

Понимание этого принципа приводит к тому, что практикующий становится дружелюбным, радостным человеком, притягивающим к себе, хороших и интересных людей, нуждающихся в искреннем, настоящем, добром друге, способном понять, помочь, утешить.

С.Н. Громов

Как и любой другой человек, я узнал о принципах Ямы задолго до того, как услышал или прочитал их названия. Они всегда окружают нас, напоминают о себе: в традиционных обычаях и обрядах, в мифах и сказках, в притчах и баснях, в религиозных и нерелигиозных правилах поведения, в поэзии и прозе... Главное – замечать.

В первом классе школы мне попала «Песнь о Гайавате» Генри Лонгфелло в переводе И. Бунина:

*О его великой жизни:
Как постился и молился,
Как трудился Гайавата,
Чтоб народ его был счастлив,
Чтоб он шел к добру и правде.
...
Вы, в чьем юном, чистом сердце
Сохранилась вера в бога,
В искру божью в человеке;
Вы, кто помните, что вечно
Человеческое сердце
Знало горести, сомненья
И порывы к светлой правде,
Что в глубоком мраке жизни
Нас ведет и укрепляет
Провидение незримо, -
Вам бесхитростно пою я
Эту Песнь о Гайавате!*

Книга меня очень впечатлила. Не этими словами. Разве мог я тогда понять их смысл?! Меня привлекли отличные иллюстрации, мастерство слова Бунина и индейская романтика. Потом я перечитал множество сказок разных народов, увлекался греческими и скандинавскими мифами. Но идеальными для меня всегда оставались сдержанные, полные достоинства, близкие к природе герои Лонгфелло и Фенимора Купера. Только теперь я понимаю о чём приведённые стихи, особенно в оригинальном варианте, говорящем о спасительном касании Бога¹.

¹ <https://www.tania-soleil.com/the-song-of-hiawatha-by-henry-w-longfellow-1/>

.....

Что касается стремления к сдержанности, контролю эмоций, то для меня это изначально было как само собой разумеющееся. Странными и необъяснимыми представлялись мне то впадающие в ярость, то чувственно льющие слёзы могучие эпические герои Древней Греции, Армении, Грузии, Ирана... Это вам не «невозмутимый Мак-Наббс» Жюля Верна! С 14 лет меня укрепили в этом мнении книги Владимира Львовича Леви. Правда, никаких специальных упражнений я регулярно не делал, поэтому во многом такое стремление оставалось в теории. Одно время я даже поддался другой установке – жить «естественно», выплёскивая свои эмоции. Понятно, что ничего хорошего не вышло и колебания в подходе закончились.

Книги книгами, а самое действенное, наглядное проявление принципов Ямы – это жизнь близких людей, воплощающих эти принципы в своём поведении. В этом плане, думаю, что решающее влияние на меня оказал пример старшей сестры моего деда – Марии Васильевны Давиденко. Не сразу. Понадобилось время.

Невысокая, худенькая женщина. Она получила хорошее агрономическое образование на Украине и была направлена в 30-е годы 20-го века поднимать сельское хозяйство Дагестана. Мария Васильевна была требовательным и неподкупным ревизором республиканского уровня. Бесстрашно, в одиночку, не считая верного коня, с наганом на поясе, она ездила по горным аулам. Только один раз она применила оружие, ударив револьвером нападавшего разбойника по голове. Думаю, что насилие её практически не коснулось в те непростые годы, потому что Ахимса была у неё в крови. Но она терпеть не могла лжи, двуличия и воровства. Люди уважали её за справедливость, честность, умеренность в потребностях, бескорыстность, рассудительность. Она была атеисткой, но верила в мудрость Природы. Прислушивался к её советам и мой дед, который тоже был образованным человеком и руководителем (главным агрономом, директором завода). В пожилом возрасте она продолжала неустанно бороться за правду, тщательно перевешивая дома свои магазинные покупки, не ленясь вернуться и уличить жуликоватого продавца, взывая к его совести. Её муж погиб в молодости, детей не было и её любовь согревала меня.

Впрочем, жизнь антигероев тоже способна помочь прийти к правильным выводам. Долгие годы я ненавидел отчима, который, в общем-то, был неплохим человеком. Пока не выпьет. Беспочвенная

ревность, скандалы. Тщеславие малообразованного человека. После того, когда мать уже не выдержала и выгнала его, он, «приняв на грудь», иногда приходил то помирится, то поскандалить. Как-то начал ломиться к нам в тонкую входную дверь. Мужчина он был высокий и крепкий. А я – хилый, болезненный подросток. Страшно. Но кто защитит мать? Пришлось, вооружившись решимостью, с топором наготове ждать за дверью. Хорошо, что обошлось без скальпов :) Соседи его отвлекли, утихомирили.

Конечно, бабушка Мария его тоже терпеть не могла. За лень, глупость, пьянство. Её любви не хватало на таких типов. И как ни была она близка к большинству принципов Ямы, до Дружелюбия она не дошла... Таков её Путь в Йоге, и я уверен, что она успешно его продолжила в другом облике, выйдя на новый, более высокий уровень.

А отчим... Думаю, что не бывает истинного прощения без дружелюбия, как и нет дружелюбия без умения прощать. Помня слова Сергея Николаевича: *«Не обижайся на глупца: И он «творение» Творца»*, надеюсь, что покойный правильно использует свой очередной шанс на нашем общем Пути. *«Иннаа лил-ляяхи ва иннаа иляйхи рааджи'уун»* (поистине, мы принадлежим Аллаху, и мы к Нему вернемся)!².

Итак, **Майтри – принцип Дружелюбия**, доброжелательного отношения к людям, животным, святыням – четвёртый из дополнительных принципов Ямы. Слово происходит от санскритского «митра», друг.

В прошлой беседе мы, по сути, начали обсуждение этого принципа, говоря о «перманентной злобности» некоторых людей. Как обычно, чтобы лучше понять дружелюбие, приходится анализировать и недружелюбие, недоброжелательность, враждебность, агрессивность. Находя пороки в других, изучая их причины и размышляя над методами борьбы, желательно не забывать и о себе, возможно там тоже есть «соринки и брёвна». Это, в том числе, поможет быть снисходительнее к другим. Так что, если Вы – эгоист, прежде всего, не забывайте о себе! Впрочем, альтруистам, посвятившим жизнь благу других, тоже не мешает обращать на себя внимание.

² Коран, 2:156. <https://umma.ru/sura-2-al-bakara-korova/#2-156>

Следование Майтри – тоже форма любви. Но, если Атмията – это взаимоотношения с наиболее близкими, любимыми существами и объектами, то Майтри – доброе отношение ко всем. Это, оказывается, гораздо труднее, чем любить только одного или двух, свою семью, племя, или даже целый народ. Дружелюбие – это расширение любви на тех, которые Вам нейтральны, безразличны, не близки, непонятны, чужды. Даже к тем, кто считает Вас врагом или предметом зависти, пытается опорочить, очернить, навредить. Радуется вашим неудачам и проблемам. К такого рода людям, о которых говорил Лец:

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬ

За Христом бегом спешит

Крикнуть в спину: "Ах ты, жид!"

Вопрос о том, как же можно «возлюбить врага своего» или, хотя бы, «дальнего», а не «ближнего»?

Во-первых, Дружелюбие, так же как Незлобивость и Безопасность очень трудно практиковать, плохо контролируя свои чувства, бросающие вас из одной крайности в другую. Излишние эмоции, принятие обиды, оскорбления близко к сердцу, не позволяют думать о помощи обидчику. Как и безразличие, чёрствость, бездушие. Нужно уметь смотреть не только бесстрастно со стороны, но и сопереживая (в следующей беседе мы поговорим об этом подробнее).

Во-вторых, воспринимайте действия других как данность, как действия Природы, стихий. Вы же не злитесь на дождь, который не вовремя пошёл, или на то, что зимой холодно?! Просто берёте зонтик или одеваетесь потеплее. Если кто-то пытается Вас разозлить или навредить Вам, подумайте об этом как об испытании Вашего спокойствия, сообразительности, навыков. Не забывайте, что этот кто-то просто не понимает, «что творит». Он не задумывается о неприятных для себя последствиях своих неблагоприятных действий, о том, что все мы части одного целого, что все люди – Geschwister (нем., братья и сёстры). Возможно, что ему помогут правильные слова вместо оскорблений и унижения. В крайнем случае, в виде помощи выступит хорошая затрещина. Важно, чтобы Вы действовали дружелюбно, то есть думая о помощи ему, а не о личных амбициях или «потере лица».

Никто в здравом уме не принесёт вред членам своего тела, которые подвели в неподходящий момент, или не справляются со своими функциями. Мы будем о них заботиться, лечить, укреплять, тренировать. Если свой глаз просто плохо видит, мы же его не выколем?

В-третьих, думайте как Бог: «Это всё – мои дети. Они должны повзрослеть». Когда ваши собственные дети ленятся, деградируют, ссорятся или дерутся, вы разве перестаёте их любить!? Вы думаете, как подтолкнуть ленивых, как помочь в развитии, как предотвратить ссоры, как разнять дерущихся. Вообще – как при всех недостатках вырастить из них достойных людей. Но ваша опека не может быть излишней – иначе они останутся детьми, не смогут повзрослеть.

В практике Дружелюбия важно, чтобы другие знали на своём опыте о Вашей надёжности, о том, что на Вас можно положиться в трудной ситуации, при решении сложных вопросов. Ведь Дружелюбие ничего общего не имеет со слабостью и беззащитностью практикующего Йогу. Дружелюбному нужна сила для помощи тем, кто рядом и тем, кто далеко.

Его оружие – знания и умения, специальные мантры, мудры, прикладные познания в воинских искусствах, которые позволяют противостоять с достоинством и с минимальными потерями любому злу в любой ситуации.³

Дружелюбие не совместимо с завистью и злостью, оно подразумевает спокойное, доброе, бескорыстное, честное отношение ко всем. Это понимание того, что все живые существа потенциально равны и достойны уважения. Это готовность помочь другим в развитии, кем бы они ни были.

Практикуйте Йогу: читайте мантры, учитесь, развивайте память, размышляйте, читайте хорошие книги, решайте задачи, укрепляйте своё тело и не забывайте о других. Впереди ещё много полезного и интересного. Помните:

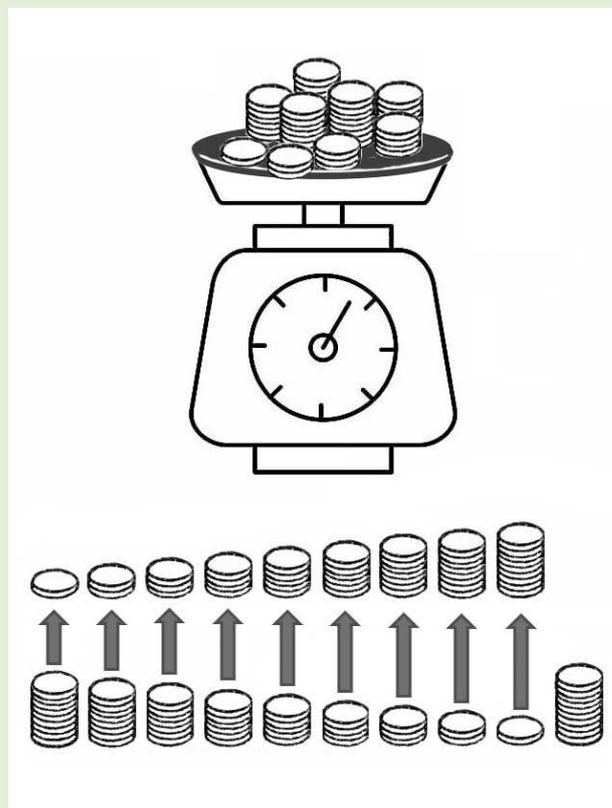
³ Громов С.Н. 40 дней, практикуя Йогу. (Раджа-йога для всех). – 2005.- С. 52.

Если есть **системная, постоянная, регулярная** практика – всегда будет ожидаемый положительный результат. В этом нет сомнений и этому есть множество наглядных примеров.⁴

До встречи!

Ответ на задачу из прошлой беседы. Стопку фальшивых монет можно найти с помощью одного-единственного взвешивания. Нужно взять одну монету из первой стопки, две – из второй и т.д. до девятой. Все отобранные монеты взвешиваются. Лишний вес, выраженный в граммах, будет соответствовать номеру фальшивой стопки. Например, если отобранные монеты весят 147 граммов (на 7 больше, чем надо), то фальшивой должна быть седьмая стопка. Если излишка нет, значит фальшивая – десятая.

- Гарднер М. Математические головоломки и развлечения. – 1971.
(Текст мной слегка отредактирован и добавлен рисунок.)



Диалоги

...

⁴ Громов С.Н. Раджа-Йога. Вьяям. Руководство по изометрической гимнастике. – 2020.- С. 9).