

॥ rājayogābhāṣāḥ ॥

Раджа-йога-абхашах

Беседы о Раджа-йоге



Составил
М. Л. Галкин (Рачицкий)

**Беседа двенадцатая.
Яма. Атмията.**

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

Одесса
2020-2022

*О вы, рабы прелестных жен! Я уж давно влюблен!
В любовный сон я погружен. Я уж давно влюблен...*

Джалалиддин Руми

Как вы знаете, одно из основных значений слова «йога» на санскрите - «связь». Любовь – это ощущение связи, единства, общности с другими существами, с миром и его элементами, с Богом. Естественно, что сам Бог есть любовь (*санскр. īśvaraḥ premāsti*). Для него все мы – его дети, все – его части. Йога помогает выйти за пределы своего ограниченного Я, открывая в себе божественное начало. Йога есть любовь. В широком смысле, и вся Яма может быть выражена этим словом. В том числе, практика Ахимсы, о которой шла речь в прошлой беседе, ведёт к любви.

Прямое ощущение божественной любви доступно не каждому, но каждый может к ней прикоснуться, испытывая это чувство к отдельным элементам внешнего мира. Бывает, что любовь можно объяснить сходством жизненных ценностей, склонностей, интересов. Но часто она не следует логике и трудно дать себе отчёт о том, почему мы любим именно этого человека, этот народ, данную местность или определённое занятие... В общем-то, это и не важно. Главное то, что любовь нас возвышает, отрывает от обыденности, позволяет преодолеть эгоизм, приносит счастье. А в более развитом, очищенном состоянии ведёт к Просветлению.

Под словом «эгоизм» я понимаю искусственное выделение, отрыв себя от окружающего мира, ограниченность, зацикливание на собственных ощущениях и переживаниях. Близкое понятие – себялюбие. Но эта «любовь» к себе не имеет ничего общего с истинной любовью. Она основана на рабской привязанности к данному сочетанию тела и ума без учёта более глубокого компонента своего Я – души. Эгоизм – изолированная «любовь» к поверхностной, изменяемой своей части, то есть к иллюзии.

В одной из своих лекций Сергей Николаевич Громов выделил пять основных «каналов любви»:

1. Любимое занятие.
2. Любимые друзья.
3. Любимый человек.
4. Любимые дети.
5. **ЛЮБОВЬ К ЖИЗНИ.**

Поговорим о них более детально. Важно понимать, что, так же как с остальными элементами Йоги, каждый из них сам по себе, в отрыве от других, не только не действует положительно, но способен Вам навредить. Среди них выделяется только пятый канал любви, он – особенный.

Начнём с людей. Поведению с самыми близкими, любимыми людьми учит один из семи дополнительных принципов Ямы – **Атмията** (Единство). Он помогает добиться истинного единства с ними, углубить свои чувства, а также рассеять возможные иллюзии. Его название происходит от слова *ātmiya*, что значит «свой собственный».

Нужно понимать, что любовь – чувство взаимное, встречное. Не всё зависит только от вас лично. Бывает, что одна сторона к ней более чувствительна, а другая – в меньшей степени. Одна действует, исходя из любви, а вторая отталкивает, пытается не принять, зачеркнуть, погубить это чувство. И тут, когда отвергают Вашу любовь, важно избегать насилия. «Насильно мил не будешь». Ведь объект любви, как отдельный мир, имеет право на собственный, возможно даже неправильный выбор. Так что любовь, всё-таки, поддаётся измерению. По степени её влияния на ощущения и действия каждой из сторон любви.

Любимые друзья

*Чем за общее счастье без толку страдать –
Лучше счастье кому-нибудь близкому дать.
Лучше друга к себе привязать добротой,
Чем от пут человечество освободать.*

Омар Хайям

«Дружба – второе бытие» - писал Бальтасар Грасиан. Действительно, в русском языке слово «друг» - это сокращение от «другой Я», то есть Я в другом облике. А не «другой», «чужой», как в санскрите, хотя слово одно и то же (сравните: *druh* – враг, противник, злодей).

Часто в наше время это слово употребляют расширительно. Чтобы выделить любимых людей среди большого круга, называют их «близкими друзьями». Вообще, нужно различать уровни близости (по убыванию): друзья – товарищи – знакомые. Родственники, несмотря на кровные связи, могут быть на любом уровне, в том числе, просто знакомых.

Реально друзей не бывает много – обычно один, два. Именно о них говорит пословица: *«Скажи мне кто твой друг, и я скажу кто ты»*. Настоящая дружба проверяется годами. И, несомненно, *друзья познаются в беде*. Одно из проявлений любви – склонность к отказу от многого в пользу друга, даже в самопожертвовании для его спасения. Ложные друзья и товарищи при наступлении трудностей просто исчезают. С другой стороны, в беде, и небезразличный посторонний поможет. С друзьями же хочется быть вместе и в радости, вместе проводить свой досуг. В общении с ними человек снимает напряжение, ему становится легче. Если же друзья тянут Вас вниз, делают хуже, чем Вы есть, избавляйтесь от такого общения.

Встречается и заочная, односторонняя дружба, когда Вы ощущаете близость к далёкому во времени или пространстве человеку, о котором Вы узнали, например, из книг. Радостно ощущать связь с ним, понимать его чувства и поведение.

Вообще, страшно терять друзей или в них разочаровываться. Больно их предавать. А это случается. Из страха и корысти, ради славы и власти. Хороший пример привёл Эдвард Родзинский в своей книге о Сталине (Родзинский Э.С. Сталин. Жизнь и смерть). Этот известный человек по-настоящему дружил с Кировым. Но когда почувствовал в друге конкурента свой власти, приказал его убить. Реально потом очень страдал, перерезав свой канал любви.

*И не меняй друзей на золото –
Останешься один когда-то...*

*С.Н. Громов.
Из напутствия.*

Часто друзья не равны, тогда один из них – лидер, за которым тянется второй. В таком случае, если разрыв большой, можно говорить об Учителе. Им называют того, кто придал смысл Вашему существованию, жизни. Это – идеал, к которому Вы стремитесь.

Другими словами, Я в будущем. Он для Вас друг, если ощущает в Вас близость к себе (как бы он в прошлом). Учитель – очень важная фигура в обучении не только в Йоге, но и в других восточных традициях.

*Когда наставника с тобою рядом нет,
Густым невежеством окутан свет.*

Абдуррахман Джами

Можно долгие годы увлекаться Йогой, делать упражнения, читать о ней, ездить всё время к разным наставникам. Но, если Вы не найдёте своего Учителя, то будете, по образному выражению, лишь «вороной у святыни» (tīrthá-kāka). Прилетел к очередному наставнику – покрутился, поклевал, улетел. Нет прочной связи с ним, со школой, с традицией. Поверхностные урывки знаний не дают реального развития. Так можно только вырастить тщеславие: мол, и там я «учился», и там, и там... Европейцы зачастую этого не понимают.

Старайтесь быть настоящим другом, быть рядом в нужный момент, помогать своим друзьям, беречь свою любовь.

Любимый человек

Этот канал любви относится к взаимоотношениям между разными полами. Но иногда трудно провести границу между другом и любимым. Бывает, что мужчина чувствует себя женщиной, и наоборот. И тянет их к тем, кто формально с ними одного пола. А любовь, по сути, одинакова – что к друзьям, что к любимым. Разница лишь – в том, живут ли они вместе как семья, имеют ли сексуальные отношения, воспитывают ли вместе детей. Не будем осуждать «нетрадиционную», «противоестественную» ориентацию – ведь сердцу¹ не прикажешь! У других живых существ встречается и размножение отростками (растения), и смена пола в течении жизни (ряд видов рыб). Хотя человек и выделяется среди них, биологически он близок к другим организмам. Вспомните развитие человеческого эмбриона – жабры, хвост... Так что сбои в воссоздании каждого экземпляра человека вполне возможны. А если ещё учесть следы предыдущих перерождений (животных и человеческих, мужских и женских), то картина имеющихся склонностей и привязанностей может быть очень разнообразной. Встречается и любовь одного мужчины (женщины) к

¹ сердце в этой поговорке – не орган тела, а **сердцевина** человека, его суть.

.....
нескольким женщинам (мужчинам). Разница в возрасте, социальном статусе и т.д. также не препятствует любви и дружбе. В целом йогический подход в отношениях между полами более свободный и лояльный, чем это принято во многих традиционных обществах и группах людей. Главное – соблюдение принципов Ямы, в частности, Ненасилия. Плохо кровосмешение и развращение несовершеннолетних (незрелых людей).

Итак, *«чтобы достигнуть единства с любимым или близким человеком, посмотрите на мир его глазами: что он любит, ценит, что его радует, огорчает, каковы его вкусы, желания, взгляды, устремления, мечты.»*² Потом попытайтесь осмыслить полученные знания и ответить себе, что же у вас реально общего, а что разного. Это позволит Вам лучше понять близкого человека и ещё больше сблизиться с ним, если он стремится к тому же.

Но лучшее понимание также может развеять самообман – *«...иллюзия увидеть в нём желаемое, которой так часто поддаются многие, уступит место реальной оценке...»*³.

Затмевать истину может стремление к выгоде (желание создать семью) и/или наслаждению (сексуальные инстинкты), принимаемые за любовь. В любом случае, в любви важно уважение к личности любимого человека. Если последнего нет, вряд ли можно выжить вместе. Любовь будет приносить конфликты и страдания, ведь не каждый способен пойти навстречу, понять и принять то, что вас разнит. Уважение, в том числе, выражается в удержании себя от создания препятствий «потокам любви» в других каналах близкого человека. Ревность часто проявляется не только по отношению к конкурентам(-кам). Это эгоистичное требование от другого полного внимания только к себе, неуважение к нему как к личности. Если любимый человек препятствует Вашему общению с настоящими друзьями, мешает Вам заниматься любимым делом, насмехается над вашими увлечениями, то трудно сказать, что он Вас уважает.

Так же как друзей, вряд ли любимых может быть много. Долгие годы, пережитые трудности и радости проверяют истинность чувств. Опасности могут обострять понимание. Когда человек не знает,

² Громов С.Н. 40 дней, практикуя йогу. (Раджа-Йога для всех). Книга-Учитель. – 2005. – С. 54-55.

³ Громов С.Н. – Там же.

.....

доживёт ли до завтра, он чаще поступает так, как велит ему сердце. Отказ от любимых по расчёту (из экономических, карьерных или политических соображений), из желания не нарушать традиционную в этом обществе мораль, из гордости и т.д. ведёт к гибели этого канала любви. Счастье уходит, не упускайте его. Без любви жизнь – унылое существование.

Любимые дети

Дети, в какой-то степени, Ваше продолжение. Теоретически, и так думают многие, мы должны своих детей любить. Но слова «долг» и «любовь» - разные. Бывает долг без любви. Любовь же сама порождает долг пред любимым. Мы действительно должны заботиться о своих детях, но никого нельзя обязать их любить.

Дети, как и другие кровные родственники, физически близкие друг другу существа. С ними нас часто связывает сходство некоторых интересов, способностей, наклонностей и чувство долга. А совместное проживание позволяет лучше узнать особенности характера друг друга. Но любовь к своим родителям и детям не существует как само собой разумеющееся. Особенно это заметно в больших семьях. Бывают дети, близкие отцу или матери, а кто-то больше походит на своих дедушек или бабушек. Каждый ребёнок – это особый мир, а не простая копия кого-то.

Долг перед своими отпрысками: питание, защита, забота о здоровье и максимально возможное лучшее образование. Познакомьте их со своими увлечениями и поощряйте их собственные, даже расходящиеся с Вашими. Ограждайте от губительных увлечений и занятий. Не унижайте ребёнка, уважайте в нём личность. Но загружать его делами и наказывать за проступки также необходимо.

Из всех плодов наилучшие приносит хорошее воспитание.

Козьма Прутков

Этот Ваш долг существует до совершеннолетия – Вы должны подготовить ребёнка к последующей самостоятельной взрослой жизни. Насколько Вы сможете быть ему примером и насколько он будет способен воспринять вашу заботу – сложно сказать. Конечно, встречается и так, что «яблоко от яблони недалеко падает». Но сплошь

и рядом происходит противоположное. Нет понимания, нет близости, нет любви. Зачастую родитель, почему-то думая, что ребёнок должен идти по его стопам, пытается навязать ему свои представления о жизни. Из лучших побуждений, не желая, чтобы ребёнок повторял его собственные ошибки, чтобы жил лучше, чем он сам, был счастлив. Главное, всё-таки, соблюдая свой родительский долг, не переходить ту грань, которая превращает заботу в насилие. Излишняя забота лишает ребёнка инициативности, самостоятельности или, наоборот, отталкивает его от родителей, пробуждает в нём стремление к противоречию.

Не у всех есть собственные дети. Тогда этот канал любви часто реализуется через приёмных детей, племянников, учеников... Если дети близки Вам, они становятся Вашими друзьями. И тяжело воспринимается разочарование в них, если это происходит.

Что может мешать проявлению любви? Обычные человеческие недостатки: насилие, лживость, невоздержанность, излишняя эмоциональность, нетерпимость, жадность, трусость, глупость, невнимательность, эгоизм, грубость чувств...

Через любовь человек способен, преодолевая свою ограниченность, прикоснуться своей душой к другой душе. Но эта любовь, дающая наслаждение, похожее на состояние Высшего Блаженства, способна поработить, а при потере того, на кого она направлена, может привести к чувству полной безысходности и нежеланию жить. Выход из такого состояния – в понимании, что любовь течёт не по одному каналу, их много. Реальную и непоправимую трагедию (смерть любимого), временную разлуку, потерю иллюзорной любви, можно исцелить наполнением других каналов любви, и прежде всего, любовью к жизни.

Обсудим два оставшихся канала любви.

Любимое занятие

Это то, чем человек готов самозабвенно заниматься в свободное время. Увлечённый, он забывает о времени, отдыхе, пище. Это занятие,

.....
приносящее Вам истинную радость. Опять же, как и с людьми, зачастую трудно ответить: «Почему именно это?».

Идеальный вариант – совмещение работы с Вашим увлечением. Но бывает, что жизненные обязанности или обстоятельства складываются неблагоприятно в этом плане, не давая возможности заниматься любимым делом. Тогда пусть это занятие станет для Вас хобби. В любом случае нельзя его забрасывать, нужно уделять ему внимание. У меня есть пример близкого человека, который «зарыл свой талант в землю», довольствуясь всю жизнь некоторыми подобиями своего истинного увлечения. Печальное воспоминание. Не хотелось бы, чтобы другие следовали этому. Этот Ваш канал любви не должен засохнуть. Несмотря на любые обстоятельства, на непонимание окружающих, даже близких людей, что нередко происходит. Найдите людей, интересующихся тем же. Вступите в клуб по интересам. И обязательно занимайтесь тем, что делает Вас счастливыми.

Я, конечно, не имею в виду пагубные увлечения, разрушающие здоровье, благосостояние, семью, нарушающие другие принципы Ямы. Нельзя забывать обо всём на свете, о своём долге, обязанностях, погружаясь только в него, хоть это очень приятно. Ведь любое занятие, даже безобидное, способно превратиться в зависимость. Например, увлечение карточной игрой может служить развитию памяти и наблюдательности, быть приятным видом общения. А может сделать из человека азартного игрока, игромана со всеми вытекающими опасными последствиями.

Тут вам поможет практика такого принципа Ямы как Брахмачарья (воздержание), о котором мы скоро отдельно поговорим. Нужно учиться сдерживать себя в удовольствиях и даже в любви.

Для тех же, у кого такого увлечения нет – ищите. Невозможно посоветовать полюбить то или другое. Но учтите, что даже некоторые вынужденные занятия со временем могут стать любимыми. Углубление собственных знаний о предмете, улучшение умений, часто начинают приносить удовлетворение и радость. Изучая окружающий мир, расширяя кругозор, Вы обязательно найдёте что-то по-настоящему интересное, затрагивающее Вас до глубины души. Вы сами почувствуете влечение, когда столкнётесь с этим.

Мы поговорили об обычных увлечениях. Если же вы серьёзно займётесь Йогой, она обязательно станет вашим самым любимым занятием. Потому что это – увлечение увлечений. Можно заниматься чем угодно, Йога поможет Вам в любом из них. Вы глубже поймёте то, что любите, а с ростом Вашего уровня в Йоге, Вы попадёте в ряды лучших специалистов и знатоков в своём деле. Только не забывайте, что отдельные элементы Йоги, как и любые другие занятия, могут затягивать, порабощать. Например, бывали случаи, когда практикующего увлекали общефизические упражнения. Так как мы вначале на тренировках много отжимались, происходило привыкание и освоение этих действий. Для некоторых из нас отжимания превратились в самоцель – получение мышечной радости в ущерб другим, уже более важным для последующего развития техникам. Это общая, часто встречающаяся проблема – человек начинает делать только то, что у него хорошо получается, нравится, приносит радость. И забрасывает то новое, что делать тяжело, но необходимо для развития. Это относится не только к отдельным упражнениям или занятиям, но и к общей работе над телом, умом, душой. Всегда помните о гармоничном развитии, не зацикливайтесь на одном, какое бы это удовольствие не приносило.

ЛЮБОВЬ К ЖИЗНИ

*Любой мир всегда прекрасен возможностями
тратить время на развитие возможностей.*

С.Н. Громов

Глобальная любовь к жизни, понимаемая как Путь к Освобождению, выражается в стремлении правильно использовать время, жить полно и интересно, а также помогать в этом другим. Не следует любовь к жизни понимать как её прожигание, погоню за сиюминутными удовольствиями и иллюзорными радостями.

Живи в молодости так, чтобы быть счастливым в старости.

Др.-инд. афоризм

Наполняйте этот канал любви, развивайтесь, открывайте в себе свою божественную сущность. Это делать трудно, сопряжено с временными неудобствами, даже страданиями (*лат. per aspera ad astra*,

.....
через тернии к звёздам). Но истинная Любовь стоит того. Любовь к жизни – главный канал любви, он способен спасти Вас при реальных и мнимых потерях в других каналах.

Эти пять каналов по-разному выражены у разных людей, а некоторые вообще могут отсутствовать – не все имеют детей, кто-то так и не встретил свою «вторую половину» (третину или четвертину :)) И понятно, что любовь не исчерпывается, не ограничивается ими. Думаю, что развивая те, что у Вас есть, Вы сможете со временем почувствовать и другие, а также ощутить поток в главном канале.

Так, например, у людей часто встречается любовь к другим живым существам – растениям, животным.

Собака не даром называется «другом человека». У собак очень выражена любовь к своим хозяевам, что особенно характерно для некоторых пород (например, кавказская овчарка). Понятие «собачья верность (преданность)» практически совпадает у разных народов⁴. Чувство любви у собак может послужить объектом наблюдения и размышления для людей. Можно увидеть как положительные стороны такой привязанности, так и отрицательные.

Ещё один старый друг человека – боевой конь, который во многие времена был настоящим помощником и спасителем. В районе Индии к этим животным-друзьям присоединяется слон. Список можно продолжать до бесконечности – не только домашние, но и дикие единичные друзья-животные и птицы встречаются часто.

Интересно отношение воинских традиций многих народов к оружию. Все слышали об именных мечах и копьях самураев, викингов, европейских рыцарей, об индонезийских крисах. Менее известны неспециалистам айнские, кельтские, мусульманские, индийские, американские и другие традиции восприятия оружия и щитов как живых существ, друзей-защитников. Всегда существовали особые ритуалы при изготовлении, посвящении, при вручении оружия его будущему владельцу. Такое особенное, личное оружие было объектом заботы, любви и почитания. У некоторых народов есть пословица:

⁴ например: <https://cyberleninka.ru/article/n/simvolnye-znacheniya-frazeologizmov-so-smyslovym-komponentom-sobaka-v-kitayskom-i-russkom-yazykah/viewer>

«Жену, коня и ружьё (саблю) не одалживают». В южной Индии до нашего времени сохранился праздник «Аюдха Пуджа», во время которого люди почитают свои рабочие и боевые инструменты, отдавая им дань уважения как помощникам и друзьям. Так что рассказ Клиффорда Саймака «Операция Вонючка» оказывается не таким уж фантастическим!⁵

В Йоге существуют техники дыхания с любимыми животными, растениями, людьми, позволяющие добиться большего единения с ними. Есть даже специальное дыхание с неживыми предметами, например, камнями. Они оживляются собственным дыханием и становятся Вашей частью. Энергетическая работа с предметами в боевых искусствах (это не только мечи) также является вариантом расширения своего Я на другие объекты мира. Предметы, помогающие Вам в развитии, священны.

Через каналы любви, связывающие нас с любимыми людьми, занятиями, священными предметами и с большим жизненным потоком любви, влекущим нас к Просветлению и Освобождению, мы не только питаемся от Абсолюта, но и он впитывает нас в себя, растворяя, смывая всё наносное, временное, иллюзорное.

Удачной практики, до встречи!



Диалоги

...

⁵ <https://lib.misto.kiev.ua/SIMAK/stinky.dhtml>