БХАГАВАД-ГИТА



Автор перевода,
комментариев и практик

Виктор Мизилин

БХАГАВАД-ГИТА

С комментариями и практиками

Содержание

Введение

От переводчика

Первый цикл (Главы 1–6)

1. Отчаяние Арджуны — *Вишада йога*

2. Путь самопознания — *Санкхья йога*

3. Путь действия — *Карма йога*

4. Путь знания — *Джняна йога*

5. Путь непривязанности — *Санньяса йога*

6. Путь созерцания — *Дхьяна йога*

Второй цикл (Главы 7–12)

7. Путь знания и мудрости — *Джняна Виджняна йога*

8. Путь вечного Брахмана — *Акшара Брахма йога*

9. Царственное знание и царственная тайна — *Раджа Видья Раджа Гухья йога*

10. Путь Божественной силы — *Вибхути йога*

11. Видение Вселенского образа — *Вишварупа Даршан йога*

12. Путь благодарности — *Бхакти йога*

Третий цикл (Главы 13–18)

13. Различение поля и познающего поле — *Кшетра Кшетраджня Вибхага йога*

14. Освобождение от трёх гун — *Гуна Трайя Вибхага йога*

15. Путь Высшего Существа — *Пурушоттама йога*

16. Божественные и демонические качества — *Дэва Асура Сампад Вибхага йога*

17. Три вида почтения — *Шраддха Трайя Вибхага йога*

18. Освобождение через непривязанность — *Мокша Санньяса йога*

Заключение

Глоссарий

Указатель практик

Над книгой работали

Введение

Бхагавад-Гита — это разговор двух людей на поле битвы. Один — великий воин, который не может поднять лук. Другой — его возничий, который оказывается проявленным Божественным сознанием.

Этот разговор произошёл около пяти тысяч лет назад — если верить традиции. Или был записан около двух тысяч лет назад — если следовать историкам. Но вопрос о дате здесь менее важен, чем вопрос о природе текста. Потому что Гита — не исторический документ. Это живой текст. Живой в том смысле, что он продолжает менять тех, кто его читает.

Гита — часть великого эпоса Махабхарата — одна из тех книг, которые не устаревают. Не устаревают потому, что они точны в том, о чём говорят: о природе человека, о природе действия, о природе свободы.

Эта книга — мой перевод Гиты и комментарии к нему. Перевод сделан с намерением сохранить живую речь оригинала, не превращая её в памятник или академический трактат. Комментарии написаны в двух измерениях: краткий отклик на каждый смысловой блок — и развёрнутое эссе в конце главы.

Как читать эту книгу

Гиту можно читать по-разному. Как философский текст — следя за аргументами Кришны и логикой его учения. Как психологический трактат — замечая точность описаний человеческой природы. Как практическое руководство — останавливаясь на блоках «Практика» и пробуя то, что предлагается. Как поэтическое произведение — позволяя образам работать помимо интеллектуального понимания.

Все эти способы правильные. Но есть один, который особенно рекомендует сам текст: читать медленно. Не потому что он труден, а потому что он плотен. Одна шлока (двустишие) может содержать больше, чем кажется при первом прочтении. И второе прочтение откроет то, чего не было видно при первом.

Санджая (рассказчик) в финале восемнадцатой главы говорит: «Вспоминая и вспоминая эту беседу, я радуюсь снова и снова». Это — приглашение к медленному чтению.

О принципах этого перевода — о выборе слов, ключевых терминологических решениях — подробно рассказано в разделе «От переводчика», который следует сразу за Введением.

Ключевая диада: Арджуна и Кришна

Понимание их отношений является ключом к пониманию всего текста. Арджуна — это каждый из нас в момент, когда обстоятельства захлестывают и превышают наше понимание. Когда привычные ответы не работают. Когда силы заканчиваются раньше, чем решается задача.

Кришна — это голос того измерения сознания, которое присутствует в каждом из нас, но к которому мы обращаемся лишь в крайней нужде. Его слова обращены не только к Арджуне — они обращены к читателю, искателю ответов. Именно поэтому Гита актуальна во все времена.

Гита — практическое руководство для искателей свободы. Не свободы «от» чего-то, а свободы как внутреннего состояния, которое не зависит от обстоятельств.

Диалог начинается с кризиса — и заканчивается готовностью. Между ними — путь. Этот путь приглашает вас.

❧

ОМ ТАТ САТ

От переводчика

Этот перевод выполнен по санскритскому оригиналу — с опорой на классические подстрочники и комментаторскую традицию. В работе я постоянно сверялся с переводами, которым доверяю: с академическим переводом Б. Л. Смирнова, с поэтическим переводом В. С. Семенцова, с английским переводом Экнатха Ишварана (Eknath Easwaran). Я не претендую на академизм — эта книга не научное издание, и спорить с санскритологами я не собираюсь. Моя задача была другой: сделать так, чтобы Гита заговорила с современным читателем живым голосом.

Отсюда — три принципа, которыми я руководствовался.

Первый: живая речь вместо памятника. Гита — это разговор. Взволнованный, личный, временами резкий. Переводить его языком торжественного гимна — значит потерять главное: интонацию друга и учителя, который говорит с человеком в кризисе.

Второй: светская духовность. Гита не требует от читателя принадлежности к какой-либо религии. Её темы — страх, выбор, действие, внимание, свобода — общечеловеческие. Я переводил так, чтобы текст был открыт и верующему, и скептику.

Третий: психологическая точность. Там, где традиционный перевод даёт ритуальный или метафизический термин, я искал его психологическое ядро — то, что происходит в человеке, когда он проживает этот опыт.

Несколько ключевых терминологических решений — чтобы вы понимали, что и почему встретите в тексте.

Ягья — обычно «жертвоприношение» — переведена как «благодарность», «состояние глубокой благодарности». Суть ягьи не в сожжении подношений, а во внутреннем состоянии и внешнем жесте: признать, что ты получаешь больше, чем отдаёшь, и поддержать круговорот. Это и есть благодарность в действии.

Дхарма — обычно «закон», «долг», «религия» — переведена как «внутренняя опора» или «и то, что к ней приводит». Дхарма — это не внешнее предписание, а то в человеке, на что можно опереться, когда внешние опоры рушатся.

Манас — обычно «ум» — переведён как «внимание». Из всех функций ума Гиту интересует прежде всего эта: куда направлен луч внимания. Управление манасом — это управление вниманием, и в таком переводе инструкции Кришны становятся практическими.

Сансара — обычно «колесо перерождений» — переведена как «повторяющиеся сценарии». Не обязательно верить в реинкарнацию, чтобы узнать сансару в собственной жизни: одна и та же драма в разных декорациях, один и тот же конфликт с разными людьми. Выход из сансары — выход из повторения.

Ахимса — обычно «ненасилие» — переведена как «ненарушение границ личности», «уважение границ». Насилие начинается задолго до удара: с обесценивания, давления, вторжения. Ахимса в этом переводе — качество, которое проверяется не в исключительных ситуациях, а в ежедневном общении.

Сходным образом переведены и другие термины:

Атман — «Божественное присутствие»,

Бхакти — «Благодарное доверие происходящему»

Гуны — «Состояния вегетативной нервной системы, определяющие восприятие».

Грех — обычно запрещенное или неодобряемое действие здесь как ошибочное действие. Грешник — это ошибающийся человек

В каждом случае выбор продиктован одним: сделать текст доступным без потери глубины. Там, где русское слово рисковало увести от смысла, в комментариях оставлен санскритский термин и объяснение. В конце книги вы найдёте глоссарий со всеми ключевыми терминами и принятыми переводческими решениями (и объяснениями).

И последнее. Перевод полный — все восемнадцать глав, от первого стиха до последнего. Соседние стихи местами объединены в смысловые блоки, чтобы сохранить ритм чтения, — нумерация при этом сохранена, и любой стих легко найти по номеру.



Глава Первая

Отчаяние Арджуны — Вишада Йога

❧

Введение к первой главе

Гита начинается не с мудрости. Она начинается с кризиса.

Это принципиально. Кришна не читает лекцию тем, кто записался на урок просветления — он отвечает на вопрос человека, который сломлен. Арджуна — великий воин, лучший лучник своего времени — стоит на пороге битвы, величайшего сражения его жизни. И не может поднять лук. Руки дрожат. Ноги не держат. Он опускается на дно колесницы.

Именно это состояние Гита называет точкой входа в мудрость. Не гордость ученика, пришедшего за знанием. Не любопытство философа. А отчаяние человека, который исчерпал все собственные ответы.

Первая глава — это не предисловие к учению. Это постановка диагноза. И прежде чем Кришна скажет хоть одно слово мудрости, он делает нечто важное: он слушает. Полностью. До конца. Пока Арджуна не выговорит всё, что у него внутри.

Этот урок часто упускают. Мудрость не торопится с ответом. Она ждёт, пока вопрос будет задан по-настоящему.

❧

Дхритараштра спросил:

> **(1.1)** *На поле дхармы, на поле Куру, что делают мои люди и сыновья Панду, собравшиеся для сражения, о Санджая?*

◆ **1.1**

Первый вопрос Гиты задаёт слепой царь. Он не видит поля битвы — и просит слугу рассказать ему, что происходит.

Слепота здесь не только и не столько физическая. Это слепота привязанности.

Обратите внимание: он говорит «мои люди» и «сыновья Панду» — разделяя единое. Все они его родственники. Все — его народ. Но привязанность к «своим» не позволяет ему видеть целое.

Поле названо дважды: «поле дхармы» и «поле Куру». Это не случайное повторение. Куру — конкретное место. Дхарма — вечный закон соблюдение которого приводит к внутренней устойчивости. Гита с первой же строки устанавливает: любое поле битвы — это одновременно поле выбора. Внешняя война всегда разворачивается как продолжение войны внутренней.

Санджая сказал:

> **(1.2)** *Тогда, видя армию Пандавов, готовую к битве, царь Дурьодхана, приблизившись к учителю, сказал такие слова.*
>
> **(1.3–1.6)** *О учитель, посмотри на эту огромную армию сыновей Панду, под предводительством сына Друпады, твоим замечательным учеником.*
>
> *Здесь герои, великие лучники, равные в битве Бхиме и Арджуне, - Ююдхана и Вирата, и Друпада, великий воин;*
>
> *Дришtакету, Чекитана и могучий царь Каши, Пуруджит и Кунтибходжа, и Шайбья, буйвол среди людей;*
>
> *Смелый Юдхаманью, могучий Уттамоджас, сын Субхадры и сыны Драупади, - все, воистину, великие воины.*
>
> **(1.7–1.9)** *О лучший из дваждырожденных, знай также воистину наилучших из наших, командующих моей армией. Я перечислю их тебе, чтобы отметить.*
>
> *Ты сам, Бхишма, Карна и всегда побеждающий Крипа, Ашваттхама, Викарна, а также Сомадатти,*
>
> *...и многие другие воины, рискующие своими жизнями ради меня, вооруженные разными видами оружий, все умелые в боях.*
>
> **(1.10–1.11)** *Неполны наши силы, защищаемые Бхишмой, их силы под защитой Бхимы полны.*
>
> *На всех направлениях, пребывая на соответствующих позициях, все вы защищайте только Бхишму.*

◆ 1.10 – 1.11 Речь Дурьодханы

Дурьодхана перечисляет воинов — и в этом перечислении уже виден его страх. Тот, кто действительно уверен в победе, не нуждается в длинных списках своих сильных сторон.

Его слова к учителю Дроне — это попытка взбодрить армию, начиная с себя. Он говорит: наши силы неполны. Это честное признание слабости, прикрытое

приказом. Дурьодхана — не злодей Гиты. Он человек, который выбрал путь привязанности к власти и теперь испытывает его последствия.

Санджая описывает всё это слепому царю Дхритараштре. Интересна позиция самого Санджаи — он видит всё, но не участвует ни в чём. Роль свидетеля. Гита показывает: прежде чем действовать, научись наблюдать.

Примечание. Санскритское «апарьяптам» допускает два противоположных прочтения: «недостаточны» и «неизмеримы». Здесь выбрано первое — оно согласуется с тревогой в речи Дурьодханы.

> **(1.12–1.13)** *Чтобы воодушевить Дурьодхану, доблестный дед Бхишма, издав подобие львиного рыка, громко затрубил в свою раковину.*
>
> *Затем внезапно затрубили раковины и боевые рога, забили литавры и барабаны, производя неимоверный шум и грохот.*
>
> **(1.14–1.19)** *Тогда, сидя в великолепной колеснице, запряженной белыми лошадьми, Кришна и Арджуна затрубили в свои божественные раковины.*
>
> *Кришна затрубил в Панчаджанью, Арджуна - в Девадатту, а Бхима, по прозвищу волчье брюхо, затрубил в огромную раковину Паундру.*
>
> *Царь Юдхиштхира, сын Кунти, затрубил в Анантавиджаю, Накула и Сахадева - в Сугхошу и Манипушпаку.*
>
> *И царь Каши, прекрасный лучник, и великий воин Шикханди, Дхриштадьюмна, Вирата и непревзойденный Сатьяки.*
>
> *О царь, Друпада и сыновья Драупади, и прекрасно вооруженный Абхиманью со всех сторон затрубили один за другим в свои раковины.*
>
> *Этот оглушающий звук заставил содрогнуться сердца сыновей Дхритараштры и наполнял эхом небеса и землю.*

◆ 1.12 – 1.19 Трубный зов

Шум перед битвой — это не просто ритуал устрашения. Это момент, когда тело и разум переходят в боевое состояние. Психология этого перехода точная: звук мобилизует то, что ум ещё не успел осмыслить.

Раковины Кришны и Арджуны описаны как «божественные» — в отличие от раковины Бхишмы. Это различие не случайно. Их сторона несёт иной принцип. Не просто силу — а силу, соединённую с мудростью.

И всё же: звук содрогнул сердца именно врагов. Сердца Пандавов в тексте не содрогаются. Тот, кто действует из правильного состояния, не нуждается в страхе как топливе.

> **(1.20)** *Тогда, видя выстроенные армии сыновей Дхритараштры в начинающемся сражении, Арджуна под флагом с Хануманом, поднял лук.*
>
> ***(1.21–1.23)*** *Арджуна сказал: — Между двух армий останови мою колесницу, О Кришна.*
>
> *Чтобы я мог рассмотреть собравшихся здесь воинов, жаждущих боя, с которыми мне придётся сразиться в этой предстоящей битве.*
>
> *Я хочу видеть тех, кто пришёл сюда сражаться, желая угодить в битве злонамеренному сыну Дхритараштры.*

◆ **1.20 – 1.23 Арджуна просит остановиться**

Это первое сознательное действие Арджуны в тексте — и оно неожиданно. Не атака, не отступление — остановка посередине. Посмотреть.

В этой просьбе больше мудрости, чем кажется. Арджуна чувствует: прежде чем действовать, нужно увидеть. Не план врага — а людей. Конкретных людей, которые стоят напротив.

Кришна исполняет просьбу немедленно. Без комментариев, без возражений. Учитель уважает момент, когда ученик хочет смотреть. Колесница остановлена между двух армий — ни там, ни здесь. Это пространство между действием и бездействием. Именно здесь начинается подлинный выбор.

> ✦ Практика: Пауза перед действием
>
> *Когда вы стоите перед трудным решением — не торопитесь. Остановите «колесницу». Посмотрите на всех, кого затронет ваш выбор. Не для того чтобы испугаться — а для того чтобы увидеть реальность такой, какая она есть.*

Санджая сказал:

> **(1.24–1.25)** *О царь, Кришна, по просьбе Арджуны, поставив великолепнейшую колесницу между двух армий,*
>
> *Напротив Бхишмы, Дроны и всех правителей — сказал: «О Арджуна, посмотри на этих собравшихся Кауравов».*
>
> **(1.26–1.27)** *Тут Арджуна увидел стоящих отцов, дедов, учителей, дядей, братьев, сыновей, внуков и друзей,*

тестей и доброжелателей в обеих армиях. Арджуна, увидев всех собравшихся родственников…

◆ **1.24 – 1.27 Арджуна видит**

Кришна не говорит «смотри на врагов». Он говорит: «смотри на Кауравов». На людей. И Арджуна видит не армию — он видит родственников.

Это момент, когда абстракция «противник» рассыпается и на её месте возникает конкретная реальность: вот родственник, вот учитель, вот брат. Это и есть источник его кризиса. Не трусость — а любовь и привязанность, столкнувшаяся с долгом воина.

Арджуна сказал:

> **(1.28–1.30)** *Охваченный огромной слабостью, страдающий, он сказал так. Арджуна сказал: Видя своих близких, О Кришна, желающих сражаться и готовых к войне,*
>
> *Мои ноги слабеют, руки опускаются и губы пересыхают, мое тело дрожит и волосы становятся дыбом.*
>
> *Лук Гандива выпадает из рук и кожа пылает. Я не могу стоять и мой ум как будто помутился.*

◆ **1.28 – 1.30 Тело Арджуны**

Гита физиологически точна. Арджуна не просто «расстроен» — его тело отказывает. Это описание острого стресса: слабость в ногах, дрожь, сухость во рту, помутнение сознания.

Важно, что тело говорит раньше ума. Арджуна ещё не сформулировал свои возражения — но организм уже знает, что что-то принципиально не так. Гита относится к телесным сигналам серьёзно: это не слабость характера, это информация.

Великий воин, всю жизнь управлявший своим телом в битве, вдруг теряет это управление. Это означает одно: ситуация вышла за пределы того, для чего он был подготовлен. Прежние инструменты не работают. Нужны новые.

> **(1.31)** *Я вижу плохие знамения, о Кришна, и не вижу ничего хорошего в убийстве своих близких в битве.*
>
> **(1.32–1.33)** *О Кришна, я не желаю ни победы, ни царства, ни наслаждений. К чему нам царство, о Говинда, удовольствия или даже жизнь?*

Те, ради кого мы желали для себя страну, удовольствия и наслаждения, собрались для битвы, отказываясь от жизни и богатства.

(1.34–1.35) *Учителя, отцы, сыновья и также деды, дяди, отцы и братья жен, внуки и другие близкие,*

Я не хочу их убивать, О Кришна, даже если я погибну, даже ради власти над тремя мирами, а уж тем более ради земного царства.

◆ 1.31 – 1.35 Арджуна отказывается от победы

Это не малодушие. Это философский вопрос. Ради чего победа, если те, ради кого стоило жить, будут убиты ради этой победы?

Арджуна формулирует один из самых честных вопросов, которые может задать человек: если цель достигается ценой того, что для меня важнее цели — нужна ли мне такая цель? Это не риторика. Это кризис ценностей.

Его аргументы реальны и серьёзны. Перед ним стоят люди, которым он кланялся, с которыми рос, которых любил. Уничтожить их ради царства — и что дальше? Есть ли жизнь после такой победы?

Кришна не перебивает. Он слушает всё. Это одна из важнейших педагогических черт Гиты — истинный учитель не торопится с ответом, пока вопрос не задан полностью.

(1.36–1.37) *О Кришна, какая радость для нас в уничтожении сыновей Дхритараштры? Мы только согрешим, убивая этих готовых к убийству.*

Поэтому мы не должны убивать своих родственников. Как мы можем быть счастливыми, убив своих близких? О Кришна!

(1.38–1.39) *Даже если они, с умом разрушенным жадностью, не видят греха в уничтожении семьи и порока в предательстве друзей..*

О Кришна, как можем мы не отказаться от нашего греха, зная зло, рождённое разрушением рода?

(1.40–1.44) *Когда уничтожается семья, погибают древние традиции, поддерживающие семью, когда утрачивается опора, разве смятение не возобладает над всем родом?*

О Кришна, в смятении, без опоры, женщины рода будут развращаться. Когда женщины развращаются, смешиваются классы в обществе.

Воистину, смешение ведет в преисподнюю и разрушителей рода, и сам род. Его прародители, лишенные ритуальных подношений воды и пищи, воистину пропадают.

Из-за этих ошибочных действий разрушителей семьи, приводящих к социальному смешению, уничтожаются традиционные опоры класса и рода.

О Кришна, для людей разрушающих традиционные опоры семьи, неизбежно пребывание в преисподней, так я слышал.

◆ **1.36 – 1.44 Арджуна думает и об обществе**

Арджуна переходит от личного к общественному. Его беспокоит не только гибель людей, которых он любит, — но и разрушение социальной ткани, традиций, порядка.

Это важный момент: он думает о последствиях своих действий для других. Это не эгоизм, не страх перед ответственностью за грех — это расширение сочувствия. Но Кришна покажет позже, что и это расширение имеет предел, если в его основе лежит страх, а не ясность.

Слова «так я слышал» в конце блока — ключевые. Арджуна апеллирует к внешним авторитетам, к тому, что ему сказали другие. Его понимание ещё не стало собственным. Именно поэтому оно не даёт ему опоры в кризисе.

(1.45–1.46) *Увы нам, мы готовы совершить великий грех убийства своих близких, из-за стремления к царству и его наслаждениям.*

Было бы лучше, если бы меня, не оказавшего сопротивления и безоружного, убили в битве вооружённые сыновья Дхритараштры.

Санджая сказал:

(1.47) *Сказав так посреди поля боя, выпустив из рук лук со стрелами, Арджуна опустился на сиденье колесницы с умом, переполненным отчаянием.*

◆ **1.45 – 1.47 Арджуна складывает оружие**

Глава заканчивается не действием, а его отсутствием. Арджуна опускает лук — не из трусости, а из невозможности действовать по-старому.

Это момент, который в духовных традициях называют «тёмной ночью души»: когда старая система ориентиров рухнула, а новая ещё не появилась. Человек завис между двумя мирами. Между тем, кем он был, и тем, кем ему предстоит стать.

Именно здесь начинается Гита как учение. Всё, что произошло раньше, — лишь подготовка к вопросу. Теперь вопрос задан по-настоящему. Кришна может начать отвечать.

✦ Практика: Признание кризиса

Когда вы чувствуете, что старые ответы больше не работают — не торопитесь заменить их новыми. Позвольте себе побыть в этом промежутке. Именно там открывается настоящее понимание.

ОМ ТАТ САТ

Такова первая глава, называемая «Отчаяние Арджуны». В диалоге между Кришной и Арджуной, в священной Бхагавад Гите.

❧

Комментарий к первой главе

Первая глава Гиты — это анатомия кризиса. Подробная, честная, без украшений. И уже в этой анатомии содержится урок: кризис — не враг на пути к мудрости. Кризис — это дверь.

Арджуна — не слабый человек. Напротив. Именно потому, что он велик, его кризис так глубок. Слабый человек просто отступил бы. Безрассудный — просто ударил бы. Арджуна останавливается. Смотрит. Чувствует. Думает. И именно это делает его достойным собеседником для Кришны.

Обратите внимание на структуру его речи. Сначала тело (1.29–1.30): дрожь, слабость, помутнение. Затем эмоции (1.31): страх, предчувствие беды. Затем разум формулирует аргументы (1.32–1.44): о смысле победы, о разрушении семьи, о социальных последствиях. И наконец — капитуляция (1.45–1.47): лук опущен, человек садится на дно колесницы.

Это путь кризиса снизу вверх: от тела к чувствам, от чувств к мысли, от мысли к параличу. Кришна ответит на это движение обратным: от высшей истины вниз, к конкретному действию. Эта педагогическая архитектура пронизывает всю Гиту.

Есть ещё один важный персонаж первой главы, которого легко не заметить — Санджая. Он видит всё, что происходит на поле битвы, и передаёт это слепому царю. Его позиция — чистое наблюдение без участия. В традиции толкования Гиты Санджая символизирует высшую способность ума: видеть происходящее ясно, не будучи захваченным им.

Дхритараштра, слепой царь, задаёт первый вопрос. Это тоже символично. Человек, который всю жизнь закрывал глаза на очевидное — на несправедливость своего сына, на правоту Пандавов — теперь вынужден просить другого рассказать ему, что происходит. Он не может видеть битву сам. Гита начинается с образа правителя, неготового смотреть правде в глаза.

Чему учит первая глава? Прежде всего — уважению к кризису. Когда ваши «ноги слабеют» перед важным решением, это не значит, что вы недостаточно сильны. Это может означать, что вы достаточно чутки, чтобы почувствовать реальную сложность происходящего.

Второй урок: связь между привязанностью и страданием. Арджуна страдает именно потому, что любит и привязан. Если бы эти люди были ему безразличны — он бы не колебался. Его боль — доказательство его человечности. Кришна не будет говорить ему «перестань любить». Он будет говорить ему «пойми природу того, что ты любишь».

Третий урок, самый тонкий: граница между подлинным состраданием и самообманом, прикрытым состраданием. Часть аргументов Арджуны — настоящие. Часть — это страх, переодетый в мудрость. Кришна видит разницу. Он будет терпелив, но точен. Именно это разграничение станет одной из главных тем всей Гиты.

❧

Ключевые темы первой главы

1. Кризис как точка входа в мудрость

Гита начинается не с просветления, а с разрушения. Это намеренно. Подлинное понимание не приходит от комфортного любопытства — оно рождается из настоящего вопроса.

2. Тело как первый голос истины

Физические симптомы Арджуны — не слабость. Это информация. Тело знает о реальности раньше, чем ум успевает её осмыслить.

3. Пауза как акт мужества

Арджуна просит остановить колесницу. Он не бежит и не атакует. Он останавливается, чтобы увидеть. Это требует больше силы, чем любое из двух привычных действий.

4. Слушание как основа учительства

Кришна молчит всю первую главу. Он слушает полностью. Урок для всех, кто хочет помочь другому: сначала позволь вопросу быть заданным до конца.

5. Любовь и привязанность как источник страдания и роста

Арджуна страдает потому, что любит и привязан. Это не проблема, которую нужно исправить. Это точка входа в более глубокое понимание природы привязанности и свободы.

Глава Вторая

Путь самопознания — Санкхья Йога

❧

Введение ко второй главе

Вторая глава — сердце Гиты. Всё, что было до, — подготовка к этому разговору. Всё, что будет после, — его развитие и углубление.

Здесь впервые звучит голос Кришны как учителя. И первое, что он делает, — не утешает Арджуну, а называет его состояние своим именем: малодушие. Это жёстко. Это честно. И это единственный путь к настоящему разговору.

Глава разделена на три большие темы, которые перетекают одна в другую. Первая — природа Атмана, бессмертного начала в каждом из нас. Вторая — карма-йога, искусство действия без привязанности к результату. Третья — портрет человека стхитапраджня – «устойчивым интеллектом» — живой образ того, каким может стать человек, воспринявший это учение.

Кришна движется от самого высокого — от природы вечного — к самому конкретному: как живёт, говорит и ходит человек, достигший внутренней свободы. Это и есть педагогика Гиты: истина раскрывается не абстрактно, а через человека.

❧

I. Поворот: Арджуна просит учителя

Санджая сказал:

> **(2.1)** *Ему, удручённому и погружённому в отчаяние, с беспомощным взором, полным слёз, Кришна сказал такие слова.*

◆ **2.1 Точка перехода**

Первая глава заканчивалась молчанием. Вторая начинается с того, что это молчание нарушается. Не Арджуной — Кришной. Инициатива переходит к учителю.

«Беспомощный взор, полный слёз» — Санджая точен в деталях. Это не поэтическая метафора. Это описание конкретного человека в конкретный момент. Гита не

идеализирует своего героя. Она показывает его таким, какой он есть — сломленным. Именно поэтому её слова обращены к каждому.

Бхагаван Кришна сказал:

> **(2.2–2.3)** *Откуда в тебе взялось это малодушие перед лицом трудности, неподобающее благородному человеку, не ведущее в рай и разрушающее доброе имя, О Арджуна?*
>
> *О Арджуна, не поддавайся бессилию, не подобает это тебе. Отбрось эту унижающую слабость сердца и поднимись.*

◆ **2.2 – 2.3 Первые слова Кришны**

Кришна не говорит: «Всё хорошо, я понимаю твою боль». Он говорит: «Откуда в тебе это?» Первый его вопрос — диагностический. Он указывает на несоответствие между тем, кем является Арджуна, и тем, как он сейчас себя ведёт.

Это важнейший педагогический приём. Кришна не принимает кризис Арджуны как окончательную истину об Арджуне. Он видит в нём больше, чем тот видит в себе сам. Настоящий учитель не сочувствует слабости — он апеллирует к силе, которая в человеке есть, но скрыта.

«Не подобает тебе» — эта фраза прозвучит в Гите ещё не раз. Кришна постоянно возвращает Арджуну к его природе, к тому, кем он является по своей сути. Не к правилам. Не к долгу как внешней обязанности. А к тому, что органично его сути.

Арджуна ответил:

> **(2.4–2.5)** *Как в битве я могу пускать стрелы против Бхишмы и Дроны, О Кришна? Они достойны моего поклонения.*
>
> *Воистину, лучше даже питаться милостыней в этом мире, чем убить этих благородных и уважаемых учителей, вкушаемые здесь наслаждения власти и удовольствий будут запачканы кровью.*
>
> **(2.6–2.8)** *И мы не знаем, что для нас лучше - победить или быть побежденными. Вот сыновья Дхритараштры стоят перед нами, убив которых, мы не захотим жить.*
>
> *Запутавшись без понимания своей опоры, поддавшись заблуждению слабости, я вопрошаю тебя, что будет благом. Скажи мне твердо, я твой ученик, я предаюсь тебе. Прошу, научи меня.*

Я не вижу, что может избавить меня от отчаяния, угнетающего мои чувства, даже если я обрету несравненное и богатое царство на земле или даже божественную власть.

(2.9) *Арджуна, победитель врагов, промолвил Говинде: «Я не буду сражаться» — и замолчал.*

◆ **2.4 – 2.9 Самый важный момент: Арджуна становится учеником**

В 2.7 происходит поворот, меняющий всё. Арджуна перестаёт спорить и аргументировать — и говорит: «я Твой ученик, я передаю себя Тебе». Именно это открывает возможность обучения.

До этого момента Арджуна искал в Кришне советника, который подтвердит его собственные выводы, или оппонента, с которым можно поспорить. Теперь он признаёт: у меня нет ответа. Мне нужен не аргумент — мне нужен учитель.

«Я не знаю» — три слова, которые открывают человека к знанию. Всё обучение, вся мудрость начинаются с честного признания незнания. Это не слабость. Это условие, без которого рост невозможен.

Слова «я не буду сражаться» — и молчание после них — последнее слово прежнего Арджуны. Дальше начинается другой человек.

✦ Практика: Признание незнания

Когда вы стоите перед сложным решением, попробуйте честно сказать себе: «Я не знаю». Не как капитуляцию — а как открытие пространства. Что изменится в вашем взгляде на ситуацию, если вы перестанете держаться за уже имеющийся ответ?

II. Природа Атмана: что не умирает

Бхагаван Кришна сказал:

(2.10) *О Бхарата, посреди двух армий Кришна, улыбаясь, сказал ему, отчаявшемуся, такие слова.*

◆ **2.10 Улыбка учителя**

Кришна улыбается. Это единственное описание его эмоции в этот момент. Не гнев, не жалость, не торжественность. Улыбка.

Эта деталь говорит о многом. Кришна видит кризис Арджуны иначе, чем сам Арджуна. Там, где ученик видит катастрофу, учитель видит начало. Улыбка — это не насмешка. Это спокойствие человека, который знает: сейчас всё идёт правильно.

(2.11) *Ты печалишься о тех, о ком не стоит печалиться, но говоришь при этом мудрые речи. Знающие истину не скорбят ни о живых, ни о мёртвых.*

◆ 2.11 Первый удар по иллюзии

Кришна делает тонкое различение: Арджуна говорит правильные слова, но из неправильного состояния. Его речь звучит как мудрость, но в основе — страх и привязанность.

«Знающие истину не скорбят ни о живых, ни о мёртвых» — это не призыв к бесчувственности. Это указание на другой уровень понимания, с которого жизнь и смерть видятся иначе. Кришна сейчас начнёт объяснять, что это за уровень.

(2.12–2.13) *Никогда не было, чтобы я не существовал, ты или эти цари, и никто из нас не прекратит своё существование в будущем.*

Как воплощённый в этом теле проходит сквозь детство, юность и старость, так же он и обретает новое тело. Мудрый не заблуждается в этом.

◆ 2.12 – 2.13 Непрерывность существования

Кришна начинает с утверждения, которое переворачивает всю систему ценностей Арджуны: то, что ты считаешь собой и другими, — никогда не исчезало и не исчезнет.

Смена тел сравнивается со сменой возрастов в одной жизни. Мы не думаем, что человек «умирает», переходя из детства в юность — хотя тело меняется кардинально. Кришна говорит: переход между воплощениями устроен так же. Непрерывность существования не прерывается.

Это не теория. Это практическая основа для действия. Если то, что я называю «другими людьми», не может быть уничтожено в своей сути — природа моей ответственности перед ними меняется. Я отвечаю за действие, но не несу вину за то, чего не существует.

(2.14–2.15) *О сын Кунти, воистину соприкосновение органов чувств с объектами приносят ощущения холода и жара, радости и страдания. Они приходят и уходят, будучи непостоянными. Спокойно переноси их.*

О лучший из людей, они не затрагивают того знающего истину, кто остаётся в равновесии в радости и страдании. Такой человек достоин освобождения.

◆ 2.14 – 2.15 Непостоянство ощущений

Кришна не говорит, что боль не существует. Он говорит: боль — это временный гость. Задача — не уничтожить его, а не отождествлять себя с его визитом.

«Они приходят и уходят» — это ключевая фраза. Кришна указывает на простое наблюдение: всё, что появляется, исчезает. Радость. Страдание. Страх. Облегчение. Ни одно из этих состояний не является тобой. Ты — тот, кто их наблюдает.

«Достоин освобождения» — не в будущей жизни, не после смерти. Человек, способный сохранять равновесие в радости и страдании, уже свободен. Прямо сейчас. Это внутреннее состояние, а не награда за терпение.

✦ Практика: Наблюдение за непостоянством

В течение одного дня замечайте, как меняются ваши состояния. Радость сменяется скукой. Раздражение — покоем. Не пытайтесь удержать приятное или прогнать неприятное. Просто наблюдайте смену. Кто тот, кто наблюдает?

(2.16) *Нереальное не существует, а реальное не может не существовать. Кто это понимает, тот знает истину.*

◆ 2.16 Ядро философии Гиты

Одна шлока — и в ней вся онтология. Более лаконично не скажешь.

«Нереальное не существует» — всё временное, всё меняющееся не обладает абсолютным существованием. Тела, события, состояния — всё это реально в относительном смысле, но не в абсолютном.

«Реальное не может не существовать» — то, что истинно, то, что лежит в основе всего изменчивого, — вечно. Его нельзя уничтожить, потому что оно не возникало. Это не бездоказательное утверждение для принятия на веру — это логика: если что-то возникло, оно может исчезнуть. Если что-то вечно — значит, оно не возникало.

Задача человека — научиться различать эти два уровня реальности. Не отрицать временное, но и не принимать его за абсолютное.

(2.17–2.18) *Знай, что то, что наполняет весь этот мир, воистину неразрушимо. Никто не может уничтожить вечность.*

Сказано, что эти тела временны, но воплощённый в них вечен, неразрушим, непостижим. Поэтому сражайся, О потомок Бхараты.

◆ 2.17 – 2.18 От философии к действию

Кришна не останавливается на метафизике. Сразу — «поэтому сражайся». Философия в Гите всегда служит действию, а не является самоцелью.

Логика здесь такова: если то, что является сутью каждого существа, неразрушимо — тогда страх смерти теряет свою силу. Не потому, что смерть не существует. А потому что она не является концом того, что важно.

> **(2.19–2.21)** *Тот, кто считает себя убийцей, и тот, кто думает, что его можно убить, — оба заблуждаются. Он не убивает и не может быть убитым.*
>
> *Он никогда не рождался и никогда не умрет, и никогда не будет так, чтобы, он прекратил существование. Нерожденный, вечный, неизменный, изначальный, он не умирает, когда умирает тело.*
>
> *О Арджуна, тот, кто знает Его как неразрушимого, вечного, нерождённого и неизменного, - как и кого он может убить? Кого он может побудить к убийству?*

◆ 2.19 – 2.21 Атман вне причинно-следственных связей

Это звучит парадоксально: никто никого не убивает. Но Кришна говорит не о физическом мире — он говорит о природе сознания как такового.

Атман — не личность Арджуны. Не его воспоминания, привязанности, имя. Атман — это само сознание, которое присутствует в каждом существе. Это присутствие не рождается с телом и не умирает вместе с ним.

Трудность понимания этого места в том, что мы привыкли отождествлять себя с телом и личностью. Кришна предлагает более глубокое отождествление — с тем, что присутствует раньше личности и остаётся после неё. Это требует не веры — а опыта. Гита указывает направление, но путь каждый проходит сам.

> **(2.22–2.24)** *Как человек, оставив старые одежды, берёт другие, новые, так и воплощённый в теле, оставив старые тела, обретает новые.*
>
> *Оружие не может поранить Его, огонь не может сжечь Его, и Он не намокает в воде и не высыхает на ветру.*
>
> *Его невозможно разрубить, сжечь, намочить или высушить. Он постоянен, вездесущ, неизменен, неподвижен и вечен.*

◆ 2.22 – 2.24 Образ одежды

Это один из самых известных образов Гиты — тело как одежда. Простой, точный, человечный.

Мы не отождествляем себя со своей одеждой. Когда она изнашивается, мы меняем её без трагедии. Кришна говорит: если понять природу Атмана, смена тел будет восприниматься так же.

Стихии — земля, огонь, вода, воздух и пространство — не могут воздействовать на Атман. Это означает: он находится за пределами физической причинности. Всё, что может произойти с телом, не затрагивает его. Это не утешение — это точное описание природы сознания.

> **(2.25–2.28)** *Говорится, что Он (божественное сознание) не проявлен, непостижим и неизменен. Поэтому, зная Его так, тебе не стоит печалиться.*
>
> *И даже если ты считаешь Его всегда рождающимся и всегда умирающим, даже тогда, О Арджуна, тебе не стоит так печалиться.*
>
> *Ибо для рожденного неизбежна смерть, а для умершего неминуемо рождение. Поэтому тебе не стоит печалиться о неизбежном.*
>
> *Все существа не проявлены сначала, проявлены в середине, О Арджуна, и снова не проявлены в конце. Воистину, какая в этом печаль?*
>
> **(2.29)** *Один видит Его как чудо, другой говорит о Нём как о чуде, третий слышит о Нём как о чуде. Но и услышав — не знает Его никто.*
>
> **(2.30)** *Атман, воплощённый в теле каждого, вечен и неразрушим, О Арджуна. Поэтому тебе не стоит печалиться ни о ком.*

◆ 2.25 – 2.30 Неизбежное и печаль о нём

Кришна трижды говорит: «не стоит печалиться». Не потому, что боль не реальна, а потому что в её основе — непонимание природы существования.

2.27 — «для рождённого неизбежна смерть» — это звучит как буддийское напоминание о непостоянстве. Но Кришна добавляет: и для умершего неизбежно рождение. Цикл существования не является трагедией — он является природой проявленного мира.

2.28 — «не проявлены сначала, проявлены в середине, не проявлены в конце» — образ волны. Волна появляется из океана, движется, исчезает. Но вода никуда не делась. Существа — это волны. Атман — это океан.

2.29 — «кто-то смотрит на Него как на чудо» — Кришна честно признаёт: большинство людей не понимает этого. Это не осуждение невежд — это признание того, что понимание Атмана редко и требует усилия.

✦ Практика: Вопрос о наблюдателе

Сядьте спокойно и понаблюдайте за своими мыслями — не вмешиваясь, просто наблюдая. Вы заметите: мысли приходят и уходят. Но тот, кто наблюдает за ними, остаётся. Кто этот наблюдатель? Это первый шаг к пониманию Атмана.

III. Карма-йога: искусство действовать без привязанности

(2.31–2.33) *Без колебаний вступая в битву, ты укрепишь в себе качества воина.*

О Арджуна, по собственной воле счастливые воины прибывают к вратам рая посредством такой битвы.

Но если ты откажешься поддержать эту битву, ты сойдёшь со своего пути и лишишься чести и самоуважения.

◆ **2.31 – 2.33 Возвращение к действию**

После метафизики — конкретика. Кришна возвращает разговор на поле битвы. Философия объяснила «почему» — теперь нужно говорить о «как».

Здесь важно: Кришна апеллирует не к страху смерти или жажде победы, а к дхарме — природному пути воина. Арджуна — воин. Его путь — сражаться с честью. Отказ от этого пути является изменой не внешнему закону, а собственной природе.

(2.34–2.36) *И люди будут говорить о твоём вечном бесславии, а для уважаемого человека бесчестие хуже смерти.*

Отказ от битвы из страха лишит тебя былого уважения великих воинов.

Тебе будет невыносимо слышать оскорбления и упрёки, разрушающие твоё могущество.

(2.37–2.38) *Погибнув, ты достигнешь рая, победив, ты будешь наслаждаться земным царством. Поэтому встань, о Арджуна, и решительно сражайся.*

Безошибочным выбором будет приготовиться к сражению и принять счастье и страдание, обретение и потерю, победу и поражение.

◆ **2.37 – 2.38 Равновесие как стратегия**

2.38 содержит одну из ключевых идей всей Гиты: принять равновесно и победу, и поражение. Это не пассивность — это освобождение от зависимости от результата.

«Принять счастье и страдание, обретение и потерю» — не как поражение, а как условие свободного действия. Тот, кто действует только ради победы, парализован страхом поражения. Тот, кто принял оба исхода, может действовать в полную силу.

> **(2.39–2.40)** *Эта мудрость самопознания была поведана тебе. Теперь услышь о мудрости Йоги, владея которой, ты освободишься от ограничений, О Арджуна.*
>
> *Благо на пути этой Йоги никогда не исчезает. Даже небольшое усилие не пропадает даром. Даже один шаг, усиливающий внутреннюю опору, защищает от великого страха.*

◆ **2.39 – 2.40 Переход к карма-йоге**

Кришна объявляет о переходе к новой теме. Санкхья — знание о природе реальности. Йога — практика действия в соответствии с этим знанием. Они неразделимы.

«Даже небольшое усилие не пропадает даром» — это важное обещание. Прогресс внутреннего развития накапливается. Каждый шаг имеет значение. Нет такого понятия, как «слишком мало» или «слишком поздно».

> **(2.41–2.45)** *О Арджуна, разум решительных сосредоточен и однонаправлен. Те, кто не может сосредоточить разум, запутываются в своих мыслях…*
>
> *О Арджуна, эти невежды, приверженцы Вед (религиозных ритуалов), произносят разные цветистые речи, утверждая, что нет ничего помимо кармы (имеются в виду религиозные ритуалы) и ее результатов.*
>
> *Стремящиеся к райским удовольствиям, они произносят слова множества различных ритуалов, приносящих лучшее рождение как вознаграждения за действия, для достижения наслаждений и власти.*
>
> *Сильная привязанность к наслаждениям и власти сбивает с толку ум, в таком смятении спокойствие и твёрдое понимание в разуме невозможно.*
>
> *Веды говорят о трёх гунах; Арджуна, будь выше трёх гун; утвердись в вечной истине. Освободись от стремления к внешним опорам. Утвердись в своей божественной природе Атмана.*

◆ 2.41 – 2.45 Однонаправленный разум

Внимание, *рассеянное по множеству желаний, не может действовать эффективно. Это не моральное суждение — это описание механизма.*

«Разум решительных однонаправлен» — Буддха-Йога, Йога интеллекта, начинается с умения собирать внимание в одну точку. Не потому, что это добродетель, а потому что только такой интеллект способен видеть ясно и действовать точно.

Три гуны — три естественных качества природы, а также три состояния человека: тамас (инерция), раджас (страсть), саттва (ясность). Кришна не говорит «развивай саттву» — он говорит «будь выше всех трёх». Свобода находится там, где ни одна из гун не управляет человеком автоматически.

> **(2.46–2.48)** *Какая польза в колодце, если кругом вода? Что пользы в Ведах для того, кто познал их Источник?*
>
> *Сконцентрируй своё внимание на действии, не беспокоясь о результате; выполняй обязанности: не ради результатов, а потому что это твоё призвание.*
>
> *Действуй без привязанности, о Арджуна. Не беспокойся об успехе и неудаче. Такое умение владеть собой называется Йогой.*

◆ 2.46 – 2.48 Сердце Карма-Йоги

2.47 — одна из самых известных шлок всей Гиты. «Ты вправе действовать, но не претендуй на плоды твоих действий» — это не безразличие. Это высочайшая форма вовлечённости.

Образ с колодцем и водой (2.46) блестящий. Если везде разлита вода — зачем копать колодец? Если человек понял основу всего, зачем ему привязываться к конкретным формам, в которых она выражается?

«Действуй по призванию, не ради результата» — это не значит не заботиться о качестве работы. Как раз наоборот: когда ты освобождён от тревоги о результате, ты можешь полностью отдаться самому действию. Качество возрастает, когда страх исчезает.

«Такое умение владеть собой называется Йогой» — Йога здесь — это не набор упражнений. Это способность действовать из внутренней устойчивости, а не из внешней нужды.

✦ Практика: Действие без результата

Выберите одно дело в ближайшие несколько дней и выполните его так, чтобы исход не влиял на ваше состояние. Сделайте это дело с полным вниманием и отдачей — и отпустите. Не смотрите на реакцию других. Не оценивайте результат. Просто сделайте — и перейдите к следующему.

(2.49–2.51) *Когда человек действует ради результата, получается хуже, чем если действовать, заботясь только о качестве сделанного. Опирайся на интеллект, действуй по призванию. Только не знающие истины страдальцы действуют ради результата.*

Мудрец со спокойным разумом отказывается от метаний между вожделением и отвращением. Поэтому посвяти себя Карма-Йоге. Карма-йога — это искусство действия.

Мудрые освобождаются от последствий действий. Избавившись от ограничений возникновения и разрушения. Они достигают состояния, свободного от всех страданий.

◆ **2.49 – 2.51 Действие как искусство**

«Карма-Йога — это искусство действия». Не правило, не обязанность — искусство. Мастерство, которому можно учиться.

Разница между действием «ради результата» и действием «по призванию» — это разница между тревогой и потоком. В первом случае энергия уходит на беспокойство о том, что будет. Во втором — вся энергия в самом действии. Качество действия в потоке несравнимо выше.

(2.52–2.53) *Когда твой разум полностью преодолеет заблуждения, тогда ты обретёшь бесстрастие к тому, что было услышано и к тому, что будет услышано.*

Когда твой интеллект проникнется смыслом священных писаний, станет твёрдым и спокойным, тогда ты достигнешь самопознания.

◆ **2.52 – 2.53 От знания к пониманию**

Есть разница между знанием и пониманием. Знание можно услышать — понимание нужно обрести. Кришна описывает момент, когда слова становятся опытом.

«Бесстрастие к тому, что было услышано» — это освобождение от зависимости от авторитетов. Не потому, что они ошибочны, а потому что внешнее слово заменилось внутренним пониманием. Человек уже не нуждается в подтверждении. Он знает.

IV. Стхитапраджня: портрет человека с устойчивым умом

Арджуна спросил:

> **(2.54)** *О Кришна, как выглядит тот, чья мудрость тверда и чей интеллект спокоен? Как такой спокойный человек говорит, сидит и ходит?*

◆ 2.54 Правильный вопрос

Арджуна задаёт идеальный вопрос. Не «что такое мудрость?» — а «как ведёт себя мудрый человек?». Теория, воплощённая в жизни.

Это вопрос человека, который начинает понимать. Он хочет не определение, а образец. Именно так работает настоящее учение: не через абстракции, а через образ живого человека. Кришна даёт именно это — портрет.

Бхагаван Кришна сказал:

> **(2.55)** *Когда человек избавился от всех беспокойств, захватывающих его внимание, О Арджуна, будучи удовлетворенным внутренней опорой, тогда его называют утвердившимся в мудрости.*

◆ 2.55 Внутренняя опора

Первый признак стхитапраджни — внутренняя опора. Не внешние достижения, не одобрение других, не стабильность обстоятельств — а то, что находится внутри и не зависит ни от чего снаружи.

«Удовлетворённость внутренней опорой» — это не самодовольство и не изоляция. Это устойчивость, которая позволяет быть полностью открытым к миру, не будучи захваченным им. Как корень дерева — чем глубже, тем свободнее ветви двигаются на ветру.

> **(2.56–2.57)** *Чьё внимание не тонет в страданиях и не привязано к радостям, кто свободен от вожделения, страха и ярости — тот называется мудрецом с устойчивым интеллектом.*
>
> *Кто свободен от привязанностей в любых ситуациях, кто не ликует, обретя приятное, и не испытывает отвращения, получив неприятное — знание того твёрдо.*

◆ 2.56 – 2.57 Равновесие в двойственности

Мудрец не лишён чувств. Он просто не управляется ими автоматически. Разница между «не чувствовать» и «не быть захваченным чувством» — принципиальная.

Три перечисленных врага — вожделение, страх, ярость — это три формы одного механизма: реакции на внешний мир как на угрозу или источник наполнения. Свободный человек встречает мир из другого места — из того, что уже полно.

> **(2.58–2.61)** *И когда он способен отделить свои органы чувств от их объектов, как черепаха втягивает все свои конечности — его знание твёрдо…*
>
> *Некоторые люди, даже воздерживаясь от удовольствий, не теряют к ним вкуса. Когда познаешь вкус Высшего (состояния), становишься безразличен к вкусу житейских удовольствий.*
>
> *О Арджуна, беспокойные чувства могут увлечь даже мудрого человека, как бы он ни пытался их сдерживать.*
>
> *Но тот, кто обуздал свои чувства и сосредоточил своё сознание на достижении моего состояния — мудрость того непоколебима.*

◆ **2.58 – 2.61 Черепаха**

Образ черепахи — один из самых точных в Гите. Как черепаха втягивает свои конечности и голову внутрь панциря, Также мудрец собирает внимание внутрь тогда, когда это необходимо.

«Беспокойные чувства могут увлечь даже мудрого» — это честное признание. Кришна не обещает, что мудрость означает окончательную победу над чувствами раз и навсегда. Путь требует постоянного внимания.

«Сосредоточил сознание на достижении моего состояния» — не на поклонении Кришне как внешней фигуре, а на достижении того уровня сознания, который он собой представляет. Это принципиальное различие между преданностью и зависимостью.

> ✦ Практика: Черепаха
>
> *В ситуации, когда вы чувствуете, что чувства «тянут» вас в нежелательную реакцию — сделайте внутреннее движение черепахи: на секунду уберите внимание с внешнего объекта и направьте его внутрь. Просто почувствуйте дыхание. Это не бегство — это возвращение к себе перед тем, как ответить.*

> **(2.62–2.63)** *У человека, чьё внимание поглощено объектами, появляется привязанность к ним. Из привязанности появляется вожделение, вожделение порождает ярость.*

Из ярости появляется ошибочное мышление, из ошибок мышления — внутренние конфликты, внутренние конфликты разрушают личность, и когда личность разрушена, человек погибает.

◆ 2.62 – 2.63 Цепочка разрушения

Кришна даёт точную психологическую карту деградации: от рассеянного внимания до полного разрушения личности — семь шагов.

Внимание → привязанность → вожделение → ярость → ошибочное мышление → внутренний конфликт → разрушение. Это не моральный приговор. Это описание механизма. Если понять его — можно вмешаться на любом шаге.

Начало цепочки — «внимание поглощено объектами». Не само по себе взаимодействие с миром, а потеря контроля над вниманием. Вот почему Гита так много говорит о внимании: это первое звено всей цепи.

(2.64–2.68) *Тогда как тот, кто направляет своё внимание, двигаясь в мире объектов с подконтрольными себе органами чувств, свободными от вожделений и отвращений, обретает спокойствие.*

Спокойствие внимания, разрушает все страдания, потому что знание того, чей ум(внимание) спокоен, скоро становится непоколебимым.

У недалекого человека нет ни интеллекта, ни осознавания, без осознавания нет спокойствия, а без спокойствия – возможно ли счастье?

Внимание, следуя за блуждающими чувствами, уносит его понимание подобно тому, как ветер гонит лодку по воде.

Потому, о Арджуна, тверда мудрость того, чьи органы чувств полностью отделены от их объектов.

◆ 2.64 – 2.68 Цепочка освобождения

В противовес цепочке разрушения — цепочка свободы: управляемое внимание → спокойствие → разрушение страданий.

«Спокойствие внимания разрушает все страдания» — это сильное утверждение. Но Кришна последователен: если страдание начинается с рассеянного внимания, то собранное внимание и является лекарством.

Образ лодки и ветра (2.67) — простой и точный. Лодка без руля идёт туда, куда её гонит ветер. Человек без управления вниманием идёт туда, куда его тянут обстоятельства. Управление вниманием — это руль.

(2.69–2.71) *Когда все существа пребывают в забвении, мудрец видит истину; что бодрствование для существ, то ночь для видящего истину мудреца.*

Кто не колеблется при появлении любых чувственных объектов, подобно полноводному неподвижному океану, в который вливаются реки, тот достигает умиротворения — а не тот, кто жаждет наслаждений.

Тот человек, кто, отбросив все вожделения, живёт без присваивания и без чувства «я» и «моё», обретает свободу.

◆ 2.69 – 2.71 Два мира

Мудрец и обычный человек живут в буквально разных реальностях — не потому, что один из них иллюзорен, а потому что они смотрят с разных точек.

«Что бодрствование для существ, то ночь для мудреца» — мир удовольствий и достижений, который большинство считает реальностью, для мудреца — поверхностный слой. Его «бодрствование» — это то, чему большинство не уделяет внимания: природа сознания, тишина за мыслями.

Образ океана и рек (2.70) — противоположность лодки и ветра. Не лодка, которую несёт ветер, — а океан, в который вливаются реки. Всё приходит в него, но он не становится рекой. Всё уходит — он остаётся.

«Без чувства я и моё» — освобождение от эго не означает исчезновение личности. Это освобождение от постоянной тревожной проверки: «а что это значит для меня?» Человек продолжает действовать, выбирать, думать — но без постоянного страха за «моё».

(2.72) *Таково состояние истины. Обретя его, человек становится неподвластным заблуждению. Если достигнешь его даже в последний час своей жизни.*

◆ 2.72 Последняя шлока: достаточно одного момента

Кришна заканчивает портрет мудреца удивительным обещанием: это состояние достижимо в любой момент жизни. Даже в последний час.

Это радикальное заявление. Путь не требует целой жизни подготовки, чтобы дать плод. Одно мгновение подлинного понимания имеет абсолютную ценность. Путь открыт до последней секунды.

И этим Кришна возвращает нас к началу: Арджуна сидит в колеснице, ум переполнен отчаянием. Казалось бы — худший момент для мудрости. Но именно здесь и сейчас она доступна. Вот почему Гита начинается с кризиса.

ОМ ТАТ САТ

Такова вторая глава, называемая «Путь самопознания». В диалоге между Кришной и Арджуной, в священной Бхагавад Гите.

❧

Комментарий ко второй главе

Вторая глава — это не просто философский трактат о природе Атмана. Это описание полного цикла: от кризиса к пониманию, от понимания к практике, от практики к образу живого человека, который это понимание воплощает.

Кришна выстраивает учение в три нарастающих волны. Первая — метафизика: что есть реальное и нереальное, что такое Атман, почему смерть тела не является смертью сознания. Вторая — этика действия: карма-йога, принцип действия без привязанности к результату. Третья — психология свободы: кто такой стхитапраджня и как он живёт в мире.

Эти три волны неслучайны. Нельзя правильно действовать, не понимая природу реальности. И нельзя воплотить понимание в жизни без практики. Гита — это не философия для размышления, а философия для жизни.

Одна из самых важных тем этой главы — природа внимания. Кришна возвращается к ней снова и снова: рассеянный ум теряет понимание (2.41), привязанность начинается с поглощённого объектами внимания (2.62), мудрость образа черепахи состоит в способности собирать внимание (2.58), а счастье напрямую зависит от спокойствия внимания (2.65–2.66). Сегодня, в эпоху постоянного информационного шума, эта тема актуальна как никогда.

Карма-Йога (2.47–2.51) — пожалуй, самый практический вклад Гиты в мировую мысль. Идея о том, что освобождение достигается не через отречение от действия, а через изменение отношения к его результатам, — это революционная позиция. До Гиты многие духовные традиции предлагали путь ухода от мира. Гита говорит: будь полностью в мире — и полностью свободен от него одновременно.

Портрет стхитапраджни (2.54–2.72) — это, возможно, лучшее описание психологически зрелой личности в мировой литературе. Не идеализированный

святой вне мира, а человек в мире — который не управляется автоматическими реакциями, не теряет себя в успехе или провале, действует из внутренней полноты, а не из нужды.

Этот человек — не холоден и не безразличен. Он подобен океану: в него вливаются реки — и он остаётся собой. Это не бесчувственность. Это глубина, которая вмещает всё.

Последняя шлока (2.72) — «если достигнешь его даже в последний час своей жизни» — это не только утешение. Это принципиальная позиция: мудрость не является наградой за долгий путь. Она доступна прямо сейчас. В любой момент. Для любого человека, который готов остановиться и увидеть.

❧

Ключевые темы второй главы

1. Атман — неразрушимая основа существования

То, что является подлинной сутью каждого существа, не рождалось и не умирает. Тело — одежда. Личность — форма. Атман — присутствие, которое предшествует любой форме.

2. Карма-Йога: действие без привязанности к результату

«Ты вправе действовать, но не претендуй на плоды твоих действий» — это не безразличие, а высочайшая форма вовлечённости. Когда тревога о результате уходит, качество самого действия возрастает.

3. Внимание как ключевой ресурс

Вся психологическая архитектура Гиты строится вокруг внимания. Рассеянное внимание — источник страдания. Сфокусированное внимание — источник мудрости и свободы.

4. Равновесие — не безразличие, а глубина

Мудрец не лишён чувств. Он подобен океану, в который вливаются реки. Он принимает всё — и остаётся собой. Это не достигается подавлением — только пониманием.

5. Мудрость доступна в любой момент

Нет такого момента, который был бы «слишком поздним» или «слишком ранним» для полного освобождающего понимания. Это равно верно для отчаявшегося воина на поле битвы и для каждого читателя этой книги.

Глава Третья

Путь действия — Карма Йога

❧

Введение к третьей главе

Если вторая глава объяснила, что такое Атман и почему мудрый человек не привязывается к плодам действий, — то третья глава отвечает на самый практический вопрос: а как именно нужно действовать? Почему бездействие — не выход? Что движет человеком, когда он совершает ошибки против своей воли? И как освободиться от этой силы?

Третья глава — это глава о природе действия как такового. Не о конкретном поступке, а о том, из какого внутреннего состояния это действие исходит. Кришна показывает: действие неизбежно. Вопрос только в том, кто его совершает — эго, привязанное к результату, или человек, укоренённый в своей природе.

Центральные темы главы: ягья — действие из состояния благодарности; роль лидера как человека, задающего образец; иллюзия авторства («я действую»); и наконец — вожделение как главная сила, которая закрывает человеку доступ к собственной мудрости.

Эта глава замыкает первый виток учения. Вторая шлока 2.7, где Арджуна говорит «научи меня», была началом. Последняя шлока 3.43, где Кришна говорит «познай истину, которая превыше интеллекта» — это горизонт, к которому он только что указал путь.

❧

I. Вопрос Арджуны: почему не просто отречься от результатов действий?

Арджуна спросил:

> **(3.1–3.2)** *О Кришна, если Ты считаешь, что путь самопознания лучше любых действий, зачем ты вовлекаешь меня в это ужасное побоище?*
>
> *Своими словами ты совсем запутал меня. Объясни — какой путь приведёт меня к свободе?*

◆ 3.1 – 3.2 Законный вопрос

Арджуна слышал вторую главу. И задаёт честный вопрос: если знание выше действия, если Атман неразрушим — зачем вообще сражаться? Почему не уйти в лес и медитировать?

Это не каприз. Это логичное следствие из услышанного. Арджуна думает: раз мудрость важнее победы, значит, лучше отказаться от битвы и посвятить себя познанию. Кришна сейчас покажет, почему это рассуждение неверно.

Бхагаван Кришна сказал:

> **(3.3)** *Я объяснил тебе: в этом мире можно достичь истины одним из двух путей: для мыслителей есть путь самопознания; для йогинов — путь действия.*

◆ 3.3 Два пути — одна цель

Кришна не противопоставляет знание и действие — он описывает два темперамента, два способа движения к одной вершине. Нет пути «лучше». Есть путь, соответствующий природе конкретного человека.

Арджуна — воин. Его природа — действие. Заставить его отречься от мира и уйти в созерцание было бы насилием над его сутью. Кришна видит человека таким, какой он есть, и указывает путь, органичный именно ему.

Важно: «путь самопознания» не означает пассивности. И «путь действия» не означает отсутствия самопознания. Это различие в точке входа, а не в конечном пункте.

> **(3.4–3.5)** *Человек не обретает свободу от результатов кармы, просто отказавшись делать что-то. И одним отречением не достичь свободы.*
>
> *Никто даже на миг не может остаться в бездействии. Каждый побуждается к действиям гунами, рождёнными природой.*

◆ 3.4 – 3.5 Бездействие — иллюзия

Это один из самых важных тезисов Гиты. Полное бездействие невозможно. Даже молчание — это действие. Даже мысль — это действие.

Три гуны — состояния природы: тамас (инерция, тяжесть), раджас (страсть, движение), саттва (ясность, гармония) — постоянно действуют в каждом человеке. Они не спрашивают разрешения. Пока человек считает, что «ничего не делает», гуны уже определяют его состояние.

Отсюда следует: задача не в том, чтобы остановить действие. Задача в том, чтобы изменить его основу — от автоматической реакции гун к сознательному выбору из внутренней опоры.

> **(3.6–3.8)** *Кто, обуздав органы действия, в уме помышляет об объектах чувств, тот, неразумный, зовётся лицемером.*
>
> *Много лучше тот, кто осознал работу органов чувств и выполняет своё дело без привязанностей к результату.*
>
> *Делай то, что тебе подобает, это лучше бездействия; бездействуя, ты не сможешь даже поддерживать работу своего тела.*

◆ **3.6 – 3.8 Лицемер и честный человек**

Кришна называет лицемером того, кто внешне бездействует, но внутри — весь в желаниях. Это сильное слово. И точное.

Внешнее отречение без внутреннего — это обман. Человек не ест мясо, но постоянно думает о еде. Человек молчит, но внутри кричит. Гита ценит честность выше видимости добродетели.

«Делай то, что тебе подобает» — снова возврат к теме природы, дхармы. Не «делай что угодно», а «делай то, что соответствует твоей сути». Это и есть внутренняя опора, о которой говорит Кришна.

> ✦ Практика: Проверка честности
>
> *Посмотрите на своё бездействие в какой-то важной сфере жизни. Это действительно осознанный выбор — или уклонение, прикрытое рационализацией? Честный ответ на этот вопрос важнее любой практики.*

II. Ягья: действие из благодарности

> **(3.9)** *Действуй из состояния глубокой благодарности (Ягьи), свободным от привязанностей, и тогда твой мир не будет скован последствиями кармы.*

◆ **3.9 Ягья — ключевое понятие**

Ягья — слово, которое обычно переводят как «жертвоприношение». Но данный перевод точнее: это состояние глубокой благодарности. Действие, совершённое из этого состояния, освобождает, а не связывает.

Чем отличается действие из ягьи от обычного действия? Обычное действие исходит из нужды: я хочу получить, избежать, доказать. Действие из ягьи исходит из

полноты: я уже получил, мне есть за что благодарить, я действую как ответ на жизнь, а не как попытка её захватить.

Это тонкое, но принципиальное различие. Два человека делают одно и то же внешне — но из совершенно разных внутренних состояний. Одно связывает, другое освобождает.

> **(3.10–3.12)** *Господь-прародитель, создав на заре времен человечество наряду с состоянием ягьи, сказал: «Этой ягьей процветайте, да исполнит она все ваши желания».*
>
> *Божественные качества (Дэвы) вам следует питать этим чувством глубокой благодарности. Наполненные усилившимися благими качествами, вы обретёте высшее благо.*
>
> *Божественные качества, питаемые благодарностью, дадут вам желаемое. Кто наслаждается жизнью без благодарности, тот чувствует себя вором.*

◆ **3.10 – 3.12 Цикл благодарности**

Кришна описывает круговорот: благодарность питает лучшие качества в человеке, лучшие качества создают лучшие восприятие реальности и соответствующие действия, лучшие действия порождают лучшую жизнь — и снова благодарность.

«Кто наслаждается жизнью без благодарности, тот чувствует себя вором» — резкая и точная формулировка. Человек, берущий от жизни без осознания того, что получает, живёт в состоянии внутреннего долга, который невозможно вернуть. Именно это ощущение создаёт хроническое неудовлетворение — сколько ни бери, всегда мало.

Дэвы здесь — не боги во внешнем смысле, а внутренние качества: ясность, сила, щедрость, правдивость. Их нужно «кормить». Чем? Осознанным вниманием к их проявлениям и благодарностью тем людям - учителям у кого мы научились этим качествам и благодарностью самим качествам за то, что они в нас есть и действуют.

> **(3.13–3.15)** *Достойные люди, практикуя Ягью, освобождаются от всех иллюзий и заблуждений; А тот, кто потребляет ресурсы без благодарности их источнику, усиливают свое заблуждение.*
>
> *Существа поддерживаются ресурсами, ресурсы происходят из ценности, ценность происходит из практики Ягьи. А Ягья это действие (карма).*

Благоприятные действия описаны в Ведах. Веды произошли из Единого сознания. Поэтому благоприятные действия всегда сопровождают состояние глубинной благодарности (Ягью).

◆ 3.13 – 3.15 Цепь: сознание → ценность → ресурс → жизнь

Кришна выстраивает причинно-следственную цепь от Единого сознания до конкретных ресурсов жизни. Всё начинается с внутреннего состояния.

Это важная идея для понимания практической стороны Гиты. Внешние результаты — следствие внутренних состояний. Не наоборот. Поэтому работа над собой — это не «духовная роскошь» в отрыве от реальности, а самый прагматичный путь к реальным изменениям.

✦ Практика: Ягья в повседневности

Выберите одно дело, которое вы делаете каждый день — работа, общение, еда, движение. Перед тем как начать, остановитесь на секунду и найдите что-то, за что вы искренне благодарны, в связи с этим делом. Не по обязанности — по-настоящему. Затем начинайте. Заметьте, изменилось ли что-то в качестве вашего присутствия.

(3.16–3.19) *О Арджуна, тот же, кто не придерживается естественного порядка вещей, кто погряз в обслуживании своих чувств — тот живёт свою жизнь напрасно.*

Если же человек создаёт внутреннюю опору, радость и покой в себе самом — такой человек свободен: у него больше нет ограничений.

Ему нечего достигать в мире, в деятельности или бездействии… такой человек ни от кого не зависит.

Поэтому всегда совершай то, что следует совершать, без привязанности, ибо, действуя без привязанности, человек достигает свободы.

◆ 3.16 – 3.19 Внутренняя опора как освобождение

3.17 — одна из самых красивых шлок третьей главы. Человек, нашедший опору, радость и покой внутри себя, — свободен. Не «будет свободен когда-то». Свободен уже.

«Ему нечего достигать» — не потому что он пассивен, а потому что он уже полон. Он действует не из нужды, а из избытка. Его действия — это выражение того, что в нём есть, а не попытка восполнить то, чего нет.