

॥ rājayogābhāṣāḥ ॥

Раджа-йога-абхашах

Беседы о Раджа-йоге



Составил
М. Л. Галкин (Рачицкий)

**Беседа двадцать вторая.
Нияма. Тапас.**

ॐ ॐ

Одесса
2020-2022

先难后获

xiān nán hòu huò

(трудности сначала, урожай потом)

Пословица

На первый взгляд, события нашей жизни выстроены по прямой линии из прошлого к настоящему в будущее. Они не повторяются: что было, то прошло. В то же время, даже минимальный жизненный опыт подсказывает, что время циклично. Наши внутренние органы и организм в целом, а также жизнь других существ подчиняется суточным, месячным, сезонным циклам. Кроме того, целый ряд событий нетрудно определить как последствия предыдущих, что позволяет в ряде случаев строить довольно точные прогнозы на будущее. Прерывание, нарушение хода этого круговорота нередко связано с другими, более крупными циклами смерти и рождения существ, планет, галактик... В общем, как верно писал поэт:

*Лицом к лицу
Лица не увидеть.
Большое видится на расстоянии.*

Чем больше человек узнаёт, включая переработанный чужой опыт (книги, общение), тем с большего расстояния он может увидеть свою жизнь и жизнь других людей, существ.

Такой взгляд сверху на жизнь в целом показывает нам так называемое «колесо сансары» или круговорот перерождений. Мы движемся кругами, каждый раз возвращаясь на протоптанную раньше тропинку, ступая заново на свои собственные следы. Тропинка оказывается неровной. Иногда мы спотыкаемся, иногда, сделав очередной шаг, проваливаемся ниже и начинаем спускаться или погружаться в трясины. Но иногда нам удаётся подняться выше намеченного следа, продолжить свой путь без больших падений. Тогда эта бесконечная ходьба по кругу вдруг оказывается движением по спирали вверх, туда, где мы сейчас расположились для лучшего обзора.

Отсюда видно, что когда-то мы выполнили первые важные, решающие шаги, поднимающие нас вверх. И, наконец, дошли до системы, которая может вывести нас из полусонного существования, соединить отрывочные знания в общее понимание, осветить мир. Это – Йога.

Первое знакомство со своим Я, общее представление о правилах поведения и некоторые элементы практики – это первый шаг в Йоге. Пора выполнить второй.

Нияма (नियम niyama) – вторая а́нга (часть) восьмиступенчатой Йоги, так называемая «гигиена йога», основные правила поведения, которыми должен руководствоваться в своей повседневной жизни практикующий Йогу по отношению к самому себе¹.

Нияма, так же как Яма, подразделяется на двенадцать принципов, в том числе пять основных и семь дополнительных. Общий подход к этому делению неизменен: все принципы одинаково важны и взаимосвязаны, все применяются с учётом друг друга и Ямы.

Пять основных принципов.

1. Щауча́ (शौच śaucá) – принцип Очищения.
2. Сантоша́ (सन्तोष santoṣa (sam+toṣa)) – принцип Удовлетворённости.
3. Та́пас (तपस् tápas) – принцип Рвения в занятиях.
4. Свадхья́я (स्वाध्याय svādhyāyá (sva+adhyāya) – принцип Изучения себя и священных книг.
5. Ишварá-пранидхана́ (ईश्वरप्रणिधान īśvará-praṇidhāna) – принцип Бога достойного поведения и Смирения.

Семь дополнительных принципов.

1. Сауманасья́ (सौमनस्य saumanasya (= su-mánas)) – принцип Благожелательности.
2. Ман-дхатáр (मन्धातृ man-dhātár (man-dhātr̥) – принцип Вдумчивости.
3. Нирага́ (निराग nirāga (ni-rāga)) – принцип Бесстрастности.
4. Аващá (अवश avaśá (a-vaśa)) – принцип Независимости.
5. Мánтра-вид (मन्त्रविद् mántra-vid) – принцип Знания заклинаний.
6. Дамсáнавант (दंसनावन्त daṁsánāvant) – принцип Владения необыкновенной силой.
7. Нишпратидвандва́ (निष्प्रतिद्वन्द्व niṣpratidvaṁdva (nis+prati-dvaṁdva) – принцип Неимения противников.

¹ Громов С.Н. 40 дней, практикуя Йогу. (Раджа-йога для всех). – 2005. - С. 61 и далее.

Словом «Тáпас» начинается вторая глава Йога-Сутры, посвящённая практике. Начнём и мы с этого принципа, который означает «Рвение в занятиях». Однокоренные русские слова: тёплый, топить (нагревать огнём, плавить). В санскрите общие значения этого слова связаны с теплом, жаром или болью, включая суровые практики самоограничения и даже самоистязания.

Образно говоря, тáпас – это «горение» или «пыл», то есть горячее стремление к познанию, неустанный труд в работе над собой. Говорят, что задача Учителя – зажечь ученика. Дальше он должен гореть сам. Учитель только помогает направлять это пламя. Но не все проходящие учиться, способны зажечься сразу. Некоторые «сыроваты», они имеют возможность «подсохнуть» рядом с «костром», посещая общие тренировки, общаясь с более продвинутыми соратниками.

При этом не нужно «рвение» или «горение» понимать буквально. Это не тот энтузиазм, при котором практикующий, насмотревшись вдохновляющих примеров, «надрывает пупок» в стремлении тут же сесть на шпагат или стать силачом. Ничем, кроме травм, болезней и разочарования это не заканчивается. Форсированные нагрузки могут быть, но только под наблюдением опытного наставника, способного реально оценить ваши, имеющиеся в данный момент возможности. В целом нужно соблюдать всем известное правило движения от простого к сложному, от более лёгкого к более трудному.

Рвение в занятиях – не фанатизм, не слепое стремление выполнить задание несмотря ни на какие реальные препятствия. Ведь нельзя забывать и об интересах окружающих, о своём долге перед близкими. В любом случае, практика должна быть **вдумчивой**.

Привычка и любовь к труду, желание трудиться – основа человеческого общества, культуры. Там, где люди не привыкли хорошо, старательно и много работать, всё довольно быстро приходит в упадок и деградирует. Включая самих лентяев. Даже умные и талантливые бездельники обречены на проживание пустой, бестолковой, никчёмной жизни.

Можно полемизировать с современными учёными об истинности теории Дарвина. Можно не согласиться с Фридрихом Энгельсом в том,

.....
что человек произошёл от обезьяны, но это его высказывание неоспоримо:

Труд – источник всякого богатства ... Но он еще и нечто бесконечно большее, чем это. Он – первое основное условие всей человеческой жизни, и притом в такой степени, что мы в известном смысле должны сказать: труд создал самого человека.

Да, труд человека создаёт, поддерживает, развивает. Это создание происходит с каждым «зародышем», с каждой новой «заготовкой» для человека, как рассматривали в буддийских монастырях послушников, готовящихся стать монахами.

Но труд бывает разный. Как писал В.Н. Войнович, «действительно, каждая лошадь работает много, побольше любой обезьяны. На ней ездят верхом, на ней пахут, возят всевозможные грузы. Лошадь работает летом и зимой по многу часов, не зная ни выходных, ни отпусков. Животное, конечно, не самое глупое, но все же ни одна из всех лошадей, которых знал Гладышев, не стала еще человеком».²

Это, конечно, шутка, но чем, собственно, отличается от такого труда подвиг китайцев, пробивших в камне туннель Гоулянь?! (см. Вторую беседу). Они надеялись, что откроются людям и большой мир поможет им. Хотя их предки наоборот, спрятались там от преследований. Это место стало туристической достопримечательностью, приносящей немалые доходы. Но совсем не тем труженикам, которые прославили Китай. Они постаревшие, потерявшие здоровье (кто не погиб) и такие же бедные, как и раньше, продолжают жить в той отдалённой деревне (у меня возникла ассоциация с бывшими звёздами большого спорта). Как говорится, их бы энергию, да в мирных целях! Это – печальный пример большого труда, потраченного впустую. Наверное они, не зная русского языка (в отличие от нас), не читали в детстве Григория Остера, поэтому не могли воспринять его вредный совет должным образом:

*Главным делом жизни вашей
Может стать любой пустяк.
Надо только твердо верить,
Что важнее дела нет.
И тогда не помешает*

² роман-анекдот «Жизнь и необычайные приключения солдата Ивана Чонкина».

*Вам ни холод, ни жара,
Задыхаясь от восторга,
Заниматься чепухой.*

Что ж, одни надеются, что мир им поможет, а другие стремятся уйти от его суеты. Совершенно разные подходы таких добровольных робинзонов можно понаблюдать, например, в программе «Есть на свете тихий уголок» на телеканале Travel+Adventure. Можно вспомнить также святого отшельника Дяня из легенды комплекса Великан (см. Восьмую беседу). Вряд ли он ходил собирать целебные травы только для себя. Думаю, живя вдали от шумных селений и роскошных дворцов, он находил возможность помогать людям. Иначе его не назвали бы святым. А свою энергию направлял, прежде всего, на постижение Сути...

Итак, труд бывает физический, умственный и духовный. И цели физической и умственной работы тоже могут различаться.

Один мой знакомый, начав практиковать комплексы упражнений Йоги, поехал в гости к своей бабушке. Увидев как он закручивается в асанах и делает пранаямы, она спросила, зачем это ему нужно – разве он этим зарабатывает? И это была заслуженная учительница русского языка и литературы, хоть и на пенсии... В её понимании, труд – это только работа по хозяйству и зарабатывание на жизнь. Работа ради поддержания своего тела и тел своих близких.

Часто встречается заблуждение, что человеку, работающему физически, не нужны дополнительные специальные физические тренировки. Но те, кто работают в поле, переносят грузы, копают землю, обычно выполняют однообразные действия, вызывающие локальное развитие и постепенно накапливаемые, присущие каждой профессии заболевания.

Йогический труд, в том числе физический, ставит перед собой другую, гораздо более широкую задачу. Здоровое тело и развитый ум нужны, чтобы долгие годы обеспечивать возможность духовного роста, всё более точного воплощения в своей жизни принципов Ямы. И духовное очищение происходит благодаря систематичной, цикличной работе над всеми составляющими своего Я. Иначе вы, в лучшем случае, «зависнете» на начальном уровне. А потом быстрое старение сведёт на нет попытку дальнейшего саморазвития.

Игнорирование, особенно начинающими, принципа Рвения в занятиях, ведёт к выпадению из практики Йоги. Слишком много появляется искушений и пробелов, пропусков в работе над собой. Плохое настроение, самочувствие, проблемы на работе и в семье, желание «отдохнуть» на выходных, поспать вместо тренировки ... Всё это метко подытоживает непальская поговорка: «На губах лентяя всегда готовое оправдание»³. И многонациональная, с вариациями: «У плохого танцора пол покатый».

Тут нужно отметить, что (временное) отсутствие проблем, эйфория от успехов тоже могут расхолаживать желание тренироваться по обычному графику. А практика должна идти своим чередом независимо от того, плохо у вас идут дела, или хорошо, есть настроение или его нет. Со временем вы почувствуете, что один из лучших способов решения многих проблем и улучшения настроения – это отвлечение на тренировку.

И всегда нужно помнить, что сегодняшняя практика Йоги укрепляет собственную дорогу, на которую мы ступаем завтра. Никакой самообман, никакие ссылки на «трудные обстоятельства» и «покатый пол» не помогут этот завтрашний путь улучшить. Только строгая самодисциплина и регулярные занятия.

В следовании принципу Тапас, в непростой борьбе с физической и умственной ленью, вам поможет чёткий график тренировок. Его пример изложен в неоднократно цитируемой книге - **Громов С.Н. 40 дней, практикуя Йогу. (Раджа-йога для всех)**. В ней детально расписан каждый тренировочный день, включающий теоретическую часть, задания по наблюдению и размышлению, а также обязательный комплекс статических, динамических и дыхательных практик в сочетании с мантрами и концентрацией на определённых зонах. Физические упражнения могут дополняться изометрическими техниками, известными всем общефизическими упражнениями (махи, вращения, наклоны, отжимания, приседания, брюшной пресс), практиками Воинских искусств. Освоив 40 дней, втянувшись в практику, вы можете переходить к следующей книге – 108 дней. Её освоения уже будет достаточно на долгие годы совершенствования.

³ <https://kupidonia.ru/poslovitsy/spisok-nepalskih-poslovits/bukva/%D0%9D>

.....
Такая длительная, всесторонняя, цикличная практика от 3 до 6 раз в неделю, не прерываемая на долгий срок, и есть «Тáпас» в Раджа-Йоге.

До встречи!



Диалоги

...
