

УДК 233-852.5Й  
ББК 86.33  
P21

BE HERE NOW  
Ram Dass

LAMA FOUNDATION • 1971 • YEAR OF THE EARTH MONKEY  
BOX 240 • SAN CRISTOBAL, NEW MEXICO 87564  
First printing through seventy-seventh printing, 709,082 copies  
• HANUMAN FOUNDATION 1978

This translation published by arrangement with Harmony Books,  
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC  
and with Synopsis Literary Agency.

**Рам Дасс.**

P21 Быть здесь и сейчас : культовая книга, открывшая миру мудрость Индии и медитацию / Рам Дасс ; [перевод с английского Л. Линн]. — Москва : Эксмо, 2021. — 608 с. : ил. — (Великие учителя современности).

ISBN 978-5-04-109001-2

В 1960-х годах жизнь доктора философии и психологии Гарвардского университета Ричарда Альперта соответствовала всем стандартам успеха. Но он не был счастлив, чувствуя, что в ней «слишком мало настоящего».

Вместе с Олдосом Хаксли и Тимоти Лири он углубился в исследование сферы сознания с помощью психоделиков. Однако через шесть лет понял, что нужно искать другой путь: «Какими бы гениальными ни были мои экспериментальные разработки, как бы высоко я ни поднимался, я всегда снова падал».

В 1967 году Альперт уволился из университета и отправился в путешествие по Индии. Там он встретил духовного учителя по имени Шри Ним Кароли Баба, известного как Махараджи, и стал его учеником.

Махараджи познакомил профессора с йогой. Он дал ему новое имя Рам Дасс, что означает «слуга Бога», и указал путь, определение которого укладывалось всего в три слова: «Будь здесь сейчас». Вся дальнейшая жизнь Рам Дасса была посвящена этой практике.

Вернувшись в США в 1971 году совсем другим человеком, Рам Дасс написал эту книгу.

Книга произвела фурор. Она стала первым мостом к мудрости йоги для западного мира и настолько повлияла на мировоззрение духовных искателей, что ее называют Библией контркультуры и семенем эпохи.

Рам Дасс оставил этот мир 22 декабря 2019 года в своем доме на острове Мауи, Гавайи.

УДК 233-852.5Й  
ББК 86.33

ISBN 978-5-04-109001-2

© Линда Линн, перевод на русский язык, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021



В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
один клик до книги



**Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»**

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1, строение 1.  
Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми  
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»  
**E-mail: [international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)**

*International Sales: International wholesale customers should contact  
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.  
[international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)*

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном  
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.  
**E-mail: [ivanova.ey@eksmo.ru](mailto:ivanova.ey@eksmo.ru)**

Оптовая торговля бумажно-беловыми  
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:  
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,  
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).  
**e-mail: [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru), сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://www.kanc-eksmo.ru)**

**Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде**  
Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»  
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** [reception@eksmonn.ru](mailto:reception@eksmonn.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге**  
Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»  
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** [server@szko.ru](mailto:server@szko.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге**  
Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ  
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре**  
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»  
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** [RDC-samara@mail.ru](mailto:RDC-samara@mail.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону**  
Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А  
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** [info@rnd.eksmo.ru](mailto:info@rnd.eksmo.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске**  
Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3  
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** [eksmo-nsk@yandex.ru](mailto:eksmo-nsk@yandex.ru)

**Обособленное подразделение в г. Хабаровске**  
Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703  
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006  
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** [eksmo-khv@mail.ru](mailto:eksmo-khv@mail.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени**  
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени  
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»  
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

**Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»**  
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минск  
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»  
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92  
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** [exmoast@yandex.by](mailto:exmoast@yandex.by)

**Казахстан: «РДЦ Алматы»**  
Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А  
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91, 92, 99). **E-mail:** [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

**Украина: ООО «Форс Украина»**  
Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербова, 17а  
Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail:** [sales@forsukraine.com](mailto:sales@forsukraine.com)

**Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных  
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: [www.chitai-gorod.ru](http://www.chitai-gorod.ru).**  
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

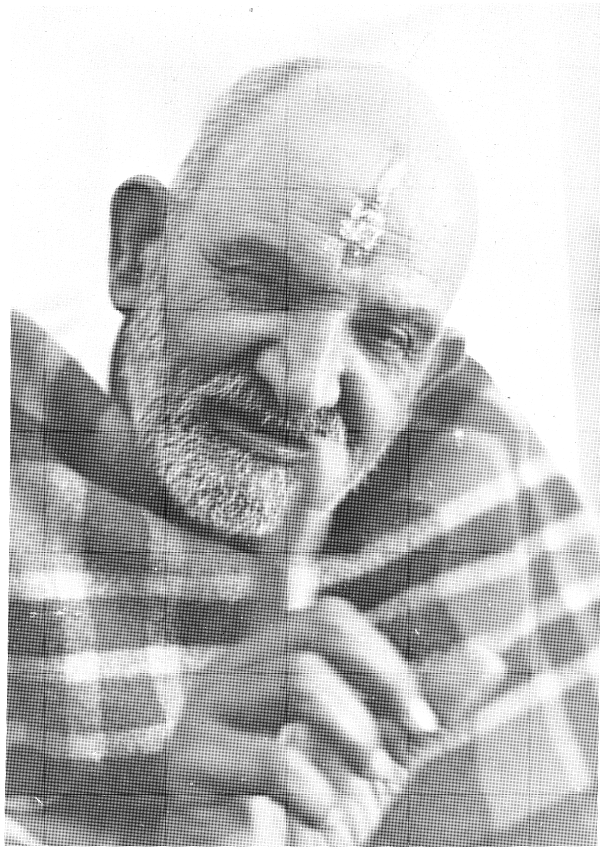
Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

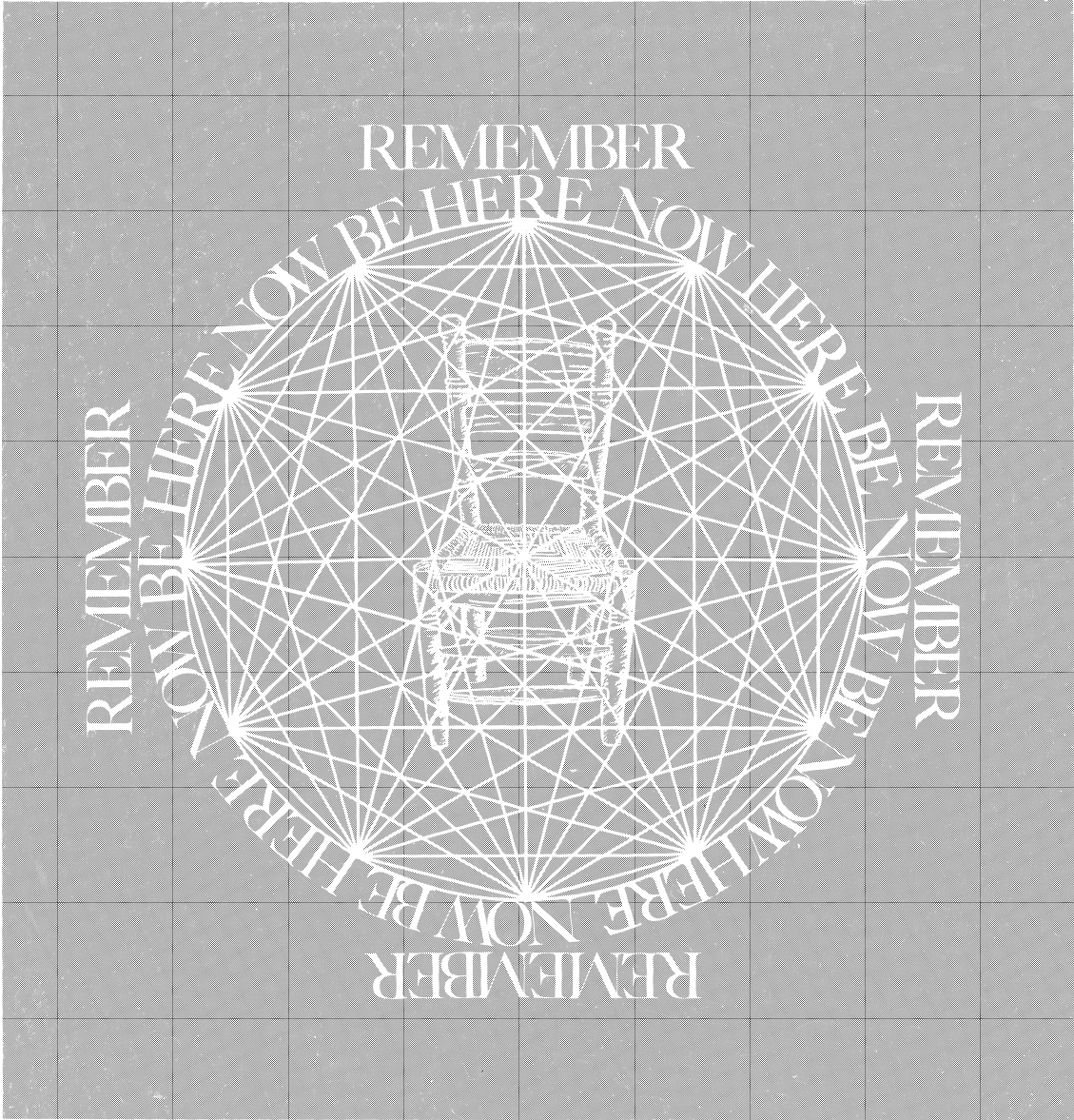
**[www.book24.ru](http://www.book24.ru)**

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.  
Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail: [imarket@eksmo-sale.ru](mailto:imarket@eksmo-sale.ru)**

**book 24.ru**

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКМО-АСТ»





Это создано в любви и ради любви  
Любая часть этой книги может быть воспроизведена,  
чтобы звонил колокол Дхармы, но только  
с предварительного разрешения Фонда Ханумана



# СОДЕРЖАНИЕ

## 1

### ПУТЕШЕСТВИЕ

ТРАНСФОРМАЦИЯ:  
ДОКТОР ФИЛОСОФИИ РИЧАРД АЛЬПЕРТ  
ПРЕВРАЩАЕТСЯ В БАБУ РАМ ДАССА

Стр. 9

## 2

### ОТ БИНДУ ДО ОДЖАС

ГЛАВНАЯ ЧАСТЬ КНИГИ

Стр. 65

## 3

### КУЛИНАРНАЯ КНИГА ДЛЯ СВЯЩЕННОЙ ЖИЗНИ

РУКОВОДСТВО ПО СОЗНАТЕЛЬНОМУ БЫТИЮ

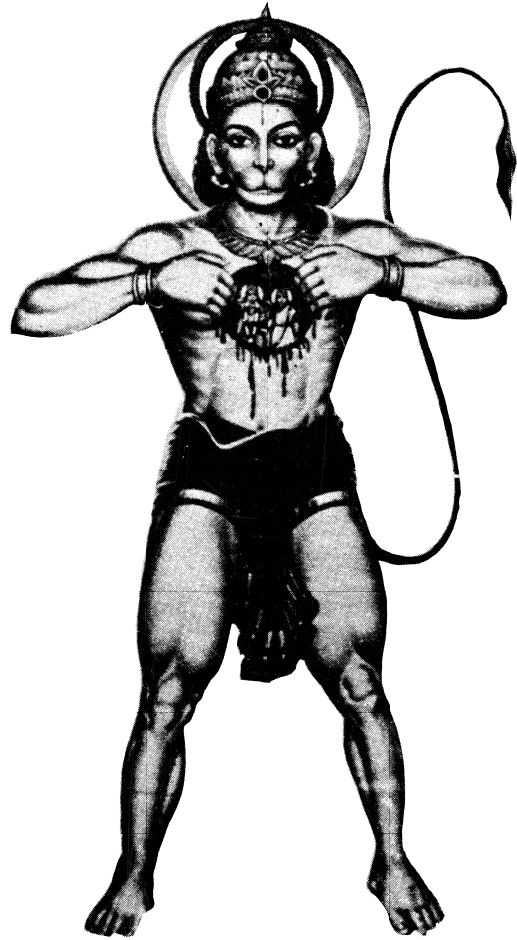
Стр. 415

## 4

### РАЗНОЦВЕТНЫЕ ПИРОГИ

КНИГИ

Стр. 584







ТРАНСФОРМАЦИЯ ДОКТОРА ФИЛОСОФИИ  
РИЧАРДА АЛЬПЕРТА В БАБУ РАМ ДАССА



NAMASTĚ



## НАША ИСТОРИЯ

В этом путешествии есть три этапа, которые я прошел. Первый этап — общественно-научный, второй — психоделический, и третий — этап йоги. Они суммируются, то есть каждый вносит свой вклад в следующие. Точно так же раскрывается цветок лотоса. Теперь, оглядываясь назад, я понимаю, что многие из моих переживаний, которые казались почти бессмысленными во время их возникновения, послужили предпосылками для последующих событий. Я хочу поделиться с вами такими впечатлениями от внутреннего путешествия, о каких никогда не пишут в газетах. Меня не интересуют политические аспекты этой истории; для меня не важно, что пишут об ЛСД в субботнем выпуске Evening Post. Это история о том, что происходит внутри человека, который все это переживает.



## УСПЕХ

День 1 марта 1961 года знаменовал собой, пожалуй, высшую точку моей академической карьеры. Я только что вернулся из Калифорнийского университета в Беркли, где некоторое время преподавал в качестве приглашенного профессора; меня заверили в том, что если я приведу в порядок свои публикации, то получу постоянную должность в Гарварде. Там я читал лекции на двух факультетах: социальных отношений и психологии,

а также в Высшей школе образования и Службе здравоохранения (здесь я еще работал терапевтом). Я заключил контракты на исследования с Йельским университетом и Стэнфордом. В мирском смысле я получал большой доход и был настоящим коллекционером имущества.

У меня была квартира в Кембридже, битком набитая антиквариатом, и я устраивал очень милые званые обеды. У меня были седан Mercedes-Benz, мотоцикл Triumph 500 CC, самолет Cessna 172, спортивный автомобиль MG, парусная лодка и велосипед. Я отдыхал на Карибах, занимаясь там подводным плаванием. Я жил так, как должен жить успешный профессор бакалавриата в американском мире под лозунгом «Сделай себя сам». Я не был настоящим ученым, но прошел весь академический путь. Я получил степень доктора философии. Я писал книги. У меня были исследовательские проекты. Я вел курсы по мотивации человека, теории Фрейда, развитию ребенка. Все это означает, что я действительно хорошо играл в эту игру.

Конспекты моих лекций были элегантно составлены из чужих идей, и все мои исследования соответствовали духу времени — там было то, что должен был исследовать каждый.

В 1955 году я начал заниматься психотерапией, и мой первый пациент предложил мне выкурить косяк. После этого я курил не то чтобы регулярно, скорее время от времени, но еще и пил много алкоголя. Однако у этого первого пациента были друзья, у них тоже были друзья, и все они стали моими пациентами. Я превратился в «модного» терапевта для модного сообщества в Стэнфорде. Когда я приходил на вечеринки, все говорили: «А вот и психиатр»; я садился в углу и выглядел сногшибательно. Кроме того, я пять лет учился психоанализу, вложив в обучение около 26 000 долларов.

Незадолго до 6 марта, когда я принял психоделик псилоцибин, я ощутил, что в моем мире что-то не так, но никак не мог обозначить и понять, что именно. Я чувствовал, что психологическая наука, которую я преподавал, несостоятельна, что психологи на самом деле не понимают состояний человека, а все их теории о достижениях, тревожности, механизмах защиты и так далее не относятся к сути дела.

Я работал в группе, которая насчитывала от пяти до девяти психологов. Мы каждый день приходили на работу и занимались психологией так же, как другие люди занимаются страхованием или автомеханикой; затем в пять часов вечера мы расходились по домам такими же невротичными, какими были утром. Мне казалось: будь вся эта теория правильной, она бы как-то глубже влияла на мою собственную жизнь. Я понимал, что ученый обязан быть «объективным»; однако для сферы социальных наук эта концепция чрезвычайно наивна. И какая разница, что делает психоанализ (а он делает много чего, я уверен), если я все еще оставался невротиком после пятилетней практики психоанализа? Так думал даже мой собственный психотерапевт; когда я прекратил заниматься анализом, чтобы отправиться в Гарвард, он сказал: «Ты слишком болен, чтобы бросить анализ». Это были его последние слова. Но, поскольку я практиковался в теории Фрейда, я знал его игру достаточно хорошо, чтобы наслаждаться этими ужасно сложными, конкурентными отношениями с моим психоаналитиком, и говорил ему: «Как, разве вы не помните, что Фрейд сказал это в статье от 1906 года? И когда я это говорю, вы должны интерпретировать...» И за это я платил 20 долларов в час!

Что-то шло не так. Хуже всего было то, что я просто не понимал, в чем дело; однако все время чувствовал, что если не я, то кто-то другой должен это понимать. Природа жизни представляла для меня загадку. Все, чему я учил, состояло из микроскопических кусочков, которые никак не складывались в чувство, хотя бы отдаленно напоминающее мудрость. Я просто становился все более и более эрудированным. И мне отлично удавалось отыгрывать три шара знаний одним ударом. Я умел сдавать экзамены в докторантуре, придумывать очень сложные вопросы и выглядеть ужасно мудрым. Это была суета.



## НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ

Кроме того, для меня как социолога трудность представляло то, что изначально я не был ученым. Я вырос в иудейской традиции, которая чрезвычайно озабочена высокими достижениями. Несмотря на то что я пять лет посвятил психоанализу, необходимость читать лекции всегда вызывала у меня сильную диарею и напряжение. Пятидневка на преподавательской должности представляла серьезную угрозу для моего желудка. Тем не менее, какими бы ни были мои мотивы, их сила оказалась необычайно велика: будучи весьма посредственным студентом (на самом деле, как ни старался, я так и не поступил учиться в Гарвард; не помогло даже политическое влияние моего отца), я наконец-то устроился работать на факультеты «хороших» вузов.

Я мог просидеть десять часов над книжками и подготовить действительно качественную лекцию о Фрейте или о человеческой мотивации, но ощущал себя так, будто это происходило где-то за стеной. Все это было чисто умозрительным. Я говорил о тех или иных теориях. Я поддерживал эти идеи, эти интеллектуальные концепции, совершенно не связанные с моим собственным опытом. Хотя я мог вложить в это преподавание всю мощь своего эмоционального рвения, здравый смысл подсказывал, что я занимаюсь чем-то, на что не имею права. И, к своему тщательно скрываемому негодованию, я обнаружил, что такого рода деятельность считали приемлемой большинство моих коллег, которые в своем стремлении быть «научными» думали о личности в терминах математических переменных. Дети были всего лишь амбулаторными переменными, и, как бы мы ни старались, к тому времени, когда мы получали возможность легитимно исследовать такую переменную, она утрачивала свои интуитивные особенности. Таким образом, концепции, с которы-

ми мы работали, на интеллектуальном уровне были занимательными, но не влияли на жизнь.

В общем, я сотрудничал со знатоками когнитивной психологии, психологии личности, психологии развития, но чувствовал, что окружающие меня люди тоже не достигли никаких высот в человеческом плане. Их собственные жизни не состоялись. Им не хватало человеческой красоты, человеческого удовлетворения, человеческого свершения. Я много работал, и мне тоже достались ключи от этого королевства. Все это было мне обещано. Я чувствовал, что вошел в то, что принято называть внутренним кругом; теперь я мог бы стать председателем программы седьмого отдела Американской психологической ассоциации, получать гранты, путешествовать, заседать в правительственных комитетах и диссертационных комиссиях. Но меня тревожило ужасное сознание того, что я не знаю чего-то важного, и из-за этого все остальное теряло привлекательность. И во мне сидел страх, что следующие сорок лет мне придется прожить в этом неведении, которое, очевидно, в мире считается нормой. А в нерабочее время мы играли в го, резались в покер и без конца повторяли старые шутки. Все это было слишком пустым. В этом было совсем мало честности.

И однажды я почувствовал, что роль профессора в Стэнфорде и Гарварде вовлекла меня в какую-то бессмысленную игру, в которой студенты изящно играли роль студентов, а преподаватели — преподавателей. Я вставал и говорил то, что прочитал в книгах, а они записывали все это и возвращали мне в форме экзаменационных ответов; но ничего при этом не происходило. Мне казалось, что я нахожусь в звукоизолированной комнате. В происходящем было слишком мало смысла. Слишком мало настоящего.

Кроме того, как терапевт я чувствовал себя втянутым в драму моих собственных теорий. Данные моих исследований показывали, что при тонких признаках подкрепления «пациенты Роджерса» рано или поздно перейдут к положительным утверждениям, а «пациенты Фрейда» непременно начнут говорить о своей матери — это было так очевидно. Я сидел с маленьким блокнотом; как только человек начинал говорить