

*Правдивость начинается с правдивости мыслей,
проявляется в правдивости слов и переходит в
правдивость поступков.*

С.Н. Громов

Вы начинаете практику Йоги и подошли к первой её ступени. Бой предстоит опасный и трудный. Но неизбежный. Отказавшись от сражения сейчас, уклонившись от врагов, вы обязательно столкнётесь с ними позже. И гораздо на менее выгодных условиях, когда они станут сильнее. Конечно, вы помните, что враги – это ваши собственные слабости (недостатки и пороки).

Насилие, ложь, воровство, жадность, бесконтрольность желаний, зависимость от поработающих вещей, безразличие к окружающим, страхи, злоба, враждебность, эгоизм, зависть, зависимость от обстоятельств и людей разрушают связи с миром, с людьми, не дают увидеть своё истинное Я, обрушиваются их обладателями на окружающих. Все мы, обычные люди, в той или иной степени наделены некоторыми или многими из них. Но не бойтесь, не так страшен чёрт, как его малюют¹. Враги часто держатся группами. Если побеждаете главаря, его приспешники разбегаются. Многие из них участвуют и в других бандах, заодно вы ослабляете их.

К этой битве нужно готовиться. Изучить себя и противников, слабые и сильные стороны, пути наступления. Собрать и подогнать под себя снаряжение и оружие. Составить планы. Это уже начало борьбы с собственным невежеством, незнанием Истины. По большому счёту, *«есть одно только благо – знание и одно только зло – невежество»*². Ваше оружие – упражнения и методы Йоги.

Сложность не только в многоэшелонированной обороне противника, но и в применении им дальнобойного оружия. Пока вы вступили в схватку с передовыми бойцами (которых я перечислил выше), задние ряды поражают вас длинными копьями подобно солдатам македонской фаланги (такие как лень и невежество), а лучники и артиллерия осыпают снарядами сверху по навесной траектории (например, недовольство собой, поспешность суждений и др.).

Некоторые из них могут быть скрыты до поры от вашего взора. Только вы начинаете побеждать одних, из засады поднимается ещё

¹ в немецком варианте – «не такой чёрный»: Der Teufel ist nicht so schwarz wie man ihn malt.

² Сократ. – Цит. по: Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. – М.: Мысль, 1986. – С. 102.

.....
более опасный враг – тщеславие. С ним вам придётся долго сражаться, даже значительно продвинувшись вперёд. Наверное, он будет вам грозить, чтобы вы не теряли тонуса, не почивали на лаврах после своих многочисленных побед.

Опасен и такой враг как неспособность сосредоточиться на одном. С ним вы начинаете бороться сразу, учась направлять свои мысли и усилия в заданном направлении. В идеале ваше тело и ум с мыслями, чувствами будут послушно выполнять ваши приказы. Часто для сравнения приводят плохо управляемую слабым возничим колесницу, запряжённую необузданными лошадьми и колесницу с опытным возницей, стремительно несущуюся туда, куда он её посылает поводами и голосом.

Чтобы не пугаться многочисленности нападающих, не расходовать силы и время на второстепенные атаки, путь борьбы с ними строится на культивировании в себе их противоположностей, воплощённых в принципах Ямы и Ниямы. Если внутренние враги наваливаются на вас толпой, то и вы отбиваетесь от них, используя всё доступное вам оружие второй, третьей и других частей Аштанга-йоги. Эти восемь частей таковы:

Яма, Нияма, Асана, Пранаяма, Пратьяхара, Дхарана, Дхьяна, Самадхи³.

Постепенно мы обсудим все, начиная с первой, нормирующей наше взаимодействие с окружающим миром

Первая а́нга (часть) – это Яма, основные этические принципы, «которыми должен руководствоваться практикующий Йогу в своей повседневной жизни», так называемый «моральный кодекс йога», «основы Йоги». Название намекает на приведённое выше сравнение с колесницей, так как в переводе с санскрита дословно означает: «узда, поводья».⁴

Выделяются пять основных принципов (Ям), названных в Йога-сутре «Великий обет» (Маха-вратá) и семь дополнительных, но не

³ Йога-сутра, 2.29.

⁴ ознакомиться с краткой, базовой характеристикой этих принципов можно в той же книге, которую я уже рекомендовал: Громов С.Н. 40 дней, практикуя Йогу. (Раджа-йога для всех). Книга – Учитель / Сергей Громов. – 2005. - С. 33 и далее.

.....
менее важных. Итого: двенадцать. Тут нумерация условна, порядок может быть любой.

Пять основных принципов:

1. **Ахимса** (или Ахинса) (áhimsā) (a+himsā) (дословно: «невреждение») – принцип Ненасилия, любви ко всему живому.
2. **Сатья** (satyá) – принцип Правдивости.
3. **Астэя** (asteya) (a+steya) – принцип Неворовства.
4. **Брахма-чарья** (brahma-cárya) – принцип Воздержания (дословно: «сдержанное поведение», «благочестивое поведение», «святая жизнь»).
5. **Апариграха** (aparigraha) (a+parigraha) – принцип Неприятия даров.

Семь дополнительных принципов:

1. **Каруна** (karuṇā) – принцип Сострадания.
2. **Абхая** (ábhaya) (a+bhaya) – принцип Безопасности (дословно: «без боязни», «без страха»).
3. **Акродха** (akrodha) (a+krodha) – принцип Незлобивости (дословно: «без гнева, ярости»).
4. **Майтри** (maitrī) – принцип Дружелюбия, доброжелательного отношения к людям, животным, святыням.
5. **Атмията** (ātmīyatā) – принцип Единства (с близкими, любимыми, друзьями).
6. **Мудита** (muditā) – принцип Восторга, радости за других.
7. **Упэкса** (upekṣā) – принцип Пренебрежения трудностями и неудачами на Пути самосовершенствования.

Только ваша собственная практика позволит раскрыть, понять каждый из них. Ознакомьтесь с перечнем принципов и базовым описанием, затем – с разными мнениями. Эти Беседы – одно из них. Читайте книги, собирайте пословицы, высказывания и афоризмы. Оценивайте, что вам чуждо, а что близко и понятно. Попробуйте, ознакомившись с разными категориями людей (живущие, страждущие, ищущие) и уровнями их развития (с первого по пятый), определить для себя свойственные им отрицательные и положительные черты характера разных категорий и уровней с точки зрения принципов Ямы. Думаю, что сразу бросается в глаза лучшая способность к самоконтролю у людей более высоких уровней независимо от их категории.

В умении понять себя, создать своё собственное счастье, добиться всего желаемого, представители четвёртого и пятого уровня развития любой из этих трёх категорий людей гораздо ближе друг к другу, чем к первому уровню своей же собственной категории. Поэтому – развивайтесь! Вы получите всё, чего желаете в этой жизни. Для этого в Йоге есть все инструменты. Только не забывайте, что получив в руки оружие, нужно рубить им своих истинных врагов – внутренних, а не собственные ноги и руки, близких и дальних, делая свою жизнь хуже, тяжелее, печальнее.

Начнем рассмотрение Ямы с принципа Правдивости – **Сатья**. В прошлой беседе мы уже начали это делать и у вас было время поразмышлять об очищении своей речи, контроле над ней, силе и слабости слов, произносимых разными людьми.

Сатья происходит от слова «сат», которое обозначает реальность, действительность, суть, сущность, благо, правду, истину.

*Не каждый бодрствующий сознает,
Что беспробудный сон его гнетет.
Лишь тот, как цепи, сбросит этот сон,
Кто к истине душою устремлен.*

Джалалиддин Руми

Если образно представить истинное Я как Человека (на санскрите Пуруша), то все мы – это россыпь на его теле в виде мелких, гноящихся, воспалённых клеток. Каждый из нас думает, что Я равно Эго, этому мельчайшему болезненному прыщику. Понять себя мешает незнание (на санскрите авидья), которое закрывает нам глаза, затуманивает ум страданиями. Требуется лечение, уход, время на созревание. Потом будет прорыв, очищение и заживление. И это воспалённое ранее Эго исчезнет, превратится в Я, осознав себя как Пурушу.

Стремясь быть правдивыми, вы хотите понять то, что есть на самом деле, реально существует и выразить это через себя. Практика Йоги позволяет тоньше чувствовать, точнее двигаться, дальше смотреть, больше видеть, правильно действовать. Если она сбалансирована, она постепенно раскрывает вам истинную реальность.

Ваше тело, вначале направляемое умом на выполнение йогического упражнения, начинает действовать правдиво, правильно, напрямую «слушая голос» души. Ваш ум (мáнас), совершенствуясь, переходит в разум (буддхи). Ваши действия, направляемые умом и разумом, очищают ваше Эго, делая его всё более прозрачным для Я, для души.

Прикосновение или соединение сознания с Истиной характеризуется в индийской философии как не сравнимое ни с чем высшее блаженство и называется *saccidānanda* [сач-чид-ананда] (сат+чит+ананда). Похожее, но иллюзорное блаженство испытывают люди под действием наркотиков. Но, если первое – это настоящее соприкосновение с Истиной, которое более чётко показывает вам реальность, то второе даёт лишь блаженство от миража, вызывающее рабскую, саморазрушительную зависимость.

Истина – одна. Она подобна Солнцу, его свету, который проходит сквозь прозрачные и полупрозрачные предметы, искажается, гаснет в непрозрачных, отражается от полированных препятствий, создавая иллюзию множественности. Можно назвать чёрное белым, но от этого чёрное не станет белым и не перестанет нагреваться на солнце. Это всегда можно проверить, положив на них руки. Но нужно время, чтобы ощутить тепло от одной ладони и холод от другой ...

Почему мы воспринимаем Истину не сразу? Продолжая сравнение с Солнцем, напомним древнегреческую легенду об Икаре, который, вопреки совету отца, увлёкся и полетел прямо к нему. Его крылья, скреплённые воском, растаяли и Икар погиб. Он не был готов. Так и неокрепший, ограниченный человеческий ум, столкнувшись с ослепительной для него Истиной, видит только невыразимо ужасное всепожирающее пламя. Чтобы из обычного ума стать Разумом, нужно время и усилия.

Так как каждый находится на собственном уровне развития, имеет разную «пропускную способность» для света Истины, обманывается искажёнными её отражениями, к тому же сам всё время меняется, существует бесконечное множество разнообразных индивидуальных представлений, много философских школ и их ответвлений. Все они достойны уважения, особенно те, что существуют длительное время, сохраняя свои традиции. Все они по-своему отражают Истину для определённого уровня развития.

Если задуматься, то кажущиеся примитивными в наше время религиозные представления о загробных аде и рае – это отражение закона сансары и кармы (перерождение и последствия поступков). А религиозные обряды и молитвы – стремление к поддержанию в себе божественного начала. Ум неразвит, проявления души поддерживаются страхом, обычаем, привычкой. Естественно, что тут возможна масса искажений. Говорят, бывало, что буддийские послушники, зная о том, что «нужно идти в жизни прямо, никуда не сворачивая», во время работы в поле буквально пытались пахать прямо через препятствия в виде камней и коряг. Поистине, заставь дурака богу молиться, он и лоб себе расшибёт!

Наглядный пример отражения в неразвитом обществе малопонятных событий – древнеиндийский эпос. Он создан и записан уже давно. Но только сейчас мы можем понять, о чём изначально шла речь. Там, для не очень развитых людей описаны летательные аппараты (виманы), оружие массового уничтожения («оружие богов»), автоматическое оружие, применяемой с передвижной техники (стрелы, летящие плотно одна за другой, выпускаемые с колесниц) и последствия ядерного столкновения – почти полное уничтожение человечества (гибель всех индийцев). Можно, конечно, посмотреть на эти описания как на фантазии, сказки. Но, если вдуматься, похоже это – реальное отражение одного из предыдущих витков истории человечества, к которому мы опять близки.

Современный нам этап развития – научный – имеет собственные слова для описания истории и окружающего мира. Человек, стремясь к познанию и развивая свой ум, начинает вникать в законы Природы, глубже изучает себя. Знания людей предыдущего этапа развития им зачастую отвергаются, и ребёнок выплёскивается из ванны вместе с грязной водой (*нем. Das Kind mit dem Bade ausschütten*). Такому отрицанию способствуют новые знания, показывающие их практичность и эффективность, косность и злоупотребления церкви, пытающейся монополизировать Истину, ограниченность широких масс обычных людей.

Наконец, практически по Гегелю (закон отрицания отрицания), на новом уровне развития человечество начинает осознавать, что Истина содержится и в предыдущих этапах. При этом отдельные представители прошлых эпох и даже целые слои общества (типа жрецов) были ничуть не глупее наших современников. Понимать и

.....
уважать нужно всех, не забывая своё собственное стремление найти Истину.

Например, я слышу от другого человека, что полезны для употребления в пищу собственные экскременты – моча. Задумываюсь. Почему человеческая моча выводится из организма, а не усваивается им до выхода? Почему её запах людям противен? Заглядываю в учебник по физиологии человека и животных. Вспоминаю ироничную поговорку о тех кому «всё равно – что картошка, что говно». Действительно, в живой природе, к примеру, хомяки, повторно и неоднократно употребляют в пищу собственные отходы. У них так построен процесс пищеварения, что они не могут сразу извлечь все питательные вещества. Приходится повторять до полного их извлечения. Но это – хомяки. Прихожу к выводу, что для человека собственные отходы не только не полезны и даже не нейтральны, но они опасны и вредны. Как мне, соблюдая Сатью, с уважением к чужому мнению, сказать правду? Ведь уважать – не значит не различать. Если вы считаете, что какое-либо мнение явно не верно, искренне укажите на это. Приведите аргументы, если вас готовы выслушать. В ответ вас могут попытаться переубедить. Чем закончится спор – не известно, так же как то, кто прав. Важна ваша искренность, уважение к оппоненту, уместность спора. Сатья будет соблюдена.

Часто встречается мнение о том, что только от истинного друга можно услышать всю правду о своих недостатках. Ведь постороннему человеку это может быть безразличным, если не нарушает его интересов. А друг, искренне желая помочь, способен всё сказать вам в лицо. Но при этом не учитывают, что так можно обидеть, оттолкнуть от себя друга. Для того чтобы, найти более деликатный способ помощи, нужно больше думать, тоньше чувствовать, нужно этому учиться. В общем, везде и во всём совершенствование идёт через учёбу:

*Познание - сердца яркий свет,
Защита от житейских бед.*

А. Рудаки

Поначалу нелегко бывает следовать Сатье и соблюдать все тонкости. Действительно, то, что кажется мне или вам сейчас истиной, возможно и не есть Истина. Как же можно её воплощать, как быть правдивым? Стремитесь к знанию, расширяйте свой кругозор,

.....

изучайте себя и окружающий мир, старайтесь следовать и другим принципам Ямы и Ниямы. Не лгите окружающим. Не бойтесь выражать свои мысли, записывайте их и искренне высказывайте своё мнение, если это уместно. Ваши слова не должны обижать других, нести разрушение и боль. Нельзя, стремясь к правдивости, нарушать другие принципы Ямы. Иначе правда способна превращаться в ложь.

Успехов в практике!



Диалоги

...