

॥ rājayogābhāṣāḥ ॥

Раджа-йога-абхашах
Беседы о Раджа-йоге



Составил
М. Л. Галкин (Рачицкий)

Беседа семнадцатая.
Яма. Акродха.

Одесса
2020-2022

*Он не кричит, но будет услышан, он не бьёт, но не
будет ударен, он не мстит, но будет отомщён.*

С.Н. Громов

Думаю, вы уже понимаете, что в Йоге не приветствуется бурное, бесконтрольное проявление своих чувств, гнев, негодование, ярость, обычно сопровождаемые криками и агрессией... Понятно, что сразу справиться с эмоциями большинству не удастся, но придётся их сдерживать, чтобы не вредить другим. То есть начало вполне может быть формальным, внешним. Истинное внутреннее спокойствие, которое выражается во внешнем поведении, не придёт сразу. Но над этим нужно думать и работать. Основная практика над своим внутренним миром начинается со второй ступени Йоги – Ниямы и продолжается в ходе работы над следующими ступенями.

Итак, рассмотрим схему Йоги.

Йога – практическая система по обучению человека открытию его божественного начала.

Синонимы: Раджа-Йога, Классическая йога, Йога Патанджали, Аштанга-йога.¹

№	название на санскрите		НТ (упрощённая латиница)	значение ²
	деванáгари	латиница, [примерное произношение]	Кириллица	
0	अष्टाङ्गयोग	aṣṭāṅgayoga [аштаанга-йоога]	Ashtanga-Yoga Аштанга-Йога	(aṣṭan + aṅga + yoga) «Восьмиступенчатая (Восьмичастная) Йога»
1	यम	yáma [йáма]	Yama Яма	первая часть – своеобразная Этика практикующего, нормирующая его взаимодействие с окружающим миром
2	नियम	niyama [нийама]	Niyama Нияма	вторая часть – своеобразные Правила поведения практикующего по отношению к себе
3	आसन	āsana [áасана]	Asana Асана	третья часть – представляет собой контроль практикующего над телом

¹ Громов С.Н. 40 дней, практикуя Йогу. (Раджа-йога для всех). Книга – Учитель / Сергей Громов. – 2005. - С. 31, Громов С.Н. Раджа-Йога. Вьяям. Руководство по изометрической гимнастике. – 2020. – С. 12.

² там же.

4	प्राणायाम	prāṇāyāma [праанаайаама]	Pranayama Пранаяма	четвёртая часть – представляет собой контроль практикующего над праной – дыханием и внутренней энергией
5	प्रत्याहार	pratyāhāra [пратйаахаара]	Pratyahara Пратъяхара	пятая часть – представляет собой контроль практикующего над чувствами
6	धारणा	dhāraṇā [дхааранаа]	Dharana Дхарана	шестая часть – представляет собой концентрацию, созерцание, вживание в объект
7	ध्यान	dhyāna [дхйаана]	Dhyana Дхьяна	седьмая часть – представляет собой медитацию
8	समाधि	samādhi [самаадхи]	Samadhi Самадхи	восьмая часть – представляет собой слияние с Абсолютом

Основной контроль над чувствами подразумевает освоение пятой части восьмиступенчатой Йоги – Пратъяхары, которая завершает так называемую **бахирангу** («внешнюю часть») практики. И без которой невозможно полноценное освоение **антаранги** («внутренней части»), высшего раздела Йоги, называемого также Саньяма (с шестой по восьмую части).

Ни о какой реальной, эффективной концентрации, медитации и, тем более, самадхи, не может быть и речи до победы над чувствами, до последовательного освоения пяти частей бахиранги.

О важности принципов первой ступени – Ямы – говорит и само название высшего раздела Йоги. «Сам (сан) + яма» дословно можно перевести: самоуправление; собственное достижение; собственное напряжение, усилие; связывание воедино, сплачивание; управление, самоконтроль; контроль чувств.

Итак, **Акродха (Незлобивость)**. следующий дополнительный принцип Ямы, который мы обсудим. На санскрите «а-» означает отрицание, «крбдха» – гнев, ярость, взрыв чувств, страсть. Ассоциация для запоминания – «кротость», «кроткий».

В прошлый раз мы говорили о страхе как пассивной реакции на угрозу. Зло, злоба – ответная активная реакция на нечто, задевающее вас в данный момент. Это не только враждебность и несправедливость людей, но и поведение животных, насекомых, природные явления,

причиняющие вам неудобство, несущие угрозу или просто вас возмущающие. Мало ли что способно разозлить! Иногда это – реальные факты, иногда – надуманные. В психологии обычно выделяют такую градацию активной реакции на раздражающие факторы (по нарастающей): злость – гнев – ярость. Или: раздражение (рассерженность) – возмущение – гнев – ярость. Последнее состояние предполагает полностью неуправляемое состояние, выделяемое в юридической практике как действия в состоянии «аффекта».

Подумав здраво, ответьте, *«станет ли человеку лучше от того, что уподобится он жалящему его?»*³. Злость (раздражение), а тем более, гнев и ярость, оскорбление и унижение – не лучшие способы для оптимального решения проблем. Ведь *«эмоции не позволяют заметить суть происходящих событий, ввиду придания происходящему разнообразной чёрно-белой окраски»*⁴. Обычно люди сожалеют от том, что наговорили и совершили в гневном состоянии. И не всегда это бывает поправимо.

Самоконтроль ослабевает и от алкоголя. Это ещё одна причина его не употреблять. Сколько убийств друзей, любимых, близких совершилось во время застолий! *«Да вот хоть черкесы, ... как напьются бузы на свадьбе или на похоронах, так и пошла рубка...»*⁵. «Горячие» скандинавские парни в эпоху викингов для таких случаев использовали fríðbönd («мирный ремень»). Он не давал возможности сразу выхватить меч из ножен – требовалось время, чтобы развязать ремешок, остыть... Известный исторический пример – убийство Александром Македонским Клиты, лучшего друга, спасавшего его неоднократно от смерти. Пьяный Клит не мог удержать язык за зубами, да и Александр совсем потерял контроль. Потом долго не мог прийти в себя от ужаса совершённого.

Кстати, о самоконтроле у царственных особ и иже с ними. Разбалованность льстецами и карьеристами ведёт многих из них к потере такового. Сначала царь может позволять себе вспышки гнева, которые никто не пресекает, а потом реально перестаёт себя контролировать. Задумывались ли вы откуда пошла фраза из русских сказок: *«Не вели казнить, вели слово молвить»*? Ладно, царей у нас сейчас нет (их заменили олигархи), но начальники-то остались. А у них: *«Я начальник, ты – дурак»*, *«Что хочу, то и ворочу»* и т.д. Главное, что

³ Громов С.Н. 40 дней, практикуя Йогу. (Раджа-йога для всех). – 2005.- С. 49.

⁴ там же, с. 83.

⁵ Михаил Лермонтов. Герой нашего времени.

.....

некоторые мелкие начальнички или люди «при исполнении» чувствуют себя эдакими царьками. И позволяют себе многое, не встречая отпора. Вспомните классику - рассказ Чехова «Хамелеон»⁶.

Раньше, до эпохи огнестрельного оружия, встречались попытки использовать состояние ярости в бою. Все слышали о скандинавских берсерках или индонезийских амоках. Это явление встречалось у многих народов. Часто таких воинов использовали для завязки сражения как «пушечное мясо», или для запугивания противника. Бывало, что они долго самозабвенно сражались, имея ужасные раны, но затем, естественно, умирали. Посеяв страх и ужас, разбросав врагов (правда, не всегда отличая их от соратников), они потом несколько дней отсыпались, будучи очень уязвимыми. С берсерками научились справляться в сражениях, используя превентивные атаки на стадии вхождения в транс (особенно по ногам) и заманивание в ловушки (см., например исландские саги об Эгиле, Греттире и др.). В целом, воины, приводящие себя в состояние боевого иступления, не оправдали возлагаемых на них надежд. В обычной, мирной жизни они также вели себя антисоциально, чуть что впадали в ярость, отличались склонностью к убийствам и грабежам. Так, отец Эгиля, известного поэта эпохи викингов, будучи берсерком, разъярившись, убил во время игры в мяч соседа, верную служанку и чуть не прикончил самого сына (который тоже по своему характеру от отца недалеко ушёл)⁷.

Более того, у многих народов воинские традиции, наряду с запугиванием, включали в себя предварительное оскорбление и унижение противника перед боем для выведения его из себя⁸. Потерявшие контроль бросаются на врага, теряя строй и бдительность. И нарываються на спокойного, подготовленного, ожидающего соперника.

В наше время, исследуя поведение человека в экстремальных ситуациях, особенно в спорте, а также на войне, современные психологи также пришли к выводу о необходимости контролируемого возбуждения организма перед стартом, так называемой «спортивной злости» или «холодной ярости». А вот «слепая ярость» только мешает.

⁶ <https://ilibrary.ru/text/463/p.1/index.html>

⁷ глава XL саги об Эгиле Скаллагримссоне <https://norse.ulver.com/src/isl/egil/ru.html>

⁸ например: <https://www.youtube.com/watch?v=iNmxL0dr9ZU>

Важно уметь обуздывать своё негодование, не проявлять нетерпимость, вести себя спокойно и уверенно, стараться решить любой конфликт мирно. Иногда разрядить обстановку помогает беззлобная шутка. Правда не всегда удаётся успокоить противную сторону, но вы в любом случае выигрываете, лучше контролируя ситуацию, происходящие события. Хотя в приступе ярости наблюдается прилив сил, концентрация на нападении приводит к слабостям в обороне, в том числе за счёт включения эффекта «туннельного зрения» и отключению мыслительных способностей⁹. Скажем так: в ярости ноги несут в сторону противника, руки стремятся дотянуться и «дать в морду», а «Заратустра» полностью отключен¹⁰.

Умение быть спокойным в угрожающей ситуации предполагает, как я уже говорил про страх, сохранение разумной осторожности. Поэтому, мягко говоря, странными выглядят рекомендации некоего офтальмолога из интернета: *«Чтобы стрессовые ситуации оказывали как можно меньше негативного влияния на организм и на глаза, необходимо научиться правильно реагировать на стрессоры. Если вы чувствуете напряжение, страх и тревогу, прежде всего, постарайтесь успокоиться и расслабиться. Затем займите комфортное положение, закройте глаза и поворачивайте ими сверху вниз, из стороны в сторону, так вы расслабите глазные мышцы...»*. Я представил: на вас, растопырив уши и грозно трубя, несётся разъярённый слон, а вы, расслабившись и закрыв глаза, занимаете комфортное положение... Это даже не смешно. Похоже, что офтальмолог никогда не сталкивался с реальным стрессом. Поэтому его советы получились в стиле надгробной речи Остапа Бендера: *«Он любил и страдал. Он любил деньги и страдал от их недостатка»*¹¹.

В живой природе, если говорить о страхе и агрессии как противоположностях, есть инстинкт жертвы/слабого соперника и инстинкт охотника/победителя. Животные тонко чувствуют и то, и другое. Это – одно из простых объяснений того, что во время практики упражнений Йоги, дикие животные не нападают. Ведь йогин пребывает в нейтральном состоянии, он не боится, не говится к атаке, он не конкурент. Если, конечно, у него есть настоящая сосредоточенность на практике.

⁹ <https://mosin.su/2018/11/29/туннельное-зрение/>

¹⁰ «Набил бы я тебе рыло, — мечтательно сообщил Остап, — только Заратустра не позволяет». - Ильф и Петров. Двенадцать стульев.

¹¹ там же.

Можно привести много рекомендаций бывалых людей не убегать от медведя или собаки – во-первых, не убежите, во-вторых – только спровоцируете нападение. Говорят также, что такой суперхищник как акула тоже чувствует страх. Для неё это один из сигналов к атаке. Некая исследовательница акул, много лет имеющая с ними дело, советовала, увидев атакующую акулу (это происходит снизу вверх), пытаться поднырнуть под неё. Акула сбивается с толку таким нестандартным для жертвы поведением и перестаёт нападать. Понятно, что, если вы впадаете в панику в такой ситуации, то никакой тактики противостояния у вас не будет. А вот живой пример хладнокровия, собранности, знания психологии и поведения животных: <https://www.youtube.com/watch?v=I8R50nvv5gc>. Также Акимушкин писал: *«В Камеруне считают за стыд признаться, что кого-то укусила горилла, потому что здесь все знают: эти обезьяны кусают только тех, кто, испугавшись, удирает.»*

В русском языке слово «зло» имеет и другие значения. Поэтому «Незлобивость» может пониматься и по-другому. Но вреда от таких толкований «не-зла» также не будет.

Одно из этих значений можно выразить русской пословицей: *«У злой Натальи все люди каналы»*. Это – злость как недружелюбие, отсутствие любви, понимания и сочувствия, завистливость, неспособность радоваться чужим успехам... В общем, целый клубок несоответствий правилам нормального поведения человека в обществе. Эта перманентная¹² злость проявляется в раздражении, шипении, при этом брызжет яд. Я вовсе не имею в виду грациозное безногое животное! Да, слегка нервное (каково пресмыкаться под ногами разных монстров!) и слегка ядовитое (а как иначе от них отбиться?!). Думаю, вы сами неоднократно встречали таких типов среди людей. Возможно, что злые люди обращают внимание не на то, что надо и не с должной целью. А надо, прежде всего, начинать с себя! Увидеть свои проблемы, постараться с ними справиться. Их же привлекают чужие недостатки, сложности и, наоборот, достоинства и достижения. Вовсе не с целью помощи в первом и радости от второго, а из праздного злорадства или зависти. Они всегда готовы пнуть упавшего (*«мёртвого льва и зайцы лягают»*) и опорочить хорошее. Причём чаще всего, лицемерно, за глаза. Всё в мире для них плохо, глупо, несправедливо. «Нами

¹² <https://dic.academic.ru/dic.nsf/enc1p/36506>

управляют не в наших интересах» и т.д. и т.п. Чаще всего это поведение возникает из чувства собственной неполноценности. Мол, хорошо, что у другого ещё хуже, чем у невезучего меня. И если я не достиг желаемого, то как можно терпеть кого-то, получившего то, что желал бы себе я! Бывает и другой вариант, естественно, реже. Достигший чего-то и поглощённый собственным тщеславием, он ни во что не ставит остальных. Все они для него – или слабые неудачники, или случайные выскочки. Все достойны только презрения. Но реакция на окружающий мир, на окружающих, и у тех, и у других по жизни одинаково злобная. Ни себе, ни людям. В смысле пользы. Да и вред очевиден от психологически нездоровой атмосферы, окружающей таких представителей рода человеческого.

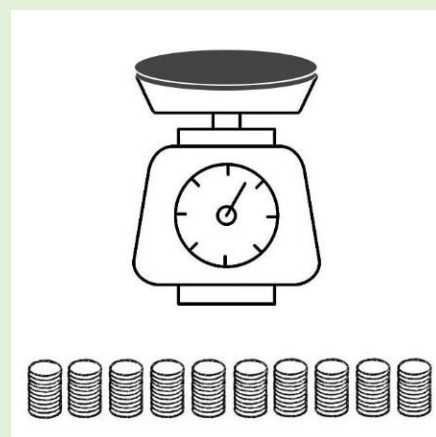
Вспомнилось ещё одно значение слова «зло». Это действия людей, влекущие ущерб другим, ухудшающие или мешающие им. Не обязательно из собственной злобы или от неуравновешенности чувств. Бывает, от невежества, глупости, непонимания, непродуманности, отсутствия вдумчивости. Типа «медвежьей услуги». Бороться с этим злом нужно развитием ума, наблюдательности, внимательности к другим.

Домашние задания.

1) Для углубления своего понимания человеческих эмоций рекомендую неплохую, на мой взгляд, книгу: Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с.¹³

2) Решите простую, но интересную задачу.

Имеется 10 стопок монет по 10 монет в каждой. Одна из стопок целиком состоит из фальшивых монет, но какая именно – не известно. Известен вес настоящей монеты, равный 20 грамм. Каждая фальшивая монета на 1 грамм тяжелее, чем настоящая. Монеты можно взвешивать на высокоточных весах. Какое минимальное число взвешиваний необходимо произвести, чтобы отыскать стопку, целиком состоящую из фальшивых монет?



Успехов!

¹³ <https://gigabaza.ru/doc/63537-pall.html>



Диалог

...
