



*Терпи, казак, атаманом будешь.*

*Пословица*

Погружение в удовольствия, соблазны и страсти отвлекает человека от должного. Мы говорили о том, что это – нарушение принципа Брахмачарья. Но часто на Пути самопознания мешает и неспособность справляться с неприятными вещами – трудностями.

**Упэкса** – принцип **Пренебрежения**, последний из дополнительных принципов Ямы, который мы не обсуждали. Дословный перевод: «взгляд свысока, вскользь, «сквозь пальцы» (на несущественные мелочи, на второстепенное)».

Чтобы легче запомнить слово, используйте сходное по звучанию и смыслу выражение «не печься» (кстати, на санскрите «пач» - печь, варить, готовить пищу; созревать). Также близка по смыслу известная фраза на английском: «*Don't worry, be happy!*» (Не парься, будь счастлив! - Мехер Баба). Конечно, с учётом более развёрнутого варианта: «*Do your best. Then, don't worry...*» (Делай всё возможное. И тогда не парься...)¹.

Для занимающегося, под этим принципом понимается пренебрежение жизненными трудностями, стоящими перед ним, мнением и косностью окружающих, болезнями, неудачами, всем, что мешает совершенствоваться. Ничто не должно останавливать его, изменять намеченные планы. Превозмогая боль, усталость, лень, иногда непонимание близких, он продолжает йогическую практику, становясь всё сильнее и независимее от окружающего мира.²

Думаю, что и радости вас не должны особо «парить», ведь они есть страдание в широком смысле слова. Этот принцип, рассматриваемый более широко, уравнивает, снимает остроту как Сострадания, так и Восторга.

Учитывая три разных типа людей, а также индивидуальные особенности, трудности для каждого могут быть разными.

Препятствия для живущих - преодоление соблазнов тела, заикливание на физических упражнениях, непонимание духовной практики, неумение оторваться от обыденных проблем жизнеобеспечения. Обычно они боятся «перетрудиться» или

¹ <http://www.avatarmeherbaba.org/erics/glossc-d.html#d>

² Громов С.Н. 40 дней, практика Йогу. (Раджа-йога для всех). – 2005.- С. 59.

«подорвать здоровье» напряжёнными занятиями. Реально же большинство существенно недооценивает, принижает силы и возможности, заложенные в нас Природой с расчётом на возможные перегрузки. Ломание таких барьеров сознания как «это невозможно», «я не способен» - важная часть практики начального этапа. Это достигается периодическими физическими и умственными сверхнагрузками, часто при отсутствии полноценного отдыха: отжимания через «больше не могу», длительная наработка комплексов, работа в парах, заучивание огромного количества нового материала... В общем, эти методики - совсем не секрет, они знакомы преподавателям и всем, кто хорошо/отлично учится, осваивает какую-либо науку или умение. Как говорил А.В. Суворов: «Тяжело в учении – легко в походе». Научившись преодолевать довольно сложные помехи, вы начинаете понимать, что большинство препятствий – мелочи.

Болезни также сильно выбивают живущих из ритма нормальной практики, приводят к унынию и страху. То же самое можно сказать о возрастных и других постоянных или временных ограничениях в том или ином разделе программы обучения. Это связано с плохим пониманием того, что «занятия йогой» - это не просто цикл упражнений на силу и гибкость, а комплексная работа над телом, умом и душой. И всегда есть возможность, несколько не деградируя, памятуя, что **«душа не болеет»**, заняться другими, доступными в данный момент, видами практики. Тогда «говорящий Сверчок» вашей совести будет молчать. А, как говорит итальянская поговорка, именно *una buona coscienza è un buon giuociale* (чистая совесть – хорошая подушка).

Один из простых способов втянуться в практику – общение себе подобными, то есть, регулярное посещение совместных тренировок, бесед, лекций. Вы обмениваетесь энергией, помогаете друг другу, учитесь сами и учите других. Такое специальное выделение времени на занятия Йогой позволяет лучше сосредоточиться, отвлечься от текущей обыденной жизни, склонной «засасывать» тех, кто поддаётся её течению. За сравнительно короткое время вы привыкаете к нормальному тренировочному процессу. И никакие мелкие препятствия в виде плохого настроения, усталости, проблем на работе или в личной жизни, не смогут вас сильно отвлечь, повлиять, остановить на вашем Пути. А крупные, реальные трудности (острые проявления болезней, необходимость оказания помощи другим и т.д.) не встречаются ежедневно.

У страждущих преодоление трудностей может превращаться в самоцель как демонстрация всем собственной силы воли и «величия». Классический пример – самурайский подход, при котором если нет трудностей, они создаются намеренно. Значительная ориентация на мнение окружающих – также проблема страждущих. Пожалуй, при прекрасном умении преодолевать трудности, страждущим обычно не хватает системности практики. Их цели смещены в сторону, поэтому, добившись хороших результатов в чём-то одном, они, не понимая Системы и её главной задачи – развития – могут терять интерес к комплексной практике Йоги, переходя к чему-то другому.

Для ищущих, как я думаю, основная трудность – непонимание собственных желаний, ненахождение Системы. Для нашего ищущего, как и **«для того, кто выполнил обет, никаких препятствий в мире нет».**

В целом, учитывая способность неразвитых людей любого типа «делать из мухи слона», их неспособность мыслить масштабно, любая трудность для них – это большая проблема. Они волнуются, нервничают, рассеивают свою энергию, портят настроение другим. Тут помогает только жизненный опыт (у кого нервы ещё недостаточно расшатались), а также наглядные сравнения с реальными проблемами. Например, поход в морг, посещение травматологии, война... На какое-то время это приводит людей к пониманию, что всё, что казалось им проблемами до того, не стоит особого внимания. Помните, как в анекдоте: Вовочка, вернувшийся из школы с плохими оценками в дневнике, с порога умело предупредил гнев родителей: «Ведь главное, что все в семье живы-здоровы!» В общем, как говорили в годы СССР: «Это – мелочи по сравнению с мировой революцией».

В целом, подход к практике принципа Пренебрежения такой: начиная изучение общефизических упражнений, статических, изометрических и динамических техник, осваивая дыхательные упражнения, комплексы воинских искусств, развивая память, читая книги, размышляя о принципах Ямы, каждый сталкивается с собственным непониманием многих заданий, техник, подходов и принципов, непониманием окружающих, трудностью выполнения упражнений, нехваткой времени, бытовыми проблемами и т.д. Не получается, трудно, много отвлекающих факторов в жизни – всё равно продолжайте. Общая задача есть – развитие. Путь развития для вас подскажет наставник, Учитель Йоги. Остаётся только настойчиво,

упорно следовать Пути. В чём-то рост будет медленнее, в чём-то быстрее, чем вы думаете. А может всё будет тяжело. Это не важно. Главное – старайтесь, и система Йоги вас выведет на новые уровни понимания себя и мира.

И, как я уже говорил раньше, для личного роста в практике Йоги, очень важно исполнение намеченного. Так, если Вы запланировали однодневное голодание и вдруг не выполнили («в следующий раз поголодаю»); решили помолчать один час, но сорвалось; собрались пойти на тренировку, но не получилось, то не думайте, что в следующий раз выполнить задуманное будет легко. Появятся новые, более сложные препятствия. Вспомните Григория Остера, давшего детям массу весёлых «вредных советов» в качестве, как он говорил, «прививки от глупости»<sup>3</sup>. В том числе, такой вреднейший совет:

*Просыпаясь, первым делом  
Обещай не начинать  
Ничего того, что будешь  
Продолжать сегодня ты.  
Перед сном проси прощенья  
И не делать обещай  
Ничего того, что делал  
Ты сегодня целый день  
Просыпаясь, первым делом  
Обещай не продолжать...  
Перед сном проси прощенья  
И не делать обещай...*

Всегда есть движение или вверх, или вниз. Просто стоять на месте, достигнув какого-то уровня, вряд получится. Всё движется: мы или накапливаем, или теряем. При этом стремление к чистому накоплению без отдачи ведёт к огромным потерям, а незначительные запланированные потери приводят к накоплению. Например, наполнение себя знаниями без обучения других, ведёт только к росту эгоистичной ограниченности и тщеславия, опуская вниз. А расход энергии во время собственной тренировки или в процессе обучения других, вызывающий сильную усталость, на самом деле даёт нам гораздо больше новых сил и возможностей.

---

<sup>3</sup> Остер Г. Вредные советы-2.

Несомненно, учитывая многообразие задач развития, невозможно расти сразу во всём одновременно. Уделяя особое внимание одному, мы неизбежно притормаживаем в другом и третьем. Но преимущество системного, гармоничного подхода к развитию (тело, ум, душа) позволяет, делая упор в данный отрезок времени на конкретном элементе, сохранять достигнутый уровень в других элементах и расти в целом. Оптимальный, наиболее безопасный и спокойный путь развития подразумевает особый упор на очищение души, затем – развитие разума и, наконец, совершенствование тела. На практике у каждого происходит по-разному, поэтому приходится продираться «через тернии к звездам». Сейчас мы с вами пытаемся уменьшить количество «терний», беседуя о принципах Ямы, размышляя над ними, стремясь практиковать их. Это и есть духовная работа.

Понимание принципа Пренебрежения означает, что **«практикующий становится самостоятельной, самодостаточной, уверенной в себе, независимой личностью.»**<sup>4</sup>

.....

Итак, подготовительные беседы, дающие общие представления о Раджа-йоге, завершены. Вы получили возможность ознакомиться с системой Йоги как теоретически, так на практике, выполняя рекомендованные упражнения. Те, кто уже практиковал и принял участие в этих Беседах (как и я сам), в очередной раз прошли по важнейшим элементам практики – принципам Ямы, первой ступени Аштанга-йоги. Надеюсь, это позволило нам продвинуться в своём развитии. Впереди – беседы о Нияме. Присоединяйтесь. И помните:

*Сознавая, что можете сделать себя лучше,  
от ничего не делания становитесь только хуже.*

*С.Н. Громов*

Успехов и до встречи!

---

<sup>4</sup> Громов С.Г. – там же.

