

*Если неизменной похоти станешь рабом –
Будешь в старости пуст, как покинутый дом.
Оглянись на себя и подумай о том,
Кто ты есть, где ты есть и – куда же потом?*

Омар Хайям

Следующий из основных принципов Ямы – **Брахмачарья** (Брахма-чарья) – принцип Воздержания. Браhma(н) имеет ряд значений: Абсолют; имя Бога-создателя нашего мира; название варны (сословия) священников, носителей священного знания. Чарья – это практика, поведение, образ действий. В Индии этим словосочетанием обычно обозначают состояние духовного ученичества, а также чистую жизнь знатока священных Вед. Дословно брахма-чарья переводится как «достоинное (Бога), благочестивое, сдержанное поведение», «святая жизнь», «жизнь ученика».

При слове «святой» представляется мудрец, к которому обращаются за советом, разъяснением, помощью. Он – образец спокойствия, сдержанности, дружелюбия, рассудительности. Он знает самое важное, понимает суть, видит связи и последствия. Чтобы дойти до такого уровня, нужно много учиться. Систематично, последовательно, постоянно, дисциплинированно, соблюдая определённый режим. *Век живи – век учись*.

Таким образом, название данного принципа Ямы ассоциируется с Богом, а также с праведной жизнью, наполненной познанием.

Давно было замечено, что усвоение знаний, в том числе, самых важных, наиболее плодотворно в сочетании со строгим режимом, ограничениями в общении, пище, отдыхе, удовольствиях. Всё это позволяет сконцентрировать усилия обучаемых в нужном направлении, а трудности способствуют лучшему запоминанию. Это проверено педагогами за последние несколько тысяч лет письменной истории на огромном числе людей. Общие принципы обучения относятся не только к передаче подрастающему поколению основ накопленного опыта общества, но и к формированию специальных знаний и умений, а также к освоению глобальных знаний.

В йоге «под воздержанием понимается **полный контроль над всеми своими желаниями**, способность их ограничивать и управлять ими.»¹

Необходимость самоконтроля можно пояснить, исходя из общего понимания живой природы. Естественные инстинкты человека, как одного из живых существ, в целом направлены на выживание и

¹ Громов С.Н. 40 дней, практикуя Йогу. (Раджа-йога для всех). – 2005. – С. 41.

.....
продолжение рода. Они очень сильны и позволяют сохранять данный вид в разных сложных, неблагоприятных условиях. Поэтому получение и сохранение энергии, а также действия по продолжению рода сопровождаются чувствами удовольствия, радости, наслаждения, а потеря энергии, нарушение функций организма и его разрушение – неприятными ощущениями и болью.

Но эти инстинкты могут играть и негативную роль для человека, если полностью положиться на своё биологическое начало. В благоприятной обстановке, когда напряжённо выживать не требуется, это может приводить к физической и умственной лени, а имеющийся запас сил часто бездумно направляется на получение максимума удовольствий. Обманчивые сиюминутные наслаждения, в том числе, обжорство, курение, алкоголь, наркотики, беспорядочные половые связи, с годами ведут к болезням тела, скудости ума, раннему старению и общей деградациии.

*Пороки, лень и вино, –
И гения швырнут на дно!
С.Н. Громов*

Интересное сравнение приводится в одном из самых древних учений Индии, пашупатья (от «Пашу-пати», «Владыка скота»). В нём, связанные кармой, несвободные души, фактически следующие своим природным инстинктам, называются «скотом» (пашу). Их задача – прийти к «владыке» (пати, то есть Богу). Грубовато, но метко. Правда, и методы пашупатов, как и других представителей вачаров («левый путь») нередко переходят в противоположные крайности аскетизма или, наоборот, следованию осуждаемым обществом порокам. Это во многом сходно с европейскими киниками (циниками) и сходными представлениями.

В общем, крайности – не путь Йоги. Постоянное ограничение себя в том, что жизненно необходимо, так же неверно, как и животное («скотское») поведение. Помните, что *«лучшее – мера»*, как говорил Клеобул из Линда. Он же советовал: *«Наслаждением властвуй»*. Говорил о сдержанном поведении, рекомендуя «срединный путь» (madhyamā-pratīpad), и Будда:

Есть, о монахи, две крайности, в которые пусть не вдаётся подвижник.

.....

Одна – это склонность к чувственным удовольствиям по отношению к чувственным объектам: низкая, пошлая, обывательская, невежественная, не приносящая пользы. Другая – это склонность себя изнурять, тяжкая, невежественная, не приносящая пользы. Но ни к той, ни к другой крайности не клонится срединный путь...²

Не следует при этом забывать, что затягивать, порабощать, могут не только обычные чувственные удовольствия, о которых говорится в этой сутре, но и удовольствия от тренировки, «радость тела» или ума от положительных, полезных занятий.

Итак, некоторые периодические, систематические ограничения, иногда связанные с обетами, являются обычной практикой Йоги. Они способствуют развитию и проверке самоконтроля, сдержанности. Ключевые понятия Брахмачарьи – это режим и дисциплина в работе над собой, в развитии.

Так, вместо того, чтобы «запасать энергию», лёжа на диване перед телевизором, практикующий идёт на общую тренировку в спортзал в определённые дни, в определённое время, затем старательно выполняет задания, указанные в программе тренировки. Независимо от того, получает он от этого удовольствие, или это не очень приятно; рано нужно вставать, или позже ложиться... Соблюдения режима не кажется чем-то необычным, особо трудным – все помнят школу, спортивные секции и т.д. Аналогично – в монастырях. Вы просто делаете как должно, выбора нет, так надо. Кроме редких случаев типа болезни или неотложного дела. Но когда у человека есть или появляется свобода выбора, когда отсутствует внешняя дисциплина, а самодисциплина пока не развита, многие начинают потакать собственной лени. Например, «сегодня не хочу, плохое настроение», или «не выспался, отдохну». События накапливаются и превращаются в привычку, а привычки, как известно, формируют характер и, в конечном итоге, создают судьбу. Потом оказывается, что и это не успел в жизни, и то не доделал... Поэтому, особенно на начальных этапах практики, помощью будет тренировка в группе, создающая положительную привычку. Совместные действия вытягивают из расслабленного, ленивого состояния, способствуют более быстрому продвижению.

² <https://dhamma.ru/canon/sn/sn56-11.htm>

Те, которые занимаются самостоятельно, не имея доступа к общим тренировкам, должны составить собственный график работы над собой и соблюдать его. Отдых нужен, но под ним, большей частью, понимается другой вид деятельности. К хроническому недосыпанию подход спокойный, оно не подрывает здоровье, если вы заняты интересными, нужными, полезными делами и периодически (раз в неделю) хорошо отсыпаетесь. По опыту, в периоды напряжённой многочасовой работы, хорошо помогают небольшие перерывы на сон по 10-15 минут.

Эти общие методы учёбы знакомые многим. Есть также особенные виды практики Брахмачарьи. Попробуйте, например, выполнять молчание как специальное упражнение. Делайте это намеренно, в заданное время и конкретно заданным способом. Тогда молчание будет действительно как практика. Намеренно – значит специально, а не потому что сейчас нет собеседника. Заданный способ молчания подразумевает то, какие конкретно ограничения или допуски вы примените к своему упражнению.

Итак, молчание бывает частичное и полное. (Для общего понимания: существуют и обратные молчанию методики непрерывного связного говорения на заданную тему для развития красноречия и слуховой памяти.)

Частичное молчание подразумевает общение с ограничениями. Вы сами заранее определяете, что в такой-то период времени Вы не будете общаться на любую заданную тему: о еде, о космосе, о собаках и т.д. Представляется простым, но подразумевает бдительность, контроль речи.

Основные виды полного молчания по сложности:

1. Простое. Допускается общение (письмом или жестами), чтение, размышление, записывание мыслей и т.д. Главное – не издавать никаких звуков, молчать.
2. Среднее. Дополнительно исключается общение и чтение (как вид одностороннего общения), записывание.
3. Высшее. Дополнительно исключается размышление.

Начинайте с простого, затем осваивайте среднее по сложности молчание. Для начала попробуйте 10-15 минут, потом перейдите к одному часу. Попробуйте увеличивать время до суток, хотя бы 1 раз в неделю. Потом – практиковать суточное молчание 1 раз в 2 недели или в месяц.

Но не нужно молчать год, десять, тридцать лет! У меня в годы учёбы в школе был одноклассник, который, по всей видимости, практиковал обет молчания. Это длилось, как минимум, 7-8 лет, до нашего выпуска из школы. Он не был глухонемым. На уроках присутствовал, но устно ничего не отвечал и с одноклассниками не общался. Ни словами, ни жестами. В ответ на вопросы улыбался, но и глупым не выглядел. Загадочная личность. Он был в обществе, но вне него. Никакого вреда от него не было, но и пользы (подсказки, помощи) также никакой. Вот я о нём только сейчас вспомнил, спустя полвека.

Готовьтесь, что выполнять упражнение, даже короткое время, будет не так легко, как кажется. Хотя наверняка многие, без специального задания, способны молчать долгие часы. А тут, делая упражнение, Вы неожиданно что-то роняете с восклицанием... Приходится начинать заново.

Считается, что при выполнении этого упражнения, незрелые мысли гибнут, а зрелые – созревают. По окончании очередной практики, в следующие дни, больше вероятность того, что Вы скажете что-то умное. Слов становится меньше, но они приобретают бóльший вес.

Другой распространённый вид самоограничения – голодание. Рассмотрим самый простой его вид – суточное голодание 1 раз в две недели или раз в месяц. Выполняется взрослыми здоровыми людьми. Не имеет отношения к лечебному голоданию или способу похудения. Физические и умственные нагрузки не противопоказаны. Можно (и нужно) пить чистую или минеральную воду, но не соки, молоко или другие питательные жидкости. Есть ничего нельзя (кроме воздуха) – полное голодание.

Рекомендуется выполнять упражнение, например, с пятницы на субботу, или с субботы на воскресенье, то есть в выходные дни. Если это с 12.00 до 12.00, то по времени рассчитывают так: за 15 минут до начала, последний раз принимаете пищу, выпиваете стакан молока или воды с мёдом (1 чайная ложка) и чистите зубы. Заканчиваете голодание, добавив дополнительно 4 часа на переваривание пищи, то есть не в 12.00, а в 16 часов. Иногда считают с 15.00 до 15.00. То есть, целесообразно перед началом голодания позавтракать и пообедать. Тогда сегодня ужин пропускается, а также первые два приёма пищи на следующий день.

Первый приём пищи после голодания – без мяса, шоколада, жареного, кислого, острого, солёного. И, конечно, не нужно сразу набрасываться без меры даже на диетическую еду. Объём увеличивается постепенно. Второй приём пищи – через 4 часа, в нашем случае это будет в 20.00 (16.00 + 4 часа). Можно, в принципе есть всё, добавить мясное. Но не переусердствовать. Если чувствуете, что объелись, то нужно вырвать. В 22.00 (последний приём пищи) можно выпить какую-либо жидкость, не менее 0,5 литра. На следующий день хорошо добавить в пищу рыбу. Интересно, что после голодания начинаешь особо ценить вкус таких простых продуктов как корочка хлеба, варёная картофелина, печёное яблоко...

Восстановительный период для суточного голодания – два дня (то есть, пропорция 1:2), в течение которого постепенно нужно вернуться к обычному питанию, в том числе по объёму пищи. Выдерживание этого периода – наиболее сложная часть любого голодания, особенно более длительного, чем сутки.

Во время суточного голодания к вечеру и на следующий день есть хочется, так как организм не успевает перестроиться на внутреннее питание, что происходит при более длительном голодании примерно к третьим суткам. Очиститься он также не успевает, как при пятидневном голодании. Но безопасность суточного голодания в том, что организм не истощается.

Общее замечание. Всегда делайте то, что запланировали. События нарушить задание встречается часто. Если решили помолчать, Вас что-то будут спрашивать, решили поголодать – пригласят в гости... Подготовьте заранее удобные условия, выберите время, когда это

.....
сделать будет легче, не затрагивая интересов окружающих, предупредите об этом близких. Обычно – это одиночество на нужное время. Если вдруг, начав упражнение, Вы поддадитесь соблазну («Перенесу на следующий раз»), то в следующий раз будет ещё труднее его выполнить.

Начальный этап Брахмачарьи, связанный, как и другие принципы Ямы, со сдерживанием, «уздой», в результате практики Йоги приводит к привычке сдержанного поведения. Способность контролировать и ограничивать при необходимости свои желания, потребности, действия, речь, становится естественной и не вызывает дискомфорта.

В конце – небольшая практика вдумчивости. Посмотрите, или вспомните весёлый, но глубокий голливудский фильм «Ослеплённый желаниями» (2000)³, использующий по-новому старый сюжет о сделке с дьяволом. Запишите его основные идеи.

Успехов в практике!



Диалоги

...

³ https://otzovik.com/reviews/film_osleplenniy_zhelaniyami_2000/