



*Подражай хорошему даже во врагах,  
не подражай дурному даже в родителях.*

*Древнеиндийские афоризмы*

В прошлой беседе, обсуждая сострадание, мы говорили о понятиях духкха (тяготы, печали, страдания) и сукха (радость, счастье). Традиционные благие пожелания людям одинаковы: здоровья, благополучия, успехов, удачи, счастья. Я думаю, что ключевое, всё-таки, слово «счастье». Ведь можно быть – по мнению других – здоровым, богатым, успешным, но ощущать себя несчастным.

Происхождение русского слова счастье трактуют по-разному<sup>1</sup>. Возможно, что первоначально оно значило «хорошая часть, доля, участь» (санскр. «су-»), или: «со-частье», то есть причастность к чему-то большому. А может быть, и то, и другое. Но это не столь важно. Всем понятно, что словом «счастье» передаётся преобладание в жизни положительных эмоций: удовольствия, довольства, удовлетворённости, умиротворённости, радости, восторга.

**Мудита (Восторг)** – следующий дополнительный принцип Ямы. Это радость, гордость, приятные ощущения, возникающие от положительных поступков и достижений других людей. Вид сочувствия. В общем-то, это чувство ничем не отличается от удовлетворённости собственными поступками или радости от успехов ваших детей, друзей, близких.

Конечно, чувство йогического Восторга есть не у всех. Как гласит пословица, *«Злой плачет от зависти, добрый от радости. О чём плачешь?»*<sup>2</sup>. Как же его достичь, если Вам не радостно при виде того или иного гениального изобретения, научного открытия, выдающегося спортивного достижения, от высказанной кем-то умной мысли, от доброты, проявленной кем-либо, от качественной работы мастера своего дела? Если Вам безразлично или, хуже того, завидно?

Корень таких состояний – незнание, невежество. Ствол – бесчувственность. Один из плодов этого дерева – эгоизм, то есть ограниченность, замкнутость в своём, кажущемся обособленным мире. Всесторонняя практика Йоги, в том числе, размышление над принципами Ямы, уменьшает незнание и наделяет более тонкими чувствами, пронизательностью. Она растворяет преграды, связывая нас с людьми, другими живыми существами, с окружающим миром, разрушая ложное представление о собственной единственности и

<sup>1</sup> <https://lexicography.online/etymology/vasmer/c/счастье>

<sup>2</sup> Даль В. Толковый словарь живого великорусского языка.

.....  
исключительности. Стремление познать, вникнуть, понять, приводит к расширению своего Я на бóльший круг людей.

Нужно подчеркнуть, что Восторг проявляется не только по отношению к близким людям, друзьям, но и к тем, кто вам чужд или даже враждебен. Он не показной, ведь «*virtus nihil expetit praemii*» (добродетель не ищет наград). Это искреннее чувство, не омрачённое нетерпимостью, нелестными сравнениями, задетым самолюбием, соперничеством.

*Такая практика – лучший способ защиты от зависти, скупости, злословия.*<sup>3</sup>

Возникновение Восторга по отношению к врагам – очень показательно. Воздать должное, похвалить кого-то «своего» (друга, ребёнка), обычно не сложно. Но чтобы – как в цитате из эпитафии – научиться хорошему у врага, нужно уметь спокойно, без излишних эмоций, непредвзято его оценить. Поставьте себя на место того, кого Вы сейчас осуждаете. Задайте себе вопрос: «А как я поступил бы на его месте?» Это помогает, попробуйте. Вы поймёте, оптимально ли он действовал, правильно или нет. А «побывав в его шкуре», вы перестанете относиться к нему как к чужому, сможете более объективно оценить изучаемые действия, события.

Хотя обычно, для поднятия боевого духа, собственная пропаганда принижает врага, представляет его глупым, неумелым, трусливым, бесчестным, жестоким и т.д., противники часто восхищаются достоинствами друг друга, если видят чужую верность, самоотверженность, смелость, героизм, искусность в бою. И вообще, в войнах побеждают не «шапкозакидатели», а те, кто быстро учится у хорошо организованного, умелого, технически продвинутого противника.

На самом деле, справедливая оценка достоинств врагов – не такая уж редкость. Об этом свидетельствуют эпизоды бесчисленных войн человечества. В частности, я слышал от ряда советских офицеров, воевавших в Афганистане, что их противники-душманы (из таджикского «враги» - знакомый корень дур-/душ-) были умелыми воинами и патриотами, а не только коварными разбойниками.

---

<sup>3</sup> Громов С.Н. 40 дней, практикуя Йогу. (Раджа-йога для всех). – 2005.- С. 57.

В целом, объективная, спокойная оценка всегда более ценна в жизни, более практична, чем чересчур эмоциональное (резко негативное или позитивное) восприятие событий, а также «чужих» людей, обычаев, религии. Как говорят, *поддавшись восторгу от вида величественной горы, можно легко угодить в яму под ногами.*

Поэтому йогический Восторг – это сдержанная радость, отстранённая, безразличная. Последнее не означает бездушие или неспособность различать как в китайской поговорке – «*шкатулку купить, но жемчуг вернуть*» (не разобравшись)<sup>4</sup>. Это способность смотреть со стороны как Наблюдатель и хорошо видеть имеющиеся ценности.

Кроме того, я бы отнёс к Восторгу не только чувства, возникающие по отношению к людям. Разве можно не восхищаться множеству удивительных свойств и выдающихся способностей в приспособляемости, маскировке, выживании, охоте и защите микроорганизмов, насекомых, животных, растений, грибов и других живых существ?!

Восторг (Мудита) можно также рассматривать как обратную, радостную сторону Сострадания (Каруна). Сострадание в йогическом смысле, то есть ваша реальная помощь другим, приводит к удовлетворённости, радости. Такое же чувство возникает, если это сделал кто-то другой. Так Каруна порождает Мудиту. Если стараться жить правдиво, правильно, количество радости в жизни увеличивается. И наоборот.

Нельзя также забывать, что существует ложный, иллюзорный восторг. От истинного его отличить не сложно. Ложный восторг краток, он порождает печаль и разрушение. Радость от того, что другому плохо, от приёма наркотиков, от пищевых и других излишеств

---

<sup>4</sup> 买椟还珠 mǎidú huánzhū <https://bkrs.info/slovo.php?ch=买椟还珠>

По преданию из «Хань Фэй-цзы» о человеке, который купив шкатулку с жемчужиной, жемчужину вернул продавцу. Послушать поговорку в оригинале можно, например, в Google Переводчике, вставив ссылку: <https://translate.google.com/?sl=zh-CN&tl=ru&text=买椟还珠&op=translate>

.....  
можно сравнить с вспыхнувшим и погасшим языком пламени. Он не может ничего нормально осветить, не может согреть, хоть и обжигает. А истинный источник счастья подобен вечному огню, способному всегда светить и согревать. Но вначале нужно приложить усилия: собрать дрова, сложить их, осторожно разжечь огонь, дать ему возможность хорошо разгореться. И не забывать подбрасывать дрова. Этот огонь – практика Йоги. Именно она становится со временем основным источником положительных эмоций.

К ложному восторгу можно отнести также то, что сейчас называется энтузиазмом. Это кратковременная вспышка, прилив сил, возникающий при виде эффектного примера, показа мастерства. В редких случаях энтузиаст способен следовать этому примеру. Так, из огромного количества энтузиастов фильмов о воинских искусствах (показательно-зрелищное направление), могу назвать только Ико Ювайса, вышедшего на высокий уровень своих предшественников, которыми он восхищался (Джеки Чан, Джет Ли, Тони Джаа... - любители жанра меня поймут<sup>5</sup>).

В то же время, можно в очередной раз убедиться в опошлении в наше время ряда высоких, сакральных понятий. Ведь слово «энтузиазм» происходит от др.-гр. «божественное вдохновение» (ἐνθουσιασμός). Энтузиаст («вдохновенный», ἐνθουσιαστής) – значит «исполненный божества» (ἐνθεός). Фактически это и есть Мудита в широком смысле этого слова.

Итак, обычное стремление начинающего получить какие-то отдельные результаты, чего-то добиться, защититься, излечиться и т.д. перерастает в потребность системной тренировки, то есть, последовательного изучения разных сторон своего Я и окружающего мира в рамках определённой, наиболее близкой ему системы самосовершенствования. Внимательность, вдумчивость, интуиция позволяют сделать ему правильный выбор системы. Тогда его практика становится постоянной, то есть без шарахания от одного Учителя к другому, из третьей школы в пятую... И, наконец, нужно понимать, что только регулярные занятия по одной выбранной системе, могут принести реальные плоды. Под регулярностью подразумеваются старательные занятия от трёх до шести раз в неделю не менее шести лет (а лучше – всю жизнь).

---

<sup>5</sup> см. интервью с ним: <https://fight-films.info/iko-yuvajs-intervyu-dlya-sajta-kung-fu-kingdom/>



**Использование в обучении сочетания «Системность + Постоянство + Регулярность» - залог успеха не только в Раджа-Йоге, но и в любом другом деле или занятии.<sup>6</sup>**

Если начало тренировок во многом связано с болью, трудностями, непониманием, преодолением, борьбой, то устоявшаяся практика приносит стойкое чувство радости. Ваше тело становится здоровее, сильнее, приобретает новые возможности. Оно (оказывается!) имеет собственную великолепную память и может автономно, без участия ума, действовать в сложных ситуациях. Ваш ум, при должном сосредоточении, начинает выдавать интересные мысли и оптимальные решения. Вы узнаете много новых, необычных вещей. Вам легче даётся управление собой, своими эмоциями. Общее очищение и накопление энергии позволяют телу и уму легче становиться «проводником» души, что наполняет Вас счастьем.

Благодаря тренировке, Вы начинаете ощущать в себе незыблемую опору – свою божественную сущность. Восторг от этого ощущения не может сравниться ни с какими обычными внешними событиями – ни печальными, ни радостными. Я вижу эту опору как массивную, не поддающуюся коррозии, идеально ровную стальную колонну или столб. На нём сплетаются зелёные побеги, растут цветы, его обвивают сухие лианы. Мельтешат бабочки и птицы, копошатся насекомые... Вся эта масса растений и животных отмирает и падает, сползает вниз по гладкой поверхности. Её заменяют другие существа. А столб неколебимо, уверенно стоит, не замечая хода времени...

\*\*\*

*Ответ к задаче.*

*Для решения задач подобного типа используется матрица:*

---

<sup>6</sup> Громов С.Н. Раджа-Йога. Вьяям. Руководство по изометрической гимнастике. – 2020.- С. 10.

	мани- кюр	расчёсы- вание	перед зеркалом	чтение
Ми́ра				
Мо́д				
Мэ́ри				
Мо́на				

Каждое из утверждений №№ 1, 2, 4, 5 позволяет исключить как недопустимые соответствующие комбинации имён и занятий:

	мани- кюр	расчёсы- вание	перед зеркалом	чтение
Ми́ра	-			-
Мо́д	-		-	
Мэ́ри	-			-
Мо́на			-	-

В итоге у каждой девушки останется по два возможных занятия. Третье высказывание неоднозначно и допускает различные комбинации значений истинности (в логике высказывание такого типа называется импликация). В любом случае, мы знаем, что Ми́ра могла делать: она или не прихорашивалась перед зеркалом, или прихорашивалась. Тогда, если Ми́ра не прихорашивалась, ей остаётся только расчёсываться (так как маникюр и чтение мы исключили согласно первого утверждения). Но мы знаем, что если Ми́ра не прихорашивалась, то, согласно третьему утверждению, Мо́на не занималась маникюром. Тогда Мо́не остаётся только расчёсываться. Но две девушки не могут заниматься одним и тем же, так как по условию задачи, каждая занималась одним из дел. То есть, для Ми́ры остаётся только вариант прихорашивания перед зеркалом, а для Мо́ны – маникюр:

	мани- кюр	расчёсы- вание	перед зеркалом	чтение
Ми́ра	-		+	-
Мо́д	-		-	
Мэ́ри	-			-
Мо́на	+		-	-

Соответственно, исключаем оставшиеся у этих девушек другие занятия и возможность прихорашивания для Мэ́ри:



	мани- кюр	расчёсы- вание	перед зеркалом	чтение
Ми́ра	-	-	+	-
Мо́д	-		-	
Мэ́ри	-		-	-
Мо́на	+	-	-	-

Тогда для Мэри останется расчёсывание волос, которое исключается для для Мод. Для последней останется чтение:

	мани- кюр	расчёсы- вание	перед зеркалом	чтение
Ми́ра	-	-	+	-
Мо́д	-	-	-	+
Мэ́ри	-	+	-	-
Мо́на	+	-	-	-

Так, методом исключения мы пришли к следующему решению:

1. Ми́ра прихорашивалась перед зеркалом.
2. Мо́д читала.
3. Мэ́ри расчёсывала волосы.
4. Мо́на занималась маникюром.

(Гарднер М. Есть идея! – 1982. - Я исправил не во всём корректное объяснение решения задачи и немного его развернул.)

До встречи!



## Диалоги

...

\*\*\*