

*Слова несведущих несут войну,
Мои – ж единство, мир и тишину.*

Джалалиддин Руми

.....

Ответы на задачи из предыдущей беседы¹.

Задача 1. Ни одна, ведь свиньи не говорят.

Задача 2. Если половина из 97% женщин, носит по две серьги, а другая половина вообще не носит серёг, то число серёг, приходящихся на эту часть женского населения деревни такое же, как если бы все женщины носили по одной серьге. Следовательно, при подсчёте общего числа серёг можно считать, что все женщины деревни носят по одной серьге. Поскольку женщин всего 800, то и серёг 800.

Задача 3. Нет. Если бы такой многогранник существовал, то можно было бы построить вечный двигатель на его основе, поскольку он бы всё время опрокидывался.

Для тех, кто только что присоединился к этим Беседам рекомендую начать с первой и читать последовательно, не перескакивая. Не спешите, читайте вдумчиво, примерно по одной Беседе в неделю. Размышляйте. Выполняйте задания.

Один из дополнительных принципов Ямы называется **Абхая**, **принцип Безопасности**. «А-» – отрицание, «бхайа» (бхая) – страх, боязнь, ужас, тревога, опасение, предчувствие опасности; угроза; болезнь.

Занимающийся йогой не имеет права представлять опасность для окружающих, он сам не должен ничего бояться и обязан не внушать страх остальным.²

Буквальное восприятие этих слов может поставить в тупик. Как это «ничего не бояться»? Ведь страх иногда помогает избежать опасности для жизни и здоровья, придаёт силы, держит людей в нужном тоне, предотвращает неверные, опасные поступки. Можно привести немало случаев, когда ставились «рекорды» в прыжках или беге при смертельной угрозе. Классический пример: полярный лётчик,

¹ Гарднер М. Математические новеллы. – 1974.

² Громов С.Н. 40 дней, практикуя Йогу. (Раджа-йога для всех). – 2005.- С. 47.

.....
спасаясь от медведя, запрыгнул в зимней одежде на крыло самолёта, находящееся на высоте два метра³.

Действительно, полное отсутствие страха при наличии реальной опасности нельзя назвать нормальным состоянием. Такое бывает, если угроза не осознаётся или игнорируется. Это возможно от непонимания, глупости, сосредоточенности на чём-то другом, сильных эмоциях, не связанных с текущим моментом... Отрыв от реальности возникает и под воздействием одурманивающих веществ. Игнорирование опасности встречается в состояниях безразличия, безучастности при апатии, прострации. Во всех этих случаях действия «потерявшего страх» будут неадекватными обстановке, опасными для себя.

И вот исторический парадокс. Люди стремятся к общественной безопасности. Действуют по принципу «*si vis pacem, para bellum*» (лат. хочешь мира – готовься к войне), создают мощные государства – империи или союзы государств. На время воцаряется мир, так как внешние враги опасаются нападать. Затем без внешней угрозы боеспособность падает, денег на армию выделяют всё меньше, да и те разворовывают... Государство разваливается, опять приходят войны. Всё повторяется. Получается, что для неразвитого общества, как и отдельного человека, страх нередко служит стимулом к развитию.

С другой стороны, известно, что «у страха глаза велики, да ничего не видят». Пословица подчёркивает, что страх искажает реальную картину, преувеличивая опасность. Действия того, кто испуган, хаотичны, неразумны, неадекватны. Человек теряет свои обычные навыки, точность движений, координацию, умение мыслить логично. Страх сковывает, иногда приводя к полному оцепенению, ступору. Другое крайнее состояние страха – паника – особенно заметно на группах людей во время катастроф и военных действий. Считается, что паника передаётся как заразная болезнь: глубокий, бесконтрольный страх охватывает толпу, которая обращается в неудержимое бегство. В те времена, когда люди сражались врукопашную сомкнутыми рядами, несравнимо бóльшие потери в бою обычно несла проигравшая сторона, поддавшаяся панике. Поэтому чёткие, согласованные действия в строю согласно командам, имели важнейшее значение не только для победы, но и для сохранения жизни людей при отступлении. В мирное время, например, при пожаре, бегущие в

³ <http://smena-online.ru/stories/predel-nevozmozhnogo>

.....

панике люди затаптывают упавших, давят друг друга, создавая заторы у выходов. Тонущие, в панике хватаются за спасателей, увлекая их за собой. И т.д. и т.п. Поэтому хорошо, когда командиру удаётся остановить зарождение паники среди солдат, а при пожаре находится здравомыслящий человек, способный руководить эвакуацией пусть испуганных, но не паникующих людей.

Известно также, что страх изматывает силы и даже убивает до того грозного, события в будущем, которое возможно даже не наступит. Говорят, что у баранов перед забоем часто случается разрыв сердца. И упавшие с большой высоты люди также часто гибнут от страха, не успев долететь до земли. Вспомните книги Коновалова и Алена Бомбара, рекомендованные мной в пятой Беседе. Их авторы говорили о том, что часто люди умирают на воде именно от страха. Боясь, что не хватит сил, что не спасут после катастрофы судна. Боясь, а не борясь за жизнь...

И тот случай с лётчиком вовсе не говорит о полезности страха. Ведь страх – это свойство, проявление ума. А похоже, что в таких неожиданных ситуациях срабатывает не столько страх (человек просто не успевает испугаться), сколько само тело, движимое инстинктом спасения жизни. В таком случае страх от осознания происшедшего придёт позже, когда он уже точно не нужен. Конечно, только у того, кто свои страхи не победил.

Интересно, что в тех разделах Йоги, где активное участие принимает тело (асаны, кармы, комплексы-мандалы Воинских искусств), ум отключается, нейтрализуется, связывается концентрацией на какой-либо зоне, дыхании, движении, а тело выполняет привычное действие автоматически, становясь прямым проводником души.

Итак, страх, подобно другим чувствам, требует умения им управлять. Как и во всём, тут действует универсальная формула «лучшее – мера». Возможно, более точно называть ту необходимую дозу страха, которая должна оставаться, которая поддаётся вашему контролю – «бдительностью» или «осторожностью».

И, если вам нужно, например, предупредить насилие, не бойтесь внушить агрессору страх, ввести его в заблуждение, грубо обругать или даже ударить. Это не будет нарушением принципов Абхая, Сатья или

Ахимса. Ведь нет отдельных принципов. Есть Ваше оптимальное поведение в данной ситуации и то нежелательное событие, которое Вы можете и должны пресечь. Иначе действительно произойдёт что-то плохое. Для Вас, для потенциальных пострадавших. В конце концов, для самого нападающего в виде последующих кармических последствий.

Как же победить в себе страх?

Исследуйте его. Наблюдайте за собой, изучайте других. Сопоставляйте, делайте выводы. Не думаю, что тут поможет известное выражение «меньше знаешь – крепче спишь». Так, конечно, можно до поры сберечь нервную систему, но есть риск потерять раньше времени жизнь. А по сути, это очень похоже на ту позу головой в песке. Но ведь *смелого пуля боится, а труса и в кустах найдет*. Думаю, что познание нового требует смелости. Так что, расширяя свой кругозор, храбро берясь за новые, а потому трудные дела, вы идёте по пути контроля над страхом.

«Характер славян представлял смесь хороших и дурных качеств.

С одной стороны они были храбры, но с другой стороны храбры не были, вследствие чего исход битвы зависел от того, с какой стороны к ним подходил неприятель - с храброй или не с храброй.»⁴

Это шутка, конечно. Но, как известно, в каждой шутке есть доля шутки. Не только древние славяне имели смесь хороших и дурных качеств. И стороны храбрости/трусости у людей, действительно, разные. Одни боятся воды, другие – темноты, третьи – кармических последствий. Так можно перечислять бесконечно.

Природа страха – многогранна, опасаться можно чего угодно и в любое время.

На самом деле – самый сильный страх рождает каждый сам в себе. Боясь, человек перестаёт нормально жить и развиваться.⁵

Основная работа над преодолением страхов заключается в приобретении уверенности в себе, в своих силах и возможностях, растущих в процессе развития. Спокойствие в любой ситуации и

⁴ Всемирная история, обработанная Сатириконом.

http://az.lib.ru/a/awerchenko_a_t/text_0120.shtml#_toc_IDAN4WBC

⁵ Громов С.Н. 40 дней, практика Йогу. (Раджа-йога для всех). – 2005.- С. 47-48.

уравновешенность противоположны страху, не оставляют ему места. Систематичная практика Йоги и Воинских искусств вырабатывает эти качества. Спокойствие, в свою очередь, позволяет в полной мере проявляться рассудительности и благоразумие, которые от страха могут совершенно теряться.

В воинских искусствах используются общеизвестные методики по борьбе со страхом в сражении – хорошее общефизическое развитие, наработка до автоматизма боевых навыков, учебное моделирование нападения и защиты. Привычка и умение устраняют страхи, поэтому подготовленный воин ведёт себя в бою практически так же, как на тренировке.

Одно из важных средств общей защиты в Йоге, придающее больше уверенности в себе, это мантры. Они могут оберегать и защищать, оздоравливать и излечивать.

Нужно понимать, что мантра – это *«палка о двух концах: туда и сюда бьёт»*. С одной стороны, она защищает практикующего от мира, с другой – мир от практикующего. От его неправильных поступков, которые могут навредить другим. Возможно иногда такая защита выглядит как удар, но он подобен спасительному перелому ноги у бегущего в неведении к пропасти...

Если Вы следуете рекомендациям по укреплению силы собственных слов, хотите использовать их как опору и защиту и готовы к новому этапу своего Пути к Йоге, включите в свою практику общую (универсальную) мантру **«ОмНаБуДи»**.

Произносятся мантры громко, шёпотом или мысленно. Обращаю внимание, что важна точность в последовательности слогов – нельзя их переставлять местами. Исправление достигается правильным повторением, так как исправленная ошибка – не ошибка. Мантра **«ОмНаБуДи»** имеет ряд вариантов.

Для начальной практики рекомендуется:

- ❖ уединённое место без отвлекающих факторов;
- ❖ любая удобная поза, обычно сидя с прямой спиной (Вира-, Сиддха- или Падма-асана);

- ❖ читается систематично, 7-10 произнесений (циклов) в сутки. Произнесение одного за другим слогов «Ом», «На», «Бу», «Ди» считается одним циклом этой мантры. Меньшее количество циклов может не принести эффекта, большее – бесполезно. Можно выполнять за один подход или разбить на 2-3 подхода по 3-5 циклов в каждом. Максимальный перерыв – не более полутора-двух суток;
- ❖ при выполнении вариантов с привязкой к дыханию нужно стремиться, чтобы выдох по времени равнялся вдоху. При этом в каждом слоге тянется последний звук. В целом дыхание равномерное, спокойное. С ростом тренированности старайтесь дыхание замедлять.

Вариант 1. При обычном прочтении (то есть, без привязки к дыханию), от неё получают **защитный** эффект при попадании в ситуации, которые могут значительно ухудшить Вашу жизнь или представляют непосредственную угрозу.

Вариант 2. Чаще всего эту мантру применяют в виде систематичной практики как вариант **оберегающий**, то есть «на всякий случай», для предохранения от возможного попадания в вышеуказанные ситуации в будущем.

Вдох: Ом-м-м.

Выдох: На-а-а.

Вдох: Бу-у-у.

Выдох: Ди-и-и.

Вариант 3. **Оздоровительный** вариант мантры предохраняет от явлений, которые способны значительно ухудшить самочувствие или привести к болезни в будущем, а также способствуют восстановлению сил после болезней.

Вдох: (без звуков).

Выдох: Ом-м-м.

Вдох: На-а-а.

Выдох: Бу-у-у.

Вдох: Ди-и-и.

Выдох: (без звуков).

Успехов в практике!

