

॥ rājayogābhāṣāḥ ॥

Раджа-йога-абхашах

Беседы о Раджа-йоге

Составил
М. Л. Галкин (Рачицкий)

ଝେନ ଝେନ ଝେନ ଝେନ ଝେନ ଝେନ ଝେନ ଝେନ ଝେନ ଝେନ ଝେନ ଝେନ ଝେନ

Всё есть Бог, и Бог есть во всём.

С.Н. Громов

Если, столкнувшись с огромным количеством полезных, умных книг, у вас начинает складываться впечатление, что вся мудрость, всё знание сконцентрировано именно в них, попробую помочь вам взглянуть на этот вопрос немного шире.

Будучи студентом, я заинтересовался буддийской философией. В Одесском университете тогда была великолепная библиотека, имеющая, в том числе, много редких дореволюционных книг. Заказал ряд изданий по интересующей теме, и, когда получал их от старого, знакомого не одному поколению студентов университетского библиотекаря, услышал от него странный для меня совет: «Не тер'яйте вр'емя, юноша. Не ищите в книгах того, чего там нет. Там нет ответов».

Благодаря книгам мы можем расширить круг своих знакомств, выслушать тех людей, которые далеко от нас географически, во времени, говорящих на других языках других культур. В книгах отражается понимание действительности этими людьми и передаются некоторые знания предыдущих поколений. Но это не есть сама действительность. Изучение книг – важный, но только один из инструментов познания. К тому же, недостаток книг в том, что они не адресованы лично Вам. Если Вы попали в близкую именно Вам категорию адресатов, то Вам повезло – что-то сможете извлечь полезного для себя. Бывает, что одна и та же книга Вам сегодня непонятна, а завтра Вы вдруг осознаёте её глубину. Другие книги вообще не стоят внимания, так как представляют собой только более или менее точное повторение и отрывки из других, действительно выдающихся книг. Поэтому нужно читать вдумчиво, уметь читать быстро и находить алмазы среди других камней. Но при этом не забывать, что *«искать мудрость вне себя – вот верх глупости»*¹.

Читая книги, мы изучаем себя. Наблюдая за многообразием окружающего мира, мы постигаем собственную природу. Божественная мудрость содержится не только в книгах – она есть везде, нужно только уметь смотреть.

Есть такое шоу «Необычная еда» с ведущим Эндрю Циммерном (Bizarre Foods with Andrew Zimmern). В одной из передач он посетил небольшую деревушку в Колумбии, населённую бывшими чёрными рабами, которые сбежали от испанцев в лес. Рассказывая о кулинарных

¹ Избранные чаньские изречения. – В кн.: Афоризмы старого Китая. - М.: Наука, 1988.

.....

традициях, он зашёл в дом местного знахаря-травника, 80-летнего старичка. Тот, улыбаясь остатками зубов, поделился с Эндрю секретом своего долголетия: «Чтобы быть счастливым и прожить долго, помогайте людям!» Ведущий похихикал, но слова, мало связанные с темой шоу, оставил в передаче. Вряд ли знахарь узнал это из книг. Вообще есть сомнения, что он был грамотным. Но, используя мудрость своей традиции и жизненный опыт, думаю, он хорошо чувствовал сердцем и понимал, что такое любовь, сострадание, дружелюбие и радость за других...

И, прежде, чем пренебрежительно отзываться о примитивности некоторых живых творений, несправедливости, несовершенстве, жестокости Природы или социального устройства человеческого общества, вспомните о тонком равновесии экосистем, о балансе хищников и травоядных, об очень совершенных, невероятно сложных и разумно устроенных организмах живой природы, о длительном существовании государственных, управленческих и религиозных систем человечества. Читайте, слушайте, смотрите, думайте. Вы начнёте находить и понимать Бога во всём, в том числе, тонкий замысел в некоторых «примитивных» и «грубых» вещах, а также пустоту в некоторых «сверхмудрых» человеческих концепциях. Бог – не только Знание, но и Незнание, не только Полнота, но и Пустота. Всё переплетено, Всё в Одном. Нет ничего, не являющегося Богом. Мы с вами только стараемся восстановить единство, гармонию: будучи незнающей его частью, осознать свою другую, знающую.

Итак, следующий принцип Ямы, входящий в «Великий обет» - **Ахимса** (или Ахинса). Он сформулирован в отрицательной форме как «невреждение» – принцип Ненасилия, любви ко всему живому. Каждое живое существо божественно по своей сути и каждое, от перерождения к перерождению идёт своим Путём к развитию и Освобождению. Вы – одно из этих божественных созданий. Нежелание причинять вред ничему живому вокруг себя должно стать нормой для Вас. Я думаю, что это нежелание должно возникать из всё большего, глубокого изучения, познания Жизни во всех её многообразных проявлениях и взаимосвязях.

.....
«Различают следующие виды зла и насилия: причиняемое делом, причиняемое словом, причиняемое посредством других, причиняемое по неведению, причиняемое умышленно.»²

Разберём это более подробно. В любом случае нужно подходить широко, во взаимосвязи с другими принципами Ямы и конкретными обстоятельствами. Я думаю, часто грань между ненасилием и насилием находится там, где возникает жестокость (насилие ради насилия), превышение достаточной меры, а также противодействие, неадекватное силе воздействия.

Насилие, **причиняемое делом** – это Ваше прямое физическое действие в разной форме в отношении другого человека или живого существа, наносящее ему вред. Самое большое насилие – лишение жизни. Как чужой, так и собственной. Об этом же говорится во всех мировых религиях, получивших свои заповеди, знания из прошлых эпох.

Причиняемое словом насилие – Ваши проклятия, ругательства, оскорбление, унижение других. Ведь слова могут быть очень опасны и разрушительны. Злословие и клевета осуждаются всеми народами.

Есть насилие, причиняемое **посредством других**. Оно совершается чужими руками, но под Вашим давлением, приказанием, по поручению. Нужно понимать, что отвечать за такое насилие будет каждый сам за себя – и прямой насильник, и тот, кто его послал.

Возможно также насилие, причиняемое **по неведению**, незнанию, необдуманности планов, слов и поступков. Но, как известно, *ignorantia non est argumentum* (лат. незнание – не довод) и отвечать за него придётся как за насилие. Путь борьбы с ним – расширение своего кругозора и практика вдумчивости.

Насилие, **причиняемое умышленно**, можно особо не объяснять – совершая его, Вы знаете, что другие пострадают от Ваших действий или слов. Путь совершенствования, преодоления – такой же, как и для предыдущего случая с акцентом на осознание взаимосвязи существ, на любви.

² Громов С.Н. 40 дней, практикуя Йогу. (Раджа-йога для всех). – 2005.- с. 35

.....

Для лучшего понимания, различения насилия и ненасилия самый наглядный пример – лечение. Врач обычно (кроме неотложных случаев) идёт от более мягкого средства к более сильнодействующему. Ещё более наглядны действия хирурга, который разрезает тело для получения доступа к поражённому органу и вырезает больную его часть, чтобы излечить орган и всё тело. Разве можно его действия, выглядящие как прямое физическое насилие, называть насилием?!

Аналогичный подход – к насилию/ненасилию в обществе. По большому счёту, человеческое общество, организованное в какую-либо структуру, сходно с человеческим организмом. Отличие в том, что отдельный человек, его жизнедеятельность, в целом регулируется автоматически, как и любой другой природный, естественный, живой организм. Его неразвитый ум, подключаясь к управлению, может и навредить, но редко излишне сильно. А развитый ум, действуя согласованно с природой человека, способен отлично управлять собой.

В общине, обществе, государстве к власти зачастую приходят неразвитые умы, не способные думать более масштабно, хотя бы в рамках этого общества. А естественных инстинктов у общества нет – это сравнительно разрозненная структура. Наверное поэтому, процветающее государство с разумным руководством, мыслящим масштабно, скорее исключение, чем правило в наше время. Писанные и неписанные законы, правила, обычаи, заложенные мудрыми основателями и опытом поколений, часто нарушаются, а заявления о желании построить идеальное государство обычно оказывается очередной утопией. Поэтому главный путь развития, главное, чему надо уделить внимание – индивидуальное самосовершенствование. В нём – опора, из него вырастает Ваша деятельность в обществе. Но нельзя полностью отрицать разумность и ненасильственную суть целого ряда правил общества.

В частности, вы задумывались над тем, что физические наказания детей в процессе воспитания существовали с глубочайших времён и начали отменяться только в 20-21 веках? Думаете, гуманность победила? На самом деле, людям всегда нужны были знания, опыт прошлых поколений. Зачем каждый раз заново изобретать велосипед? Важная часть этих знаний обычно заключена в начальном и среднем образовании. Мало кто из детей это понимает и добровольно, радостно и старательно учится. Выход был найден: не выучил урок – получи розгами по мягкому месту или палками по пяткам. Страх наказания

.....
плюс помощь в хорошем запоминании (боль, страдание способствуют этому). Можно попробовать перевести обучение в игру, учить только приятному и без страха. Но, к сожалению, это эффективно только для особо одарённых единиц. Поэтому сочетание обучения с наказаниями – не насилие, а вынужденная мера. И отказ от наказаний не всегда является показателем уважения и любви к детям.

А чем отличаются взрослые хулиганы от детей?! В Сингапуре, например, невероятная чистота на улицах поддерживается «драконовскими» штрафами и исправительными работами. А за некоторые преступления (вандализм, воровство, хулиганство и изнасилование), в наше время следует наказание тростью. Говорят, Сингапур – одна из самых безопасных стран в мире.

Осуждая государственную власть как «орган насилия», подумайте, а если бы не было государств при растущем народонаселении? Правильно, полная анархия. Множество мелких групп людей, кланов, бесконечно сражающихся между собой за ресурсы. Постоянная война всех против всех. Это очень напряжённая и опасная жизнь. А теперь представьте себя на месте правителя. Скажем, достойного, правильного, заботящегося о благе общества. По закону больших чисел, при самом идеальном правлении, всегда будут недовольные, стремящиеся отобрать власть и антисоциальные элементы. В пределах 10 процентов. Вам придётся наказывать смутьянов, врагов, преступников, а некоторых казнить. Вам придётся укреплять войско и сражаться с воинственными соседями. Если делать всё умно, с заботой об обществе в целом, исполняя свой долг, Вы не испортите себе карму насилием.

Недавно, просматривая заново историю Древнего Египта, я вдруг открыл для себя неожиданную для тех времён гуманность, бережность к человеческой жизни, заложенную жрецами в основу системы правления фараонов. Как это воплощалось на практике? Всякое бывало, нет ничего идеального и постоянного в истории людей, но принцип Ненасилия и воздаяния за его нарушение был хорошо известен в Древнем Египте. Предпочтение отдавалось палочным наказаниям, а не казням. Впрочем, не только там. Заповедь «не убий», явно попала в Библию из гораздо более древних вавилонских и ещё более древних шумерских источников. Это особенно бросается в глаза на фоне воинственного, технологичного, но совершенно живодёрского соседа – Ассирийской империи.

Ещё одна из старых проблем – ненасилие и воин. Ахимса и кшатрий. Думаю, подход к её решению регулируется вышеперечисленными правилами. Воин, исполняя свой долг защитника, вынужден убивать. Как не испортить себе карму? С древнейших времён существует кодекс чести воина. В частности, не следует убивать раненного, просящего о пощаде, сдающегося противника, мирных людей, нужно великодушно обращаться с пленными, заботиться о них в случае ранения и др.³

В общем, не забывайте изучать историю человечества. Несмотря на то, что её пишут несовершенные люди, многое искажают и замалчивают, Истина выглядывает между строк, её невозможно скрыть полностью. А там много интересного и поучительного.

Часто возникает вопрос о ненасилии в связи с питанием человека. Вегетарианцы, веганы пытаются обосновать естественную, природную растительность человека. Это совершенно не обосновано, не научно, противоестественно. Стоит чуть внимательнее почитать обычную литературу по анатомии и физиологии.

На самом деле, человек – существо всеядное. Для восстановления, обновления, роста человеческого организма, требуется полноценное питание. В него входят как растительные компоненты, так и животные. Мы не должны идти против собственной природы. Кто пытается это делать из личных убеждений и оправданий, пусть подумает, хотя бы, о своих детях. Для них неполноценное питание особо опасно, сказываясь не только на физическом росте и здоровье, но и на умственном развитии. И, находясь в городе, даже в селе, вовсе не обязательно лично охотиться, ловить рыбу, забивать домашних животных. Покупая мясо, вы вовсе не поощряете убийство. Мясники будут выполнять свою работу независимо от ваших личных предпочтений. Разве что её объём уменьшится от широкого распространения идей вегетарианства или обеднения населения. Но и то, и другое ведёт к неполноценности жизни людей. Что тут хорошего?

³ Дикшитар В.Р. Рамачандра. Война в Древней Индии. Философия, этика, стратегия, тактика / Пер. с англ. А. Б. Давыдовой. — М.: ЗАО Центрполиграф, 2012. — С. 68-76.

Мне кажется, что дельфины – более развитые и чистые существа, чем люди. Они умны, общительны, радостны и не вредят окружающей природе. Представьте себе дельфина, отказывающегося от свежей рыбы из чувства сострадания!

Если лично Вы не приемлете убийства животных, не делайте этого. Ешьте мясо уже убитых, мёртвых, приготовленных. Если же обстоятельства, сформированные Вашей кармой и дхармой, приводят Вас к этому, действуйте без жестокости.

Когда-то я общался с чабаном, которому, в силу своей профессии, часто приходилось резать баранов. Он снимал шкуру и разделявал тушу, подвесив её за ногу на дерево за 10 минут. Можно подумать, что это был чёрствый, грубый убийца. И странно было наблюдать за его подготовкой к забою. Он заботливо и тщательно точил свой отличный кинжал с простой, гладкой деревянной ручкой, проверяя его остроту пальцем. И неожиданно было услышать из его уст слова о своём долге сделать смерть барана более быстрой и менее мучительной.

Бережный, уважительный подход к жизни живых существ обычно встречается и у первобытных охотников, существующих и в наше время в труднодоступных уголках Земли. Большинство из них не видит особой разницы между собой и животными, растениями. Тотемные животные – обычные предки разных родов и племён. Часто они просят прощения у «меньших братьев» за вынужденное убийство, не убивают самок и т.д. Частично это объясняется и утилитарным подходом (обеспечение своего будущего пропитания). Не следует и идеализировать их – и в погоне за запасами встречались всякие излишества. Но в целом, до эпохи земледельческих и промышленных революций, человек находил баланс между своими реальными потребностями и миром живой природы, ощущая себя его частью. Сейчас, если можно понять тех профессионалов, которые обеспечивают общество мясом и рыбой, то промышленная масштабная бойня китов ради жира, массовое истребление бизонов в Северной Америке ради шкур и другие подобные действия людей – это явные перегибы. Понятно, что на этом фоне, в виде протеста появляются другие крайности.

Оправдывая в целом мясоедение, я не могу считать нормальными такие человеческие извращения как проглатывание живого осьминога, каннибализм, охоту на дельфинов, охоту ради спорта и т.д. Зачем

.....
жестoko издеваться на умным осьминогом, убивать развитые разумные существа, убивать из забавы!?

Говоря о ненасилии по отношению к другим как основе взаимоотношений, нельзя забывать, что Вы сами ничем не отличаетесь от других живых существ. Кто жесток и нечувствителен к своему организму, не будет понимать как правильно относиться к другим. Эта «профессиональная деформация» встречается у воинов, которые, «очерстев душой» бывает, перестают чувствовать страдания, теряют понимание ценности чужой и своей жизни.

Другая крайность наблюдается у джайнов – религиозного и философского направления, делающего особый упор на Ахимсу. Название «джайн» (jaina) происходит от слова «джина» (jina), победитель. Да, именно тот, кто победил своих внутренних врагов. В джайнизме многое взято из Йоги и у меня нет желания критиковать в целом практику самосовершенствования этих достойных и реальных победителей. Но, говоря об Ахимсе, я должен отметить излишнюю однобокость их взглядов. Крайне щепетильно относясь к другим живым существам, они, совершенно не логично забывают о собственном микрокосмосе – о своём теле. Не прихлопнуть комара, стремящегося выпить Вашу кровь, возможного разносчика заразы? Конечно, не все джайны так строго придерживаются общих предписаний, среди них есть много медиков (хотя дезинфекция, антибиотики убивают мелкие существа) и даже военных. Склонность джайнов к самоограничениям, ухудшающим жизнь, сближает их с другими аскетами, в том числе, христианскими, занимающимся «умерщвлением бренной плоти». С религиозной точки зрения такое пренебрежение телом можно расценить как попытки поучать Бога, создавшего человека по своему образу и подобию. Раз Бог дал тело человеку, значит оно нужно и подлежит заботе, уходу. Зачем его морить раньше времени, истязать, издеваться над ним? Кажется, что всё это – не нарушение Ахимсы, ведь действия направлены только на себя. Но, с другой стороны, учить других насилию над собой... Как видите, всё взаимосвязано и не всегда легко отделить «я» от «другие».

Нужно также понимать, что, как я уже говорил на примере врачей, лечение часто может быть неприятно, тяжело, болезненно и казаться со стороны насилием. А мы занимаемся именно лечением своего болезненного Эго. Без некоторых жёстких мер, похожих на насилие, но ими не являющихся, не обойтись.

Человек не должен быть снисходительным к себе и не должен требовать от других, чтобы они были снисходительными к нему.⁴

Снисходительность к себе часто оправдывают нежеланием перетрудиться, подорвать силы, навредить себе. Но чаще всего, осторожность в физических и умственных нагрузках – признак потакания собственной лени. Большинство людей значительно недооценивают свои силы и возможности. Для преодоления этих умственных барьеров существуют интенсивные комплексы типа цикла отжиманий, или растяжки ног, опубликованные на нашем сайте в разделе ИНСТИТУТ/УШУ⁵. Имея определённый для каждого из них, относительно невысокий физический уровень, всего за один месяц старательной ежедневной практики Вы способны сделать резкий скачок в своём общем развитии. А хорошая физическая форма и правильный настрой, приобретённые при их выполнении, позволят перейти к освоению следующих, более сложных упражнений и техник.

Понятно, что если вы уже успели за долгие годы довести своё здоровье и ум до плачевного состояния, то чересчур надрываться сразу будет опасно. В этом случае есть сравнительно мягкие и более медленные способы приведения физического и умственного состояния в нормальное – комплексы из асан, карм, пранаям и мудр, а также медленные таолу Ушу. Тогда не за месяцы и годы, а за годы и десятилетия вы также сможете прийти к нормальному начальному уровню для занятий Йогой. В конечном итоге, время не имеет значения – прийдя к практике Йоги, важно только то, что вы уже начали.

Систематично делайте индивидуальный цикл упражнений. Выполняйте и другие задания для поддержания физической и умственной формы и освоения очередной, более сложной техники. Отсутствие индивидуальной работы – признак недостаточной готовности к занятиям Йогой. В какой-то степени в начале практики, это можно компенсировать совместными тренировками в группе по общему заданию. Вы тянетесь за другими, видите живые примеры более продвинутых в этот момент соратников. Это должно Вас зажечь, подтолкнуть к собственной практике. Энергия Традиции, Школы, Учителя, группы помогает Вам. И, даже втянувшись в практику, нельзя

⁴ Чэнь Цзижу. Скажу, ли как подобает старшему? - Афоризмы старого Китая. - 1988. - С.165.

⁵ <https://www.gromov.org/>

.....

недооценивать роль совместных тренировок по общей программе. Это и помощь Вам лично, и Ваша помощь другим. На таких тренировках происходит общение, обмен знаниями и энергией, укрепляется связь между практикующими и Традицией. Совместное выполнение программы тренировки, таолу, работа в парах, беседы и дискуссии – это всё виды общения. При игнорировании этой связи Вы постепенно растворяетесь вдали, исчезаете из Школы. Не все практикующие находятся в Одессе и не все могут тренироваться в общей группе, но принцип поддержания двусторонней связи остаётся. Для этого существуют живые воскресные беседы и заочный «Клуб познания Вселенной» на Фэйсбуке. Ваше: «Дайте, научите, подскажите, помогите» всегда должно подразумевать встречное: «Возьмите, научу, подскажу, помогу». В общем, не забывайте: от каждого по способностям и возможностям, каждому по заслугам.

Я думаю, что частица «не» в слове «ненасилие» нужна только в начале практики. Она акцентирует внимание на минимуме. Вас предупреждают, сдерживают: «Не нужно насилия, не применяйте его». Если понимаете и принимаете, хорошо. Можете уделить внимание другим аспектам работы над собой. Если не принимаете, в ход идёт кнут. Совершил насилие – тут же получаешь аналогичный возвратный удар судьбы. Понял – хорошо. Не понял – получаешь новый. И так – до полного понимания. Рита есть Рита. Для идущего путём Йоги, причинно-следственная связь демонстрируется быстрее. Другой может «продать душу дьяволу» (когда ещё наступит расплата!), успеть насладиться желаемым могуществом, а потом долго (но не вечно!) расплачиваться за это. Раньше принять удар за нарушение Риты, быстрее понять и исправить свою ошибку – великая привилегия йогина.

Если Вы практикуете Йогу, но Ваше здоровье с годами ухудшается, появляются тяжёлые и опасные болезни, часто случаются травмы, жизненные обстоятельства складываются плохо в целом и не дают Вам возможности посещать общие тренировки, вообще становится меньше времени на практику, да и окружающие (особенно близкие) понимают Вас всё хуже – стоит задуматься над соблюдением Вами принципов Ямы и Ниямы.

Стрельба из лука учит нас, как надо искать истину. Когда стрелок промахивается, он не винит других, а ищет вину в самом себе.⁶

Действительно, мудрые люди давно советуют искать корень собственных проблем не в роковых обстоятельствах (промысел богов, судьба, карма, обстоятельства, случайности), глупости и недружелюбии окружающих, а, прежде всего, в своих поступках. Карма (последствия давних поступков) тоже есть, но обычно она вне вашего контроля и понимания. Остаётся действовать правильно сейчас, исправлять то, что можно исправить, не повторять ошибок – и Вы создадите для своего будущего новую, более благоприятную карму.

Успехов в практике!

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

Диалоги

...

⁶ Конфуций. – Цит по: Афоризмы старого Китая. Изд. 2-е, испр. – М.: Наука, 1991. - С. 22.