел, интересно же, что там такое. Загадка – хорошая ловушка для интеллекта.

Вижу – вниз по улице открытое окно. Я в него заглядываю: в комнате висит большой плакат из модных тогда, а на нем написано: «Keep calm and carry on (Оставайся спокойным и продолжай двигаться вперед)».

Я подумал: «Ладно, хорошо». Решил не дергаться, раз уж так-то. Может быть, это знак для меня, посмотрим, что из этого выйдет. Может, что-то прояснится.

Киртан и чудо

В этом тяжелом состоянии я поехал в Индию на финальный тренинг. Там мое состояние только усугубилось. Я увидел, насколько это бедная страна. Я увидел нищету и отчаяние. И я увидел наши школы, открытые маргами. Ну к чему, казалось бы, придраться? Но интеллект изощрен. Приходит мысль, что наша обычная русская школа будет побогаче этих. Я как-то забыл к тому времени, что в этой бедной среде даже такие простые школы – прекрасный пример служения. Образование в бедных штатах Индии – это как источник чистой воды. Да, бедно, в материальном смысле школы могли бы быть лучше и богаче. Но в духовном смысле – это очень важное служение. Я как ослеп тогда, я этого не видел. В уме только мысль о том, какая у меня школа была в моем российском детстве, и какая сейчас в Индии.

«Сарай какой-то, а не школа, ничего-то наша организация толком не умеет делать», – думаю я.

Кризис все обостряется. И в каждом человеке я вижу недостатки. Какого монаха ни встречу – придираюсь. Я вижу в них по тысяче прорех, что они далеко не идеальные, обычные люди.

«Зачастую обычные люди даже лучше, чем эти монахи!» – думаю я.

Какая-то часть мира ускользает от меня. Здесь вижу, здесь не вижу. Полуослеп духовно. И становится все хуже и хуже.

Мы уже все экзамены сдали, тюрбаны надели, мы уже настоящие монахи, только что клятву пока не дали. Завтра давать клятву, приносить обеты. Обеты на всю жизнь! А я все еще не знаю, хочу ли я и могу ли становиться монахом или нет.

И в этот день был нагар-киртан...

Вообще киртан – коллективная духовная практика, используемая во многих индийских традициях, она заключается в пении коротких ритмичных священных текстов, мантр, то есть в воспевании Бога и его имен. Часто во время пения киртана добавляют еще и движение, танец, и тогда он становится динамической медитацией. Есть разные киртаны для самых разных ситуаций, про них рассказывают чудеса, и действительно во время киртана, особенно когда в коллективной медитации принимают участие многие практикующие, чувствуется невероятная концентрация энергии, возникает очень плотное ощущение единства всех существ – и тех, кто сейчас поет, и всего творения, что отзывается на воспевание Бога. Сейчас Дада говорит о таком киртане, который похож на то, что традиционно делают кришнаиты – идут по городу и поют мантру. Марги в Индии практикуют такой большой «уличный» киртан в особо важные дни.

Мы все вышли на улицу, нас было около десяти тысяч человек, мы шли процессией. Если смотреть со стороны – мощный митинг получился. Мы пели мантру, а еще иногда выкрикивали лозунги, например: «Одна кухня, одна печка, одно человеческое общество. Общество едино!» Дело в том, что представители разных каст в Индии не могут есть вместе, высшие касты считают, что их оскверняют низшие. Мы против каст, мы за равенство всех людей. Атмосфера суперклассная, я наслаждаюсь высоким духовным накалом.

По возвращении – медитация, потом аварта-киртан. Это киртан, в котором практик благословляет шесть направлений, сторон света (четыре стороны и верх-низ). Мы поем мантру, поворачиваясь к разным сторонам света, но при этом медитируем на определенную идею, у каждого из шести направлений она своя.

Первое направление: «Я – воплощение искренности». Второе: «Я – воплощенная любовь к Богу». Третье: «На огне этой любви я сжигаю все свои недостатки». Четвертое: «Я преодолеваю все внутренние и внешние препятствия». Пятое: «О, Господи, прими меня», ты пред-

ставляешь, что сидишь на коленях у Бога в очень-очень сильной близости к Нему, и шестое – отпускаешь все свои привязанности.

Тут-то меня и накрыло. Был сильнейший духовный подъем. Сомнения исчезли как мелкие и ненужные.

Но вечером я снова мучаюсь (а это ночь перед принесением обетов). Опять кризис, опять я все критикую, все на свете подвергаю сомнению. Сомнение вообще вещь нужная, хорошая. Мы не склонны верить в догмы, мы все проверяем своей практикой, опытом.

Но это была на самом деле уже гордыня, комплекс превосходства – «я умный, а все дураки». И в то же время я знал и чувствовал, что не имел права никого осуждать. И мне от этого так противно стало. Я не хочу быть таким человеком, который ко всем придирается и всех осуждает. Я хочу быть просто человеком, который любит других людей.

И вот из этого отчаяния я стал звать к гуру. Я стал просить его: «Пожалуйста, пожалуйста, забери мой интеллект. Он только портит мою жизнь. Пусть я буду глупым, пусть я буду вообще дураком, но я буду человеком!»

Вечером мы снова делаем аварта-киртан, поем мантру. Первая сторона: «Я – воплощение искренности». И...

Внезапно до меня доходит, что я и вправду воплощение искренности. Каждая моя клетка всегда жаждала только одного, она стремилась к Богу и хотела служить ему. У меня не было никакой другой «повестки дня», я никогда ничего другого не хотел. И я понял, что реально и буквально я и есть воплощение искренности.

Тут я поворачиваюсь и пою мантру. Вторая сторона: «Во мне есть врожденная любовь к Богу». И я вдруг понимаю, что все эти комплексы, этот кризис, через который я прохожу, это вообще не я. Я не этот критичный ум, который всех и все разбирает по косточкам. А я просто любовь к Богу. Я всегда и был любовью. Я есть любовь и всегда буду ею.

У всех есть какая-то самоидентификация. Например, «я Вася» – и считаешь себя Васей. Но в тот момент как будто штора упала, заслонявшая свет окна, пелена невежества растворилась, и я вдруг прозрел. Если бы меня спросили в тот момент «Кто ты?», то я бы не сказал, что я Петя, Садананда, или ачарья, или кто-то еще, я бы просто сказал, что я есть любовь.

Сильно-сильно я почувствовал, что я и есть любовь.

У меня до этого был комплекс, что во мне нет любви. И я отчаянно пытался достичь ее. А тут понял, что не нужно достигать любви. Я понял, что и сам вопрос, есть ли у меня любовь, – неправильный. Я и есть любовь. А все остальное – вообще не я.

Это было очень высокое экстатическое переживание.

Третья сторона киртана: «На огне этой любви я сжигаю все свои недостатки». Конечно, конечно! Если я и есть любовь, то все остальное вообще никакого значения не имеет, все сгорает, все будет уничтожено этой любовью, останется только она.

Когда мы доделали аварта-киртан, я сел медитировать. И в процессе медитации попал в одно из высоких состояний, видимо, самадхи. Я не помнил себя. Не могу никак это описать словами... Это было состояние экстаза, запредельного по моим понятиям.

Потом я очнулся. В зале демонстрировали видео с гуру. А тут такое дело: когда ты в тонком душевном состоянии, ты не можешь не плакать, глядя на гуру, – испытываешь слишком сильную любовь, которая идет от него, и возникает сильное желание соединиться с ним. Я не хочу ничего больше, чем каждой своей клеткой слиться с ним.

– Почему все плачут, когда появляется гуру? Что это такое?

Это очень сложно понять без практики. Бог проявляет себя через гуру... То есть Бог проявляет себя через все вещи в мире – цветы, небо, все живое и неживое, но в человеке его проявление максимально ясное. Человек – самое прекрасное создание во Вселенной. Если человек светлый, находится в благодати, то в нем отражение Бога самое сильное. А гуру – это самое сильное и концентрированное отражение Бога. Бог имперсонален, он за пределами любой формы.

Но человек ограничен формой, и для его духовного роста нужен личный контакт. В момент духовного возвышения практики персонифицируют Бога в образе гуру, но на самом деле плачут и смеются от того, что испытывают божественное присутствие как таковое.

Я начинаю рыдать, хохотать, неадекватно себя вести, меня все успокаивают, но я не понимаю, что происходит, а просто хохочу. Я испытываю невероятную радость внутри, радость, что обрел то, к чему всегда-всегда стремился. Я плачу от радости. А потом плачу от горя, когда это ощущение начинает проходить, я чувствую, что гуру исчезает, он растворяется, и мне от этого невыносимо больно. Я молюсь: «Только не уходи от меня, только не уходи от меня, только не уходи от меня». И он опять появляется, я опять хохочу, он опять пропадает, я опять плачу. В итоге я опрокидываюсь в какое-то состояние без сознания, в экстаз.

Я очнулся, все ушли. Со мной осталась группа ребят, с которыми я тренинг проходил. Голова лежит у кого-то на коленях. Сидят, ждут, что же со мной будет.

Когда я очнулся, меня посадили, слезы мне вытерли.

– Ну, пойдём, – говорят.

– Пойдём, – отвечаю. Почему не пойти?

Мир и самадхи

Пошли. Мир в этот момент кажется тебе... Все вокруг прекрасно. Куда ни помотришь, тут же начинаешь хохотать, потому что каждая вещь, любая часть Его творения восхитительна. Все вызывает восхищение внутри тебя.

Так мы и пошли. Я, понятно, в неадеквате, хохочу, плачу. Ребята меня пытаются успокаивать, но меня соображения приличий и адекватности абсолютно не волнуют. Как пьяный – такое духовное опьянение.

Посадили меня в джип, там я опять отключился. Бьют меня по щекам.

– Дада, Дада, Дада! Приди в себя!

– Да я в себе.

– Ты понимаешь, кто ты?

– Понимаю.

– Ты понимаешь, что ты в полной униформе сейчас?

Послушники, которые готовы стать монахами, уже были одеты в традиционные оранжевые одеяния, и, конечно, от них ожидали и соответствующего – монашеского – поведения. Монахи в оранжевом в Индии не редкость, но даже там нечасто встретишь практика в экста- тическом состоянии. Это не шутки – самадхи в маршрутке.

– Да, я в полной униформе.

– Ты понимаешь, что мы сейчас в общественном транспорте?

– Понимаю.

– Ты понимаешь, что люди думают сейчас о нас, о нас всех.

– Да, понимаю. Я должен себя хорошо вести.

– Пожалуйста, потерпи, сейчас доедем, тридцать минут, дома делай что хочешь.

– Да-да.

Оказалось, что я ору, кричу «Баба!» на весь джип. Плачу, реву, хохочу.

Водитель останавливается и говорит:

– Эй, что у вас тут происходит? Вы что? Вы что-то употребляли?

– Не беспокойтесь, – говорят ребята, – это садхана.

Но люди все равно в шоке. Я себя пытаюсь контролировать.

Дада Падмешананда, мой лучший друг, говорит:

– Дада, держись, держись, дыши, спокойнее, не уходи туда.

Я вроде себя ловлю, но чуть мысль проскакивает – о гуру, о Боге, и меня тут же накрывает, я ничего не могу с собой поделать. Да и сейчас, когда я гуляю по этим улицам, то вспоминаю свое состояние.

Идем по улицам. Пять шагов пройдем – и снова я и плачу, и хохочу.

Дада Падмешананда, наверное, час меня вел до дома, как пьяного бая, бывает, у нас ведут, а тот стремится с каждым столбом и человеком пообщаться.

Я пришел домой, умылся, лег спать, и это состояние у меня закончилось.

Утром оказалось, что надо давать монашеские обеты. И что же кризис? Нет его. У меня в душе – кристальная ясность.

Состояние без мыслей еще несколько дней удерживалось. Просто нет мыслей – и все. Нету ничего, нету «думалки», просто видишь вещи как они есть. И люди вокруг чудесны и глубоки, с Богом внутри. И вообще – Его видишь во всем.

И – абсолютная, кристальная ясность по поводу себя. Я очень-очень сильно хочу быть монахом. Это будет главный подарок в моей жизни, если я сегодня стану монахом.

Нас повели давать клятвы. Только в комнату зашел... А! Это же комната, где гуру жил! И меня начинает накрывать. Я реву, начинаю теряться. Вот-вот упаду. Дада Падмешананда говорит:

– Дада, терпи, дай ты эти клятвы, потом уже делай что хочешь.

– Хорошо-хорошо.

Первые медитации

В тот момент Даде было тридцать, за спиной – десять лет сознательной практики. Что значит «сознательной»? Так или иначе он стал медитировать в восемнадцать лет, а первый раз попробовал вообще в двенадцать. Рассказывает, что было что-то вроде наития, может быть, судьбы. Но это уже позднеперестроечное время, могло что-то попасть в руки – книга или статья. И вот сидит пацан, скрестив ноги, в комнате, и заходит бабушка, ей в то время было уже под восемьдесят.

«Кому молишься? Дьяволу молишься!»

И я вздрагивал так сильно и напрягался. Потом в конце концов я уступил вот этому давлению, потому что не было никакого ориентира в духовном пути. Я не понимал: то, что я делаю, – правильно это или нет? Это был какой-то интуитивный порыв. Почему-то понял: мне надо это делать. Но в итоге я бабушке уступил. Не медитировал до восемнадцати лет.

Дада в своих уроках и лекциях часто говорит о своей бабушке. Она была крепко верующим и сильным в вере человеком. 1913 года рождения, из старообрядческой семьи, она не то что детей-атеистов, но и даже канонических православных считала недостаточно твердыми в вере. Старообрядчество, да еще в советское время, когда любая вера преследовалась, тем более неофициальная, неорганизованная, было настоящей духовной практикой. Тут нельзя было наполовину – «живу обычной жизнью, но иногда могу свечку поставить и перекреститься». Это практика, охватывающая всю жизнь. Бабушка Дады, каждый раз выходя из дома, говорила благословение.

Она и меня этому научила: когда выходишь из дома – говори «Благослови, Господи». И для меня это стало сначала привычкой, потом частью практики: все, что делаешь, делай с Богом. В бабушкиной семье родители, все четырнадцать детей утром и вечером практиковали свои молитвы. Они читали «Отче наш», Иисусову молитву, молитву Богородице. Это у них каждодневная духовная практика.

Помню, в детстве я лежу на кровати, а бабушка произносит молитвы: «Отче наш, сущий на небесах!» И я впадаю в медитативное состояние, приятное ощущение какого-то соприкосновения. Я размышлял об этом – что же она говорит. И на меня сходило чувство благодати.

Сейчас я делаю медитацию и понимаю, что на самом деле от бабушки перенял и упорство, и постоянство, и ценность духовной практики. Она молилась утром и вечером. Всегда. Я не видел, чтобы она когда-нибудь пропустила молитву. Что бы ни происходило – войны, революции, кризисы, домашние проблемы, – каждый день молилась. Никогда вообще не пропускала – больная, здоровая. Это пример строжайшей религиозной дисциплины. Она мне это передала – с детства, на каком-то еще досознательном уровне. Бесценный подарок.

«Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешнаго!» – знаменитая Иисусова молитва, главная, можно сказать, «мантра» афонской православной практики. Практикующие исполняют «неустанную молитву», которая звучит все время вместе с дыханием и ритмом сердца («Когда молитва укореняется в уме, в ответ на мысленный труд начинает постепенно согреваться сердце», – писал священник Антоний Голынский-Михайловский). Исихазм, мистическая практика восточного христианства, конечно, веками был делом монашеским, простому народу непонятным. Но в Новое время уже с века XIX практики всех религий перестали быть тайными и сословными, тем более в старообрядчестве, где не было своих попов и монахов, а практиковали все: «Восходит человек в следующую степень и обретает молитву

умно-сердечную деятельную. Именуется она умно-сердечной потому, что в ней вместе с умом молится и сердце, то есть весь внутренний человек. Деятельной она названа потому, что воля человека еще продолжает действовать в нем, проявляясь в побуждениях и делах».

Я говорил:

– Бабушка, я хочу креститься, я хочу молиться, я хочу как ты.

И вот однажды бабушка отвела меня на реку. Она говорила:

– наших священников истребили, поэтому мы без священников.

Она крестила меня сама. Это было вообще эпично. Она окунала меня в реку, поднимала меня, поворачивала в воде, читала молитвы и в итоге сказала:

– Все, теперь ты крещеный.

Она дала мне четки, и с этими четками-лествицами я молился.

Было здорово. Очень хорошее ощущение, когда я в детстве молился с бабушкой, настоящие духовные переживания были. Прошло время, разные кризисы, взросление. И когда я начал медитировать, я почувствовал ту же самую энергетiku, только в очищенном, более рафинированном виде. Я могу все отбросить – ритуалы и условности, – сохранить мысли только о Всевышнем, и только это чувствовать в медитации. И тогда я увидел, что религиозные различия лежат на поверхности. А в глубине, в этой энергетике, в духовном переживании никаких различий нет. Это одно и то же состояние.

Но культурная форма в социальном смысле и формирует человека. Дада, если отвлечься от его оранжевой монашеской одежды, – обычный русский человек с русой бородой, высокий и стройный, будто устремленный вверх, может быть, немного похожий на священника. И это очень важный для многих вопрос, каким образом можно всерьез из русской, в общем-то, европейской культуры перейти на путь, происходящий из экзотической и часто непонятной Индии.

– Дада, вот вы вдохновенно рассказываете про бабушку и ее практику. Но ведь русскому человеку и вправду легче сказать: «Помилуй мя, Господи», чем: «Баба нам кевалам», понятнее и роднее, что ли. Нет? Как вы прошли через культурные оболочки и сопротивление культуры? Как бабушка ваша говорила: «Кому молишься?»

У меня в душе не было сопротивления. Во мне это было с самого детства. У меня очень рано возникла мечта быть монахом. Я почему-то всегда знал, что буду медитировать.

Я в детстве садился и медитировал. Никто меня не учил. Увидел где-то в книжке, что надо так сидеть со скрещенными ногами, и почувствовал – мое. Я садился и как-то по-своему медитировал. Поэтому, познакомившись с философией йоги, я пришел домой и понял: «Вау! Так вот оно как!» Немедленно разрешились сомнения и противоречия, которые меня мучили. В других религиях было много вещей, вызывающих внутреннее сопротивление: например, идея рая и ада – я не могу ее всерьез принять, я знал, что тут что-то не то. А в йоговской философии для меня все сошлось – моя душа опознала ее как очень логичную и правильную, недогматичную. И вся моя интеллектуальная незавершенность разрешилась. Я определился, как двигаться в жизни. Это было и логично, и практично. Мне стало хорошо и легко.

Бабушка ушла, когда ей было почти девяносто.

– Она прожила счастливую жизнь?

Ой, не знаю. Эпоха... Дети доставляли проблемы. Но я думаю, что она была счастлива в своем «ядре», в том смысле, что она была духовным человеком, у нее была очень сильная связь с Богом, у нее была религиозная дисциплина, у нее было чувство служения, то есть она всегда жила ради других людей. Но иной раз она и терпела от них. Мои родители не понимали

ее. «Вот ты богомолка», – говорили. Понятно: коммунистическая эпоха, ценности старших поколений обесценивались, считалось, что старики ничего не понимают, невежественные.

Родители мне объясняли, что Бог – это выдумка. Я приходил к бабушке и говорил:

– Бабушка, что ты молишься, Бога твоего нет.

– Кто тебе сказал?

– Папа сказал... А где Бог?

– На небе.

– Неправда. Космонавты летали и там никого не нашли.

– Они его не увидят.

– Почему?

– А он им не покажется.

Мы с ней спорили, но каждый оставался при своем мнении.

Коммунизм, Барнаул, 1990-е

Дада родился и все детство жил в Новоалтайске, под Барнаулом. Обычная советская семья: папа – инженер, мама – журналист.

Мои родители, конечно, были воспитаны на коммунистических идеалах. И если говорить именно об идеалах, мне тоже коммунизм импонирует идеей общего блага, служения обществу. Можно сказать, что я придерживаюсь социалистических взглядов: обществу надо служить, людям – помогать, кооперация важнее конкуренции. И это все – от отца. Он вложил в меня то, что надо жить не для себя, а ради общества. Это правильно, жить ради Родины. И поэтому высокое служение у меня с отцом ассоциируется, с его взглядами: если человек живет ради других, то он – герой.

Папа меня восхищал своим умом, он объяснял мне устройство мира: как там электроны движутся, атомы, как Вселенная устроена, парсеки, Альфа Центавра, Млечный Путь, как прокладывать курс на Полярную звезду и т. д. И мне очень нравилось быть в компании отца из-за его ума.

Папа умер рано, ему было пятьдесят. У него были проблемы с алкоголем, и из-за этого случился цирроз печени. Уже при смерти он начал задумываться, что есть что-то и выше общества, выше всего, то есть начал принимать веру в Бога.

– Как вы думаете, какой у него будет следующий шаг духовного путешествия?

Сложно сказать. Он, конечно, себя довел до тяжелого состояния алкоголем. Но он хороший человек был. В нем было сильное, здоровое ядро. Он был идеалистом, жил ради общего блага.

Моя мама получила от меня посвящение в медитацию и с переменным успехом иногда медитирует. Но начиналось все непросто, причем из-за меня, юношеской глупости и максимализма. Когда она увидела, что я медитирую, то начала бояться за меня – мало ли какие секты бывают страшные. Она старалась меня разубедить, я в свою очередь – ее. Я и сам хорош, говорил, что родители неправильно живут, со всеми вытекающими из этого тезиса сложностями в отношениях. Мне было восемнадцать, когда я начал медитировать, сознание еще ребяческое. Мама говорила:

– Яйца курицу не учат.

– Если яйца умнее, чем курица, то почему бы и нет? Могут и научить, – огрызнулся я.

Ничего хорошего в отношении это не вносило, только разлад.

А потом я уехал и не был дома года два примерно. Был на ретритах, учился медитации, потом жил отдельно в Белгородской области в деревне. Потом вернулся – по делам приехал в Сибирь, нашел свой путь и остался. А жить было негде, решил, что пойду к маме жить.

Но я уже был другим. Я понял, что и вправду яйца курицу не учат. И главное – родители так много мне дали, что за одно это я должен каждый день их стоп касаться в уважительном поклоне. И перестал им проповедовать, что сразу улучшило наши отношения.

А когда перестал проповедовать, изменилось и мамино отношение к медитации. Я сажу медитирую, и мама спрашивает:

– Ой, а что ты там делаешь?

– Мам, медитирую.

– А что такое медитация?

– Медитация – это глубокое размышление, я размышляю о высших материях.

– Да? Ой, как интересно. Я тоже хочу, ты меня позови, пожалуйста, в следующий раз.

И вот я сажусь медитировать, и она спрашивает:

– А чего ты меня не зовешь?

И так потихонечку, потихонечку она прочувствовала атмосферу и дух практики. Я тот период жил у нее дома, наверное, около двух недель, и она эти две недели со мной практиковала. И после этого год вообще как часы практиковала – нравилось. А потом расслабилась немного.

Бог проявляет себя через все вещи в мире – цветы, небо, все живое и неживое, но в человеке его проявление максимально ясное
ДАДА САДАНАНДА

И каждый раз, когда мы с ней видимся, она говорит:

– Надо практиковать регулярно, ты прав, но я такая недисциплинированная.

Подростковые годы Дады пришлось на 1990-е. В Барнауле в это время было особенно колоритно. Газета «Коммерсантъ» в 1992 году так описывала похороны одного «авторитетного предпринимателя»: «Сергея Колокольникова (Колокошу – блатн.) зарезали 19 февраля в драке с чеченцами в ресторане. 22 февраля Колокошу хоронили 5 тыс. человек, среди которых были авторитеты Омска, Новокузнецка, Новосибирска, Томска, Иркутска и Бийска. Похоронную процессию охраняли в конном строю казаки Алтайского отдела Сибирского казачьего войска. Это вызвало удивление милиции, так как алтайское казачество всегда пользовалось у нее „поддержкой и покровительством“. В знак траура 22 февраля не работали рестораны и другие увеселительные заведения, а местная коммерческая радиостанция „Канал-3“ весь день передавала траурную музыку. Похороны завершились поминками на 1000 человек в ресторане „Барнаул“. 23 февраля группировка Колокольникова пикетировала здание управления внутренних дел края, требуя выслать всех чеченцев на родину, тем самым бросив вызов власти, которая его приняла. Глава администрации края Владимир Райфикешт подписал постановление о привлечении к ответственности вплоть до увольнения руководителей предприятий общепита, прекративших свою деятельность в день похорон Колокоши».

Подростки пытались противостоять бытовухе, лжи и лицемерию взрослого мира с помощью алкоголя – главной русской практики выхода за пределы.

Подростковый период с пятнадцати до восемнадцати лет – это был прям темный-темный период в моей жизни. У меня появилась плохая компания, мы употребляли алкоголь. В какой-то момент я почувствовал, что истерзал свою душу очень сильно, что я полный банкрот, у меня ничего нет и нет никаких желаний. Я был на грани. Когда ты смотришь на мир, и ничего тебя в этом мире не вдохновляет. Некоторых людей вдохновляет американская мечта – дом, хорошая работа, счастливая семья. Я тогда думал об этом и понял, что меня это не вдохновляет. Вот сейчас дай мне все это, выложи – и ничего в моей жизни не изменится, каким я был, таким останусь. Я не понимал, абсолютно не видел, что же мне такое нужно для того, чтобы погасить внутреннюю боль, погасить это внутреннее пламя и найти счастье. Я абсолютно не понимал, зачем жить.

В 1995 году Дада поступил в Алтайский политех на строительный факультет по специальности «Промышленное гражданское строительство, системы автоматизированного проектирования». Это программисты, которые пишут софт для архитекторов. Не то чтобы он мечтал быть строителем – вообще в универ его, так получилось, устроила мама. Он сам хотел стать программистом, но в тот день не мог отлучиться из-за работы и попросил маму отнести документы в приемную комиссию. А ее там убедили, что на программиста можно и не поступить и что на строительном факультете есть похожая специальность. Жизнь вообще складывалась

помимо воли Дады, его куда-то несло без ясности и вдохновения. Родители сказали – и нормально, пойдет. И тут...

Я в уличной драке получил сильное сотрясение мозга, и по этой причине мое здоровье испортилось, я не мог учиться и ушел в академический отпуск.

Причина – обычные пацанские разборки на ровном месте. Я получил серьезные травмы, до сих пор есть шрамы. Если кто-то хлопал дверью, меня в дрожь бросало. Когда я вышел из больницы, то просто не функционировал. То есть я сижу на лекции и не могу ничего понять, не могу ничего впитать, не запоминается. Катастрофа.

И в то же самое время во мне росла жажда, я не знаю, как это объяснить... Вот закрой свой рот и нос и попробуй не дышать в течение двух-трех минут, и когда ты уже не можешь, когда твои легкие разрывает, – вот это чувство было, что я хочу настоящего, хочу глотнуть этого воздуха, а его нет, я смотрю по сторонам и не могу найти. Никто не знает, никто не понимает. Такое ощущение, что все находятся в каком-то сне и всех это устраивает. А во мне – боль. Я помню этот день. Я шел по улице и думал, мысли мои были темные, я не хотел жить, я обращался к Богу и сказал ему: «Я жажду пути, покажи мне путь». Не знаю почему, но я так сказал: «Мне нужен путь и мне нужен учитель, я больше не могу идти сам. Дай мне путь и дай мне учителя. Но это должен быть лучший путь и лучший учитель».

Духовное сообщество. Сатсанг

Во время академического отпуска, чтобы не сидеть без дела, я устроился работать охранником. И вот что произошло: мой напарник по этой работе начал медитировать, то есть получил личный урок медитации. И вот он стал хвастать, как круто у него медитировать получается. Я его умолял:

– Ты меня познакомь с этим сообществом.

– Нет, это все тайна, все засекречено, тебя не примут, там только избранные! – важничал он.

– Тебя ж приняли, а ты что-то не похож на избранного.

Он как-то увиливал, но в конце концов – я упорный – я пришел и познакомился с этими ребятами. Конечно, выяснилось, что ничего засекреченного нет и они меня рады видеть.

Они все меня очень впечатлили. Особенно на фоне времени – это девяностые, вокруг был мрак. А вот с этими ребятами я встретился – и свет. И я думаю: «Ну как так вообще возможно? Это же какие-то ангелы. Это не люди!» Они меня сразу многим впечатлили. Во-первых, они не святоши. Никакой напускной строгости, пафосных напыщенных речей, вышколенных манер, глупых окриков и запретов. Я этого ничего не увидел, мне понравилось. Я думаю: «Вот, нормальные люди». И в то же самое время, притом что они обычные люди, их энергетика – очень светлая. И социально близкие, молодые, свои парни, братья. Во-вторых, никакого эскапизма, побега от мира в грезы. Они вполне социализированные:

– Ты учишься? – спрашиваю у одного.

– Да, я учусь, заканчиваю, иду на красный диплом.

Нормальный, не маргинальный парень. Я вообще обнаружил там устойчивых, разумных, добрых, сияющих людей. И я подумал: «Да, это круто».

Они меня и научили базовой технике медитации. Совсем просто, без нюансов.

– А как медитировать? – спрашиваю.

– Повторяй мантру «Баба нам кевалам». Это значит: «Высшее сознание – это все, что есть».

Я думаю: «О, высшее сознание – это все, что есть. Это же круто! Это же такое мощное значение! Да я за одно это значение просто... Такую фразу услышать – счастье, а тут еще уметь на нее медитировать. Я же просто счастливая душа». Я пришел домой, закрыл глаза и начал повторять мантру. И обнаружил, что что-то есть.

Чудо, что вообще такая группа была в Барнауле. Практически невозможное стечение обстоятельств. 1996 год – вокруг разруха и никакого света, и тут группа медитации. Кто-то, видимо, пригласил моего будущего наставника, и вот он пару-тройку человек инициировал. Когда я пришел, там была группка, наверное, человек пять.

Когда я начал делать медитацию, функции мозга быстро восстановились после сотрясения, я почувствовал себя нормально, здоровым человеком. Но появился и другой эффект медитации. Мне было уже мало просто быть здоровым человеком. Я обнаружил, что после медитации мое настроение становится значительно лучше. Я обнаружил, что из этого мрака 1990-х годов я вышел индивидуальным усилием, я лично нахожусь в позитиве, в свете, в очень сильном состоянии.

Поначалу у меня не было намерения медитировать регулярно. Но я делал это перед важными событиями, когда необходимы были концентрация, везение, интуиция – например, на экзамене, на важной встрече или собеседовании, где я должен быть на коне. Помедитирую – и как будто на допинге. И я начал время от времени эту «таблеточку» принимать. Но однажды подумал: «А почему я возвращаюсь в этот мрак? Зачем? Что я в нем делаю? Почему не жить

всегда в свете?» И начал регулярно медитировать. Были другие сомнения и даже отчаяние, но в тот мрак я уже не возвращался.

Потом где-то через полгода приехал мой учитель, и он меня инициировал. Это было 2 февраля 1997 года. Я получил свое посвящение, свое второе рождение. Помню, что чувствовал опьянение после инициации, я вышел из комнаты и чувствовал счастье. Я чувствовал, что что-то большое произошло. Для меня это две совершенно разные жизни – до и после.

Чем дальше я учился в универе, тем больше понимал: это не мое, не то, за что я свою жизнь готов отдать. И тут я понял, что можно стать монахом, что это не пустые мечты, а реальный план. И это меня очень сильно воодушевляло и оживляло. «А зачем монаху высшее образование?» – подумал я тогда. Сейчас иначе думаю: образование – оно тоже как свет. На самом деле, хорошо получить высшее образование, а потом уже определяться с жизнью. Но я не жалею, что пошел к своей цели быстро, потому что я, как кажется, точно знал цель. И моего опыта оказалось достаточно, чтобы уметь учиться, овладевать теми навыками, которые могут мне понадобиться. В том числе в строительстве, сейчас мы много строим в «Ананда шивани», причем своими руками.

Все-таки монашеская жизнь для большинства из нас, да еще в наш век, когда принято обхаживать свое бессознательное, свои желания и наклонности, – это экзотика. Ладно в традиции, внутри древней обители, но Дада Садананда сейчас может рассчитывать только на самодисциплину, он – монах, причем не в монастыре среди других монахов, он сам – старший наставник на огромной территории России и сопредельных стран. И у обывателя главный вопрос к монаху – про обет безбрачия.

– Все же секс – очень важная для человека штука, и в современной культуре, и в физиологии, в самом корне человеческого и животного существа. Как же вы без него, как вы решились стать монахом?

В тот момент, когда ты молодой, тебе кажется, что море по колено, горы по плечу, как-нибудь разберемся. На драйве идешь. Потом ты понимаешь, что на самом деле есть эта проблема. От того, что ты какой-то титул к своему имени прибавляешь, ты не перестаешь быть просто человеком. У тебя всё та же биология, всё те же инстинкты. И это вызов. Это вызов монашеской жизни, это одна из главных причин, почему люди покидают монашескую стезю, потому что не справляются с этим. Мне милостью Всевышнего как-то удается сохранить баланс. Я нахожу, что когда ты вдохновлен интересным делом, то энергии перенаправляются в область этого дела. Когда хорошо идет медитация, то ощущаешь счастье, блаженство. Ты физиологически в медитации получаешь те же самые гормоны счастья, что и в сексе, и эта проблема тебя не тревожит. Но когда сильно устаешь, когда ты себя израсходовал, медитация начинает хромать, и эта проблема всплывает. Поэтому я заложник своего образа жизни. Хочешь не хочешь, надо медитировать.

Просто дада

Современный капитализм предлагает большой спектр услуг на рынке «духовных практик» и тем более на рынке йоги для здоровья и ловкости. Нынешний человек имеет выбор и стремится найти учителя покруче. А как определить крутость? Что можно понять про Даду, который не обладает никакими внешними ее признаками, живет, говорит и ведет себя очень демократично. Он долгое время не имел дома – давал уроки медитации в разных городах и странах и везде пользовался чужим кровом. Только недавно появилось что-то вроде резиденции под Барнаулом, с деревянными домиками, которые он сам же вместе с волонтерами и построил. Дада сам о себе говорит: «Я просто хочу быть честным человеком. Не хочу никого вводить в заблуждение, что я типа просветленный или еще что-то в этом духе».

– Есть ли у вас какое-то представление об уровнях практики: к чему стремимся?

Мы говорим об уровнях самадхи. Но самадхи – такая цель, которая может сбивать с толку духовного искателя.

Цель практики на самом деле не самадхи. Наша цель – это состояние баланса, которое в итоге порождает самадхи. У человека есть стремление к духовному знанию, у него есть любопытство, он хочет исследовать, разведывать себя и мир. Поэтому идея духовности, разные мистические учения тысячелетиями занимают сердца и умы людей.

Но есть у человека и мирские цели, стремление познать и преобразовать именно этот мир, экстравертные тенденции. Познать мир – это не только изучить математику и найти решение технической проблемы, но и на практике познать мир. Когда люди начинают заниматься духовной практикой, то ошибочно ставят себе цель достичь самадхи, медитировать больше, форсировать свою медитацию и забыть о внешнем мире. В этом случае наступит состояние дисбаланса, и в итоге ты самадхи не достигнешь. Тот, кто хочет самадхи, его не получит. Я предпочитаю именно вдохновлять людей и себя на поиск баланса между внутренним и внешним. То есть уделять время своему и мирскому, и духовному развитию. И сбалансировать эти две тенденции разума – к внутреннему духовному росту и к служению обществу.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.