

# Авторитетно ли сострадание к себе? (Is self-compassion bonaFide?)

Махатма дас

Одна преданная выразила обеспокоенность тем, что моя статья «Сострадание к себе», размещенная на сайте Dandavats, возможно, не соответствует нашему учению. Она хотела узнать источник этого материала и попросила ссылки на шастры, которые поддерживают основные пункты статьи. Данная статья – ответ на обеспокоенность этой преданной.

---

Статья, по поводу которой Вы выражаете обеспокоенность, начинается с письма, адресованного одному обратившемуся ко мне преданному. Его преследовало навязчивое чувство вины за то, что он никак не мог достичь цели в сознании Кришны. Он терял энтузиазм из-за постоянных неудач в следовании регулирующим принципам. Он также утратил уверенность в себе и больше концентрировался на своих недостатках и неудачах, чем на хороших качествах и успехах. Поскольку многие сталкиваются с похожей проблемой, я решил, что моим ответом, адресованным ему, будет полезно поделиться и с другими преданными. Таким образом, я раскрыл эту тему в письме, и решил опубликовать его в виде информационного вестника.

Я понимаю Вашу обеспокоенность относительно недостатка ссылок на шастры. Но я не уверен, что до конца понял, чем она вызвана. Хотите ли Вы сказать, что моя статья не соответствует нашей *сиддханте*? Или Вы просто хотели бы увидеть больше ссылок?

В любом случае, в конце этого письма я привожу множество ссылок, чтобы показать, откуда берет начало ход моих мыслей. Кроме того, работая над этим письмом, я читал кое-что из традиции йоги о сострадании к себе и почувствовал, что это будет полезно для преданного, которому я писал.

Если Вам кажется, что написанное мной не согласуется с нашей философией, то буду рад обсудить это с Вами. Поэтому дайте мне знать, что, на Ваш взгляд, не соответствует нашей *сиддханте*.

Теперь позвольте мне объяснить, откуда исходят мои мысли о проблеме чрезмерного чувства вины и ненависти к себе. Прабхупада и

Кришна говорили о таком явлении как ненависть к себе, а «Шри Ишопанишад» утверждает, что материальная деятельность противоречит интересам человека и заставляет его стать «убийцей души».

Как вы, возможно, знаете, Прабхупада сказал Рамешваре, что главное осознание заключается в том, что сначала надо спасти себя. И, конечно же, есть тысячи утверждений Прабхупады о важности *садханы*. *Асадхана* – это основа нашей деятельности из категории «сначала спаси себя».

Тем не менее, есть много преданных, которые недостаточно заботятся о своей *садхане*. Мое понимание заключается в том, что такое пренебрежительное отношение означает определенную беспомощность и тонкую ненависть к себе, типичную для *гуны* невежества. И для многих преданных, сражающихся с плохой *садханой*, необходимо иметь немножко больше сострадания к самим себе, чтобы улучшить ее. (Возможно, недостатком любви к себе страдают не все, но многие).

Кроме того, постоянные попытки удовлетворить какие-то более глубокие потребности путем греховных действий (которые я упоминал в статье) являются признаками *раджа-гуны*. А расстройство, возникающее из-за отсутствия ожидаемого удовлетворения, связано с *тамо-гуной*. Семя желаний, появляющееся оттого, что удовлетворения не приходит (каждый грех порождает семя, побуждающее совершать этот грех вновь), толкает человека обратно к страсти, и весь цикл начинается вновь.

Вопрос: зачем преданному так мучить себя, когда у него есть альтернатива в виде вечности, знания и блаженства? Но многие преданные запутываются в этом противоречии. Страсть и невежество довольно часто происходят из равнодушия к *садхане* – равнодушия, возникающего из-за безразличия к своему духовному росту. Полагаю, это безразличие коренится в определенной ненависти к себе. И это важный аспект данной статьи. (Идея ненависти к себе описывается Прабхупадой, и я даю ссылку на нее в конце этого письма).

Я также затронул проблему поношения себя. Это еще одна частая проблема и признак *тамо-гуны*. Человек настолько сильно бранит себя за то, что он недостаточно хорош, или за то, что он потерпел неудачу, что теряет энтузиазм или даже сдается. Поэтому причиной недостатка решимости может быть недостаток заботы о себе, нехватка желания «сначала спасти себя».

Это мои личные осознания, основанные на опыте, полученном на протяжении всей моей практики преданного служения, появившиеся в результате изучения книг Прабхупады, а также изучения природы ума и обусловленности.

В этой статье я прошу тех, кто столкнулся с описанными проблемами, начать решать их, потому что многие игнорируют свои трудности или убегают от них. Такой самоанализ необходим для нашего духовного роста. Готовность признать проблему вместо того, чтобы притворяться, что ее не существует, – это также один из аспектов смирения. Многим из нас трудно быть честными в отношении самих себя. Мы можем притворяться, что у нас нет проблемы, или что мы можем ее решить, хотя на самом деле она управляет нами уже многие годы. И то, и другое – признаки *тамо-гуны*.

Преданный, которому я написал, нашел, что моя статья помогла ему в решении его проблемы. Поэтому я решил поделиться ею с другими. Сайт Dandavats – хорошая платформа для этого. Кроме того, некоторые из тех, кто прочитал статью, писали мне лично, чтобы сообщить, что она им помогла. Если написанный мной материал помогает ряду людей прогрессировать в сознании Кришны, то, даже если в нем недостаточно ссылок на шастры (чего хотели бы некоторые читатели), он все же представляет определенную ценность для общества преданных.

Но, поскольку Вы попросили меня приводить в своих статьях больше ссылок на шастры, я приму этот совет и включу больше ссылок в следующие тексты. Что касается ссылок на шастры в моей статье «Сострадание к себе», ниже я привожу несколько источников. Они натолкнули меня на нужные мысли и помогли найти решение проблемы, связанной с поношением человеком себя самого до такой степени, что его энтузиазм следовать принципам сознания Кришны уменьшается или даже разрушается.

«Нектар наставлений» просит нас быть терпеливым, *дхаирйат* (стих 3).

Прабхупада много говорит о необходимости терпения для успеха в духовной жизни. С кем мы должны быть терпеливы? Этот стих говорит о терпении по отношению к самим себе. Почему? Потому что нас часто постигают неудачи, но если мы сдадимся, то проиграем. Прабхупада говорил, что если мы теряем энтузиазм, все кончено! Таким образом, ненависть по отношению к себе может привести к утрате терпения по отношению к себе и вызвать желание сдаться.

Нам необходимо проявлять терпение по отношению к себе, чтобы не терять вдохновение и с энтузиазмом продолжать идти по пути бхакти, невзирая на наши многочисленные недостатки и провалы. Иногда преданным не хватает умения прощать себя, и у них нет терпения, необходимого для того, чтобы прогрессировать в преданном служении. В комментарии к стиху 18 главы 17 «Гиты» мы найдем ссылку на концепцию «ненависти к себе»: «Им неведомо, что их нынешняя жизнь является

подготовкой к следующей. Не зная об этом, они, по сути дела, ненавидят самих себя, так же, как и других живых существ».

Ссылка на понятие «убийца души», которое лежит в основе большей части того, что я написал, содержится в «Шри Ишопанишад», стих 3. В комментарии к этому стиху Прабхупада пишет: «Ведические писания и ачарьи, святые учителя, сравниваются с опытными лодочниками, а способности, которыми наделено человеческое тело, – с попутным ветром, помогающим лодке благополучно доплыть до места назначения. Но если, несмотря на предоставленные ему возможности, человек не посвящает свою жизнь самоосознанию, его называют атмаха, что значит «убийца души». «Шри Ишопанишад» недвусмысленно предупреждает нас, что убийце души уготованы вечные муки в темнейших районах невежества».

Прабхупада говорил, что если вы отправитесь в укромное место и перережете себе горло, никто не сможет вам помочь. Подобным же образом люди совершают духовное самоубийство посредством греховной, саморазрушительной деятельности.

Еще одна ссылка на «убийцу души» находится в комментарии к стиху 13.123 Ади лилы, Чайтанья-чаритамрита, где говорится, что мясоеды – это «убийцы души».

Идея о том, что мы становимся самым главным своим врагом, пришла из беседы, где Прабхупаду спросили, каково самое большое препятствие на пути бхакти. Он ответил: «Самое большое препятствие – это вы».

Шриле Прабхупаде задали вопрос: «В своих книгах Вы говорите, что если человек не уделяет время тому, чтобы понять, как его действия влияют на его следующую жизнь, то значит, он ненавидит самого себя. Вы могли бы более подробно это объяснить?» Прабхупада ответил: «Да. Если в следующей жизни ему предстоит стать собакой, и если он не примет меры, то разве он не испытывает ненависти к самому себе?»

Шрила Прабхупада говорил о ненависти к себе также в «Шримад Бхагаватам» (4.23.28): «Того, кто, живя в материальном мире, всю свою жизнь занимается непосильной работой, кто, получив человеческую форму жизни, позволяющую освободиться от всех страданий, не покладая рук трудится только ради того, чтобы насладиться плодами своего труда, следует считать обманутым человеком и врагом самому себе».

Когда Прабхупаду спросили, полезно ли чувство вины, он сказал, что небольшое чувство вины полезно. Мой опыт показывает, что слишком сильное чувство вины приводит к пассивности. Мы чувствуем себя

настолько плохо, что не видим никакого способа или причины исправляться.

Прабхупада никогда не заставлял нас испытывать за совершенные ошибки большего чувства вины, чем нам было необходимо, чтобы исправиться. Но некоторые из нас неспособны простить себе свои недостатки или неудачи. Хотя Прабхупада всегда вдохновлял нас и всегда прощал, невзирая на отсутствие у нас качеств, мы не всегда относимся к себе так же.

Нам следует научиться возвышать себя так же, как он возвышал нас. Я говорил о том, что нам нужно принять уровень, на котором мы находимся, даже если нам не нравится это положение. Прабхупада никогда не заставлял нас чувствовать себя неадекватными, неквалифицированными, бесполезными или незаслуживающими того, чтобы совершать преданное служение.

Махапрабху пришел за нами, самыми падшими. Прабхупада часто прославлял своих учеников за их разум, искренность и энтузиазм. Такое поощрение производило магический эффект. Это помогало нам достичь успехов, превышающих нашу квалификацию.

Поэтому нам нужно воодушевлять самих себя так же, как Прабхупада вдохновлял нас. Прабхупада говорит о наших собственных интересах – когда мы служим Кришне, это в наших же интересах: «Но когда человек думает о служении Верховной Личности Бога, это реальный личный интерес. *На те видух свартха-гатим хи вишнум* (ШБ 7.5.31). Люди не знают (пауза)... *Сварга-гатим хи вишну*. Наш истинный интерес в том, чтобы стать Вайшнавом, слугой Вишну. *Вишну асйа девата ити вайшнава*. Это наше истинное своекорыстие» (Лекция по ШБ 1.2.8).

Поэтому, если мы на самом деле любим себя, мы служим Кришне. И если нам сложно любить себя, мы можем чувствовать себя недостойными служить Кришне.

Я надеюсь, что изложенное выше проясняет, на какие источники информации я опирался при написании моей статьи, на что она была нацелена, и какие обоснования сказанного в ней имеются в учении Прабхупады. Если у вас есть какие-то вопросы или сомнения, буду рад обсудить их с вами.