

## Отречение (Вайрагья, वैराग्य)

«Вайрагья-шатакам», одна из трёх серий из ста стихов, написанных знаменитым поэтом Бхартрихари\* (Bhartṛihari), — увлекательное поэтическое произведение об «отречении» или «непривязанности». Он ясно отметил, что отречение (Вайрагья) может привести к истинному «бесстрашию» в жизни, но сама идея отречения звучит «пугающе» для многих людей. Это поразительный факт. Что именно такое отречение или непривязанность? Почему оно пугает? Кто должен отрекаться? Почему? От чего именно следует отказаться? Следует тщательно проанализировать эти вопросы, чтобы постичь данную тему точно и целиком. Когда основная цель отречения понята, оно действительно перестаёт быть пугающим.

Рага (राग) означает любовь или чрезмерную привязанность. Вира́га (विराग) означает отсутствие привязанности. Вайрагья (वैराग्य) означает состояние отрешённости. Общепринятое представление об отречении связано с аскетизмом, монастырём или монашеской жизнью. Трудно представить себе человека, практикующего отречение, не принявшего формально сан्न्यасу. «Бхагавад-гита» прекрасно это объясняет. Гита говорит, что формальная сан्न्यаса не обязательна для практики отречения в жизни. Можно быть отречённым (Virakta, विरक्त) даже не будучи сан्न्यасси. В «Гите» описываются два вида отречения: один — это отречение от «плодов действий» (Karma-phal-tyāga, कर्मफलत्याग), а другой — формальное отречение от «материального мира и связанной с ним деятельности» (Karma-Saṁyāsa, कर्मसंन्यास). Они также называются соответственно Санга-тъяга (Sanga-tyāga, सङ्ग-त्याग) и Васту-тъяга (Vastu-tyāga, वस्तु-त्याग).

Ведическая доктрина предписывает «четыре стадии жизни», основанные на возрасте и склонностях, известные как Ашрамы (Āshramas, आश्रम). Если в соответствии с традиционными обрядами принимается четвёртая стадия — «санн्यаса», — то обязательно официально отказаться от всего материального имущества и следовать предписаниям в одежде, поведении и образе жизни для монахов. Когда человек официально отрекается от «материального мира», предполагается коренное изменение образа жизни. Но отречение от «плодов действий» не зависит ни от какого внешнего ритуала. От плодов отрекаются не в буквальном смысле. Предполагается лишь осознанно отстраниться от результатов, что является внутренним изменением умонастроения, а не внешним событием.

---

\*Бхартрихари (около V века н.э.) индийский индуистский лингвистический философ, грамматик и поэт.

Важно не поддаваться давлению казаться «отречённым человеком» в глазах других. У отрёшённости нет явных внешних признаков. Неуместно ожидать, чтобы внутренняя беспристрастность или отрёшённость были заметны внешне. Люди могут ошибочно заключить, что искатель не может быть отречённым, поскольку внешне он ничем не изменился. Но мнения, убеждения или ожидания других не должны влиять на способность искателя отрешаться от результатов. Отречение — это не предмет для «демонстрации» или «показухи». Состоянию отрёшенности не обязательно должно быть известным кому-либо ещё.

Если у искателя есть тайное желание, чтобы его отречение было «замечено или оценено по достоинству» другими, то его так называемое отречение лишь фасад. Это притворство, не имеющее ничего общего с истинным отречением. Признание необходимо в других сферах жизни, например в искусстве, поскольку оно вдохновляет художника творить лучше. Но в духовных исканиях признание не требуется. Внешнее или явное признание может превратить отрёшённый склад ума в тщеславный. Это — Аханкара (*Ahaṅkāra*, अहंकार) — чрезвычайно опасная вещь. Способность отрешаться от материальных удовольствий может проложить путь к духовной гордыне — ощущению себя исключительным и выдающимся искомателем. Проблемы мирской жизни отражаются и в духовной жизни. Тщеславие удерживает искателя вдали от вечного, Чистого Блаженства, которое проявляется в результате истинного отречения. Миру нет нужды замечать внутреннее отрёшённое состояние искателя.

«Кто практикует Вайрагью?» — это важный вопрос. Тело имеет грубую форму, тонкую форму и Атман. Так кто же действительно практикует Вайрагью? Кто её понимает? Кто её поддерживает? Следует тщательно проанализировать эти вопросы.

Грубое тело (Стхула-Деха, *Sthūla Deha*, स्थूल देह) не практикует отречение. Изменение внешнего облика из-за другой одежды, атрибутов монаха — «внешнее». Вайрагья, которую мы здесь обсуждаем, — сугубо «внутренняя». Если монах от природы мускулист, хорошо сложен и плотен, люди заключают, что он, должно быть, всё ещё привязан к изысканной пище. Такие выводы обусловлены традиционными представлениями и ожиданиями от санньясы. Вайрагья больше зависит от внутреннего состояния ума, чем от того, что о ней говорят люди. «Форма или сложение» грубого тела не имеют отношения к Вайрагье.

Тонкое тело (Сукшма-деха, *Sūkshma Deha*, सूक्ष्म देह) состоит из пяти органов действия (Кармендрии, *Karmendriyas*, कर्मेन्द्रिय), пяти органов чувств (Джнянендрии, *Jñānendriyas*, ज्ञानेन्द्रिय) и ума (Антакарана, *Antahkaraṇa*, अन्तःकरण). «Катха-Упанишада» рассматривает природу органов в этой мантре:

पराहि खाहन व्यतृणत् स्वयम्भूस्तस्मापराह्पश्व्यहत नान्तरामन् ॥  
Parāñci khāni vyatṛṇat svayambhōstasmāt parāñpaśhyati nāntarātman ॥

«Браhma дева, изначальный Творец, создал все органы чувств по своей природе направленными вовне».

Органам, устремлённым вовне, трудно обратиться внутрь или отрешиться от внешнего мира. Органы никогда не могут практиковать Вайрагью, поскольку по своей природе они лишены сознания - неодушевлённые (Джада, Jaḍa, जड). Они не могут функционировать самостоятельно.

Подсознательные желания (Васана, Vāsanā, वासना) укоренены в интеллекте (Буддхи, Buddhi, बुद्धि). Они побуждают органы к совершению определённых действий, порождая соответствующие желания в уме (Манас, Manas, मन्). Следовательно, Вайрагья относится к подсознательным желаниям, а не к органам. Все наши физические движения, действия и органы управляются подсознательными желаниями. Органы не могут практиковать отречение сами по себе.

Атман не имеет действий, ума и преобразований любого рода (Akriya, Aman, Nirvikāri; अदिय, अमन, ). Таким образом, он не развивает и не практикует отречение. Атман по своей природе лишён чрезмерной любви или привязанности, а потому изначально он «свободен от желаний». Атман — не совершает действий (Акарта, Akartā अकर्ता), поэтому он не «совершает» акт отречения. Для отречения необходимы как минимум два фактора: «практикующий» и «объекты чувств». Атман — единственный, Недуальный Принцип. В царстве Атмана нет «других» объектов, от которых можно было бы практиковать отречение.

Атман и грубое тело не практикуют отречение. Именно ум (тонкое тело или Антакарана) или Джива (воплощённая душа) практикует отречение. Само существование Дживы обусловлено наличием Антакарана. Именно Антакарану необходимо практиковать отречение. Но Антакаран склонен цепляться за чувственные удовольствия, как ему диктуют подсознательные желания - Васаны. Неисполненные подсознательные желания из многих прошлых жизней проявляются в форме сильных влечений и создают препятствие на пути к отречению.

Святой Тукарам\* даёт ясное наставление по практике отречения.  
इंद्रयांचा जय वासनेचा क्षय । संकलपार्ही न ये वरी मन ।  
तुका मृणे न ये जाणीव अंतरा । अंतरी या थारा आनंदाचा ॥  
Indriyañchā jaya vāsanecha kshaya | Sañkalpārhi na ye vari mana  
| Tukā mhaṇe na ye jāṇiv añtara | Añtari yā thāra Ānañdācha ||

\*Святой Тукарам (1608 - 1649 или 1650), индийский святой, поэт и проповедник.

[Победа над чувствами, угасание желаний,  
Ум не поднимается до [создания] намерений.  
Тукарам говорит: не приходит [даже] осознание этого,  
Ибо внутри — обитель Блаженства.]

Органы чувств следует удерживать от стремления к чувственным удовольствиям. Ум следует контролировать, чтобы в нём не возникали желания или сомнения. Подсознательные желания следует искоренять в самом корне. Их необходимо полностью уничтожить, а не просто временно спрятать, замаскировать или даже подавить. Когда органы чувств находятся под контролем, а ум — в чистом, невозмутимом состоянии, это приводит к проявлению Чистого Блаженства (*Ātmānanda*, आत्मानन्द), которое является внутренним, вечно присутствующим, Высшим Блаженством.

Санкальпа (*Saṅkalpa*, संकल्प) означает «желание». Это может быть желание как наличия, так и отсутствия определённых вещей. Например, «я хочу новую машину» — это желание. «Я не хочу путешествовать» — это тоже желание. Внутренние влечения порождают новые желания. Некоторые желания исполняются, а некоторые — нет. Неисполненные желания остаются в глубине ума. Многие личные, внутренние желания подавляются лишь из-за социальных или семейных обязательств. Но такое подавление неэффективно. Нам нужно постепенно отрешаться от желаний и тренировать ум, чтобы полностью уничтожить подсознательные желания (Васаны).

Сама цель отречения — Высшее Блаженство. Блаженство проявляется в уме (Антакаране). Именно уму необходимо практиковать «бесстрастие». Нам нужно дисциплинировать ум, чтобы постепенно отрешаться от мирских дел, объектов и, в первую очередь, от собственного тела.

## Отречение от мира

Давайте сначала подумаем, что значит отрешиться от окружающего мира. Мир по своей природе динамичен и изменчив. Он постоянно претерпевает трансформации. Мы не можем оставаться в изоляции от мира, поскольку наше тело, в конечном счёте, является его частью.

Многие люди жаждут вести свободную, ничем не ограниченную жизнь. Но невозможно оставаться в стороне от динамики мира. Такая идея свободы несостоятельна. В мире происходит множество событий, и мы неизбежно ощущаем их последствия. Их невозможно избежать.

Известная шлока гласит:  
जर जरा परी चाले । ते ईश्वरसूत्रे बांहिले ॥

Jaga jagāpari chale | Te ishvarsūtre bāndhile ||

*Мир продолжает функционировать по-своему, как было задумано  
Ишварой*

Никто не является полностью независимым, и никто не может управлять динамикой всего мира. На нас влияют многие общественные события, и мы на них реагируем. Однако возможно держать под контролем индивидуальные реакции на мирские дела. Осознанный контроль над собственными реакциями ведёт к отречению от мирских дел. Таким образом, отречение относится к собственным индивидуальным реакциям.

Мир сам по себе также не является автономным. Он управляет системой Ишвары. Однако у нас есть автономия, чтобы реагировать в соответствии с нашими желаниями и решениями. Необходимо быть разумными и понимать обстановку, в которой мы живем сегодня. Но нужно строго воздерживаться от бессмысленных реакций или ненужных мнений о событиях в мире. Дискриминация (Вивек) помогает достичь этого сбалансированного подхода в жизни. Вайрагья не означает, что мы должны покинуть свой дом и жить в лесу. Никто не может скрыться от мира в прямом смысле этого слова. Непрактичные идеи Вайрагьи становятся предметом насмешек и создают разногласия в обществе. Сохранение свободного от реакций, нейтрального состояния при выполнении предписанных обязанностей в мирской жизни является логичной практикой Вайрагьи. Святой Тукарам говорит: «Мы не играем никакой роли в создании вселенной и управлении ее деятельностью. Поэтому наши реакции должны быть мягкими и управляемыми».

## Отречение от личного мира

Давайте задумаемся о нашем собственном маленьком личном мире. Писания учат нас оставаться отрешёнными от дома, в котором мы живём. Это отречение может быть на двух уровнях. Первый — это Васту-Т्यага (*Vastu-tyāga*, वस्तुत्याग), когда человек физически покидает дом и живёт в уединённом месте. Второй — это Санга-Т्यага (*Sanga-tyāga*, सङ्ग-त्याग), когда человек продолжает жить в том же доме, но поддерживает внутреннюю осознанную отрешённость от него. Простая концепция «Санга -Т्यага» формирует прочную основу для духовного продвижения.

Когда дом только что построен, возникает чувство «собственности» по отношению к нему. После нескольких лет проживания в нём развивается чувство «мой» (*Mamatva*, ममत्व), и это приводит к привязанности. Отречение здесь означает, что следует отказаться только от

чувства «мой» по отношению к дому. «Право собственности» следует сохранять для всех практических целей.

Духовные искания не предназначены для того, чтобы создавать хаос в повседневной жизни. Люди не должны быть сбиты с толку или вводиться в заблуждение относительно двух путей — повседневной жизни и духовной. Повседневная жизнь не должна быть нарушена никоим образом. Мы должны быть достаточно «вовлечены» в повседневные обязанности, чтобы отрешённый склад ума не становился обременительным или неудобным для других. Вайрагья в этом контексте не означает отказа от права собственности на дом и от обязанностей по дому. Она означает отказ от чувства «моё», чрезмерной любви и эмоциональной вовлечённости, связанных с домом. Именно в этом и заключается разница между Васту-Тьяга и Санга-Тьяга.

Практикуя Вайрагью, нужно оценивать, действительно ли ослабевает чувство «моё». Например, иногда приходится расставаться с людьми или предметами, которые нам принадлежат. Если мы справляемся с такими ситуациями с достоинством и гармонией, это означает, что «отречение» претворяется в жизнь. Рассмотрим ситуацию, когда дом загорается. Если Вайрагья была воплощена в должном духе, то владелец может сохранять спокойствие и уравновешенность в этой ситуации. Он может принимать необходимые меры, такие как вызов пожарных, тушение водой и т. д. Даже без чувства «мой» или «привязанности» к дому, можно прилагать усилия для тушения огня различными способами. Вайрагья не означает отказа от долга или обязанностей. На самом деле, принятие быстрых, незамедлительных, полезных мер с уравновешенным умом является признаком правильного отречения. Отсутствие уныния, отчаяния, безнадёжности, раскаяния или горечи является его частью. Чувство «моё» порождает враждебность по отношению к тем, кто угрожает объектам этого чувства. Многие страдания возникают из-за чрезмерной привязанности. Отречение следует развивать постепенно и осознанно. Безразличие, возникшее из-за невзгод или беспомощности, не является подлинным. Оно не сохраняется надолго.

Когда человек стареет, становится необходимо разделить дом, ферму или землю между детьми. Чувство «мое» по отношению к недвижимости на этой стадии резко усиливается. Несговорчивые люди прибегают к крайним мерам, таким как голодовка, в знак протesta против ситуации, что свидетельствует об отчаянии. Это нельзя назвать Вайрагьей.

То же самое касается и близких. То, что мы любим и ценим больше всего, является самым большим препятствием на пути к освобождению (Мокше). Это мучительный факт, но так и есть. Естественно испытывать безграничную любовь и привязанность к маленьким детям. Так «задумано» в системе Ишвары. Обнимать, играть и ласково разговаривать с детьми — часть нашего долга. Но необходимо не допускать развития чрезмерной привязанности в отношениях между родителями и детьми. «Любить» кого-

то — это не то же самое, что называть его «своим» и оставаться эмоционально привязанным к нему. Маленький ребёнок зависит от взрослых во всех своих повседневных потребностях. Мы можем думать о ребёнке как о воплощении Бога и с любовью удовлетворять все его нужды. Это лишь форма преданности (*Bhakti*, भक्ती). Служение маленькому ребёнку подобно служению Богу. Подрастая, дети нуждаются в признании не меньше, чем в еде. Поэтому пренебрежение на этом этапе недопустимо. Проблема возникает, когда мы продолжаем испытывать ту же степень «любви и чувства моего» к растущему ребёнку, который по мере взросления становится всё более независимым. Нам следует возвращивать лишь соразмерный уровень чувства «моё», которое необходимо ребёнку, а остальное время и энергию вкладывать в созерцание Антаратмана (*Antarātman*, अन्तरात्मा), то есть всепроникающего Принципа Атман, который является нашей истинной природой.

Границы между духовной и материальной жизнью должны быть тщательно очерчены. В противном случае мы склонны оставаться полностью поглощёнными нашими детьми. Веданта сурово осуждает сильную вовлечённость или привязанность. Если постоянно применять духовное различие (Вивек), то, когда дети вырастут, можно будет насладиться истинным «удовольствием от отрешённости». Взрослые дети не слушают других, ведут себя как бунтари и игнорируют старших. В таких ситуациях мы чувствуем себя отвергнутыми, что в основном обусловлено чувством «мое». Такое отношение мучительно для других и причиняет страдания нам самим.

Главная цель отречения — способность сохранять «полную внутреннюю удовлетворённость» при любых обстоятельствах. Если отречение практиковать, помня о его основной цели, оно начнёт казаться привлекательным, заманчивым и восхитительным. Оно не будет пугающим. Корень Чистого Блаженства лежит в способности поддерживать отрешённый склад ума. Осознанной отрешённости можно научиться на мелких происшествиях, если Вивек бдительный и находится начеку.

В Упанишадах упоминается один из принципов жизни —

आमनस्तु कामाय सर्वं हप्रयं भवहत् || (Bṛu. Up. 2.4.5)

Ātmanastu kāmāy sarvam̄ priyam̄ bhavati ||

«Чувство любви к другим, в конечном счёте, существует ради собственного удовольствия, а не ради удовольствия других».

Это изречение трудно принять, усвоить и постичь. Честный самоанализ доказывает, что это правда. Мы любим других лишь ради собственного удовольствия, а не ради их удовольствия. Маленьких детей обычно считают ангельскими и невинными. Но даже в них можно увидеть

проявление чувства «мое». Дети не любят делиться своими игрушками с другими, но хотят завладеть вещами, которые принадлежат другим. «Что моё — то моё, а что твоё — тоже моё» — такова их позиция. Это распространено повсеместно.

Любовь к другим существует лишь ради собственного удовольствия. Отречение — тоже ради собственного удовлетворения. Нам следует возвращать в себе отречение с убеждённостью, что оно действительно необходимо для вечного счастья. Нет причин его пугаться. От нас ожидается отречение от чувства «мое», а не от «права собственности» на вещи.

Иногда мы теряем свои вещи. Рассмотрим ситуацию, когда утеряно дорогое золотое украшение, и мы прилагаем все усилия, чтобы его найти. Искать необходимо. Однако беспокойство из-за пропажи, а также обвинение себя или других — неправильно. В таких ситуациях мы становимся тревожными, теряем сон и начинаем не доверять другим людям. Иногда на следующий день украшение находится где-нибудь в шкафу, кровати или на столе, куда его по ошибке положили. Если Вивек начеку и Вайрагья присутствует, то подобные ситуации не будут вызывать страдания. Если ценное украшение действительно украдено, то это потому, что мы не хранили его в надлежащем месте. Мы дали вору шанс. Вор просто воспользовался им. Вивек должен быть начеку в момент реакции на подобные ситуации. Если Вивек пробуждается позже, это приводит к раскаянию. Присутствие Вайрагьи зависит от Вивек. В отсутствии Вивек ум становится беспокойным. Как правило, люди несут наказание лишь за свои собственные ошибки. Когда украшение пропадает, мы не склонны думать, что это произошло из-за нашей собственной ошибки. Какую бы вещь мы ни потеряли, эта потеря никогда не бывает невосполнимой. Со временем для этой потери непременно найдётся какое-то решение. Нет нужды продолжать оплакивать потерю. Но мы чувствуем отчаяние главным образом из-за чрезмерной привязанности к утерянному предмету и задетого из-за потери его.

## Отречение от тела

Отречение необходимо рассмотреть и в контексте грубого, физического тела. Это самое близкое к нам богатство, от которого необходимо отречься. Если золотое кольцо утеряно, можно купить новое. Но с грубым телом дело обстоит иначе. Следует внимательно задуматься об отречении от тела. С возрастом волосы, естественно, седеют. Зубы начинают выпадать, зрение и слух ослабевают. Сила каждой из способностей чувств постепенно уменьшается, а затем покидает грубое тело. Это происходит в соответствии с системой Ишвары. Мы никоим

образом не контролируем процесс старения. Состояние тела ухудшается, нравится нам это или нет. Так почему бы не принять это с благодарностью? Люди прилагают огромные усилия, чтобы выглядеть молодо, даже когда тело стареет. Такие усилия нелепы, а сами люди выглядят жалко. Принятие системы природы Ишвары — важная часть отречения. Если с радостью принять неизбежные изменения в теле, то можно всегда быть довольным своей внешностью.

«Тело существует для меня или я существую ради тела?» — эти вопросы требуют внимательного осмыслиния. Тело существует ради «меня», поэтому мой долг и моя обязанность — должным образом о нём заботиться. Тело можно использовать точно так же, как инструмент, прислугу или работника. Мы просим прислугу выполнять работу по дому и платим ей за это. Подобным образом, мы должны получать от тела необходимую работу. Это предмет первой необходимости, поэтому за ним следует тщательно ухаживать и следить. Право собственности на тело принадлежит нам, поэтому мы должны о нём заботиться, но отстранённо. Никто не печалится, когда прислуга или работник увольняется. Подобным образом, мы не должны испытывать боль или страдание, покидая тело в час смерти. Невозможно контролировать рост, старение или смерть тела. Если мы его не контролируем, как оно может нам принадлежать? Ишвара, которому принадлежит тело, лишь дал его нам на ограниченный срок. Мы должны вернуть его Ему, когда Он об этом попросит. Следовательно, не следует испытывать чувство «мое» (Mamatva, ममत्वा) по отношению к телу. Это и называется Вайрагья.

Крайне важно, чтобы Вайрагья (отречение) сочеталась с Вивек. Святые говорят, что Вайрагья без Вивек подобна слепцу. Вивек без Вайрагьи подобна безногому. Они неполноценны друг без друга. Ни одна из них в отдельности не ведёт к Вечному, Высшему, Чистому Блаженству.

Предполагается не отказываться от действий, а оставаться «отрешённым» или «безразличным» к их плодам. Не нужно отрекаться от «права собственности», но необходимо отказаться от чувства «мое». Не нужно отрекаться от грубого тела, но следует отказаться от отождествления себя с телом (Deha-tādātmya,, देह-तादात्म्य). Теоретические размышления о Вайрагье поверхностны и бессмысленны. Теоретическое изучение есть всего лишь тема для бесед за чашкой кофе. Это не то, что ожидается в духовном поиске. Отстраненность нужно применять в повседневной жизни. Именно в этом и заключается вайрагья.