

yastvavijñānavānbhavatyamanaskaḥ sadā'suciḥ |
na sa tatpadamāpnoti saṁsāraṁ cādhigacchati ||

*Неспособный суть постигнуть, тот глупец всегда нечистый
Не достигнет своей цели, встретит колесо сансары.*

Kaṭhopanīṣad (Катха-упанишада), 1.3.7

В этих Беседах мы неоднократно касались темы очищения и вы, я надеюсь, уже применяете некоторые из практических рекомендаций. Это голодание, молчание, решение логических задач, размышление, чтение учебной и развивающей литературы, собирание пословиц и афоризмов, изучение иностранных языков, произношение мантр... Вдумчивое участие в этих Беседах также можно рассматривать как вариант Катха Крия (очищение разума посредством беседы).

Итак, в любом живом существе, в любом «Я», главное – божественная душа. Она связана с материальной оболочкой и находится в состоянии, похожем на сон. Это можно сравнить с зародышем, который защищён скорлупой, коконом или утробой матери. Ведь малыш не может без вреда испытывать прямое воздействие внешнего мира.

Приходит время пробуждения или взросления и «Я» начинает счищать с себя оболочку, которая превращается в препятствие. Наконец, освободившись от неё, «Я» становится совершенно прозрачным для Мирового Духа «как кристалл» (iva maṇḍi). В широком смысле весь наш Путь можно назвать очищением, освобождением себя от завесы и грязи незнания.

Как один из пяти основных принципов Ниямы, **Щаучá (Очищение)** – это «правила ухода практикующим Йогу за своим телом и разумом»¹.

Очищение теснейшим образом связано с предыдущим принципом, о котором мы говорили – Рвением в занятиях, старательной практикой Йоги. Ведь обрасти грязью можно и бездействуя. Но очищение – это всегда активные действия, поступки. Это подчёркивается на санскрите словом «крия» (крия), имеющим тот же корень, что слово карма (карма). Буквально «крия» означает «действие» и часто выступает синонимом священного акта, омовения, очищения.

¹ Громов С.Н. 40 дней, практикуя Йогу. (Раджа-йога для всех). – 2005. - С. 63).

Относительно очищения тела, казалось бы, всё понятно. Тело – одно из трёх составляющих нашего «Я». Но, детализируя это понятие, нужно отметить, что тело представляет собой не одну, пусть и очень сложную систему органов, а единство двух тел. Первое – «грубое», материальное, физическое тело (sthūla-śarīra) (сравните русское «плоть», плотный). Второе – «тонкое» (sūkṣma-śarīra) или энергетическое (prāṇa-śarīra). Взаимосвязь двух тел учитывается в восточной медицине и Воинских искусствах, в частности на этой концепции построено точечное воздействие на «меридианы» или «каналы» энергетического тела. Исследование возможностей своего тела в Йоге начинается с более простого физического уровня и включает затем уровень энергетический.

В уходе за телом выделяют уход за органами чувств, за наружными и внутренними частями тела.

Уход за органами чувств – это выполнение специальных упражнений для языка, глаз, ушей, носа, кончиков пальцев рук.

Уход за наружными частями тела включает заботу о коже, волосах, ногтях. Это обычное умывание, душ, стрижка волос и ногтей, ношение чистой одежды.

Уход за внутренними частями тела состоит в выполнении специфических упражнений для укрепления сердца, желудка, печени, почек, кишечника, приём специальных снадобий. К этому же относится культура питания.

Кроме специальных очистительных техник, многостороннее, в том числе, очистительное воздействие имеет выполнение других йогических упражнений. Статика (асаны) существенно улучшают здоровье, укрепляя связки внутренних органов, растягивая и развивая мышцы. Лучшим воздействием на суставные связки является выполнение изометрических техник (вьяямы). Пранаямы очищают, активизируют дыхание, позволяют получать извне, контролировать поток жизненной энергии – праны. Мудры и бандхи помогают прану сохранять в себе.

Наиболее простые в разучивании и эффективные очистительные техники Йоги для тела, а также доступные для начинающих комплексы

упражнений, включающие асаны, кармы, вьяямы, пранаямы, мудры, бандхи, описаны в «Руководстве по Йога-терапии» С.Н. Громова.

«Выполнение высокоэффективных очистительных техник, направленных как на поверхностное, так и на глубокое очищение всех систем и органов» рассматривается в этом руководстве как элемент Йога-терапии. Постоянная их практика «принесёт улучшение общего состояния организма в целом, позитивно скажется на работе многих органов и систем, и к тому же, поможет предотвратить или ослабить ряд появляющихся в процессе жизнедеятельности и с увеличением возраста проблем со зрением, слухом, пищеварением и др.» - говорится там.

Физическое здоровье способствует хорошему настроению и правильному настрою для практики Йоги в целом. А выход на энергетический уровень соединяет энергии микро- и макровселенных.

Уход за разумом состоит из ухода за памятью, мыслями и речью.

Ум – вторая составляющая – ещё один вид тонкой материи или тела. Но почему, очищение в Йоге относится не к уму, а к разуму? Я думаю, дело тут в определённом акценте. Ведь то, что по-русски называется умом (manas), присуще и людям пока ещё «спящим». Более того, немалые умственные способности демонстрируют не только высшие позвоночные животные, но и птицы, а также беспозвоночные (осьминоги)... Например, вороны неплохо запоминают лица обидчиков своих сородичей и при их появлении поднимают предупреждающий шум. А множество выдающихся способностей осьминогов сочетается, как говорят исследователи, с умом на уровне собаки. Но одно только высокое развитие ума, ограниченного сугубо практичными вопросами выживания, не делает его разумом. Для обычных животных не действуют принципы Ямы. В таких перерождениях душа не просто спит, скорее это можно сравнить с анабиозом – приостановкой жизни. Души людей в нашей реальности тоже спят. По всей видимости, когда ум начинает воспринимать принципы Ямы, относящиеся к первой части Йоги, когда он «затрагивается» начинающей пробуждение душой, он становится достойным называться разумом, или на санскрите buddhi (однокоренное со словом budh, будить). Да, мы очищаем элементы ума

(«manasaḥ śaucam»), но по-настоящему Йогой это может называться только на стадии разума. Такая практика позволяет вступать в контакт с Мировым Разумом – Буддхи, позволяет выйти за пределы своей индивидуальности аналогично тому, что происходит при работе над энергетическим телом.

Перейдём к элементам очищения разума.

Память – это способность пользоваться уже полученным опытом, знаниями, то есть, умение извлекать из себя информацию. **«Важно не то, что человек помнит и сколько, а то необходимое, что он может вспомнить своевременно.»**²

Юрий Никулин шутил: *«У меня всего лишь два недостатка. Плохая память и еще что-то»*. Его ругали в детстве за плохое запоминание дат. Но, как заметил его папа, *«раз помнит все анекдоты, значит память хорошая»*. И действительно, память избирательна: то, что кажется скучным, непонятным, ненужным, запоминается плохо. И наоборот, люди хорошо запоминают то, что привлекает их интерес. Стимулируют запоминание и яркие эмоции, стресс, ответственные задания. С этим знакомы все, кому приходилось готовиться к контрольным работам и сдавать экзамены. Говорят также, что попавшие в плен к экстремистам-мусульманам «неверные» из страха смерти за несколько дней выучивали Коран. А казнить хафиза – знающего Священное писание наизусть – грех.

«Так повелось, что каждое утро, быстро, словно кошка, бегущая к сметане, проделывал Кухулин одной рукой боевые приёмы, дабы не забыть и не растерять их» - говорит сказитель ирландского эпоса. Издревле известно, что в основе запоминания нужных вещей лежит повторение. Латинская пословица *«repetitio est mater studiōrum»* (повторенье – мать ученья) хорошо известна и у нас. На санскрите одно из главных обозначений учёбы, занятий, тренировки – *abhyāsa* – дословно означает повторение. В общем, то, что мы долго повторяем, прочно закрепляется и доводится до автоматизма. Это как раз тот случай, когда говорят: *«Разбуди его среди ночи, он сразу ответит»*.

Часто осмысленное запоминание противопоставляют «тупой зубрёжке». Но, думаю, полезно и то, и другое. Ведь не всё человек способен понять сразу. Закреплённую запоминанием информацию

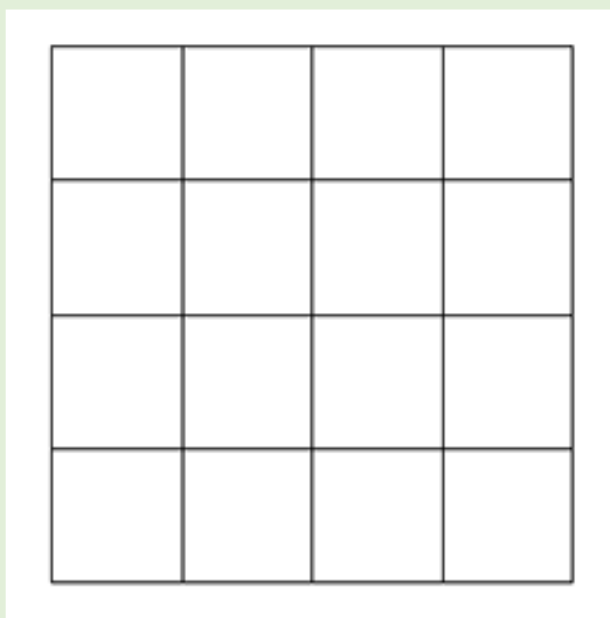
² Громов С.Н. 40 дней, практикуя Йогу. (Раджа-йога для всех). – 2005. - С. 64.

.....
можно обдумать и позже. Возможно также, что она «обдумается» где-то на уровне подсознания и потом вдруг всплывёт в голове как озарение... А вынужденную зубрёжку можно сделать более приятным занятием, если убедить себя, что это делается, как минимум, для тренировки памяти.

Память прекрасно поддаётся совершенствованию, о чём свидетельствует, например, история Доминика О'Брайена³.

Разные виды памяти у людей развиты не одинаково. Основные виды памяти: кратковременная и долговременная, а также слуховая, зрительная и двигательная (память тела). Заучивание пословиц, стихов, цитат, иностранных слов, формул математики, известно всем со школы. И не следует эти упражнения забрасывать после окончания учебных заведений.

Базовым считается развитие кратковременной памяти, состоящее в запоминании произвольной последовательности цифр, букв, простых картинок или слов с воспроизведением через короткое время. Для этого упражнения часто используют таблицы Шульте. Начертите таблицы 4 X 4 на листе плотной бумаге:



³ <https://www.vestnik.az/news/story/166628.html>

Впишите в них в произвольном порядке однозначные цифры, русские, латинские буквы или знакомые сочетания цифр или букв (от одного до четырёх в каждой таблице):

1	3	5	3
1	2	4	6
8	4	6	4
7	5	0	9

А	У	Э	Щ
Ы	П	Ю	З
Ж	Ы	П	Д
Е	Х	С	К

Л	И	С	А
Р	У	Л	Ь
Н	О	Г	А
Э	Ф	И	Р

Получится примерно так:

4	3	7	3
7	6	5	6
0	7	3	5
2	0	4	9

2	4	9	8
2	9	0	7
0	5	1	2
1	5	0	4

7	2	8	6
7	4	0	3
8	0	2	7
6	5	9	0

2	9	8	1
2	7	9	0
6	9	3	8
2	6	3	7

2	8	2	0
9	3	2	8
1	6	1	8
0	0	5	7

3	3	5	1
8	8	5	8
5	9	8	4
5	6	4	0

1	2	9	0
5	1	5	2
9	0	5	1
5	1	5	2

2	6	8	0
8	3	5	5
9	6	8	5
5	8	5	5

2	7	2	9
1	6	9	6
0	2	8	6
2	1	8	5

8	8	5	5
5	6	0	5
6	3	0	4
0	4	2	3

9	7	2	5
8	4	7	6
5	0	2	2
7	9	2	8

9	1	5	6
5	0	7	0
7	2	9	0
5	1	3	1

7	4	7	9
9	1	8	0
0	6	5	5
2	0	1	0

9	6	9	2
3	6	3	2
8	2	0	1
0	9	6	5

2	4	5	2
6	3	5	1
2	8	3	7
4	6	0	3

9	3	0	2
7	8	9	8
4	3	4	3
8	0	4	1

8	2	2	0
5	2	0	0
0	4	0	6
1	6	7	2

3	1	6	7
1	5	0	3
7	7	5	6
8	1	1	1

1	8	5	3
2	0	7	4
2	2	2	4
2	2	0	5

4	0	2	1
3	5	5	4
5	4	8	0
2	4	2	3

И	К	М	Р
Ж	Ь	С	В
П	Ь	У	И
А	Б	Ч	А

К	Т	П	Э
Я	М	И	П
Ч	Л	Р	Д
И	М	Ю	Ж

Ф	С	С	М
Х	Э	Ч	Ю
Ж	Л	Ы	Б
Ь	Ю	Ы	В

Е	Ы	Ч	И
Г	А	П	А
И	А	А	Т
И	Э	Х	Р

Ф	Ц	Н	Л
Е	А	Ь	В
Ч	Э	И	Ь
Ж	Ш	П	А

Н	Ч	А	Т
П	Т	У	К
Х	И	П	Г
М	О	П	Н

Б	И	Т	О
С	Ч	Е	Л
Ш	О	Б	В
Т	О	Б	Е

Ы	К	Д	Е
Л	М	Т	С
С	Р	О	У
Х	Д	О	М

Х	К	Ф	И
Ф	О	Ч	У
Т	Л	К	Ч
С	О	Л	Т

В	Э	С	Ж
П	К	И	Г
Е	А	О	Н
В	К	О	Р

W	I	D	N
H	S	N	M
W	D	Z	X
H	D	Q	A

M	K	L	J
P	P	K	D
Q	E	D	C
A	G	T	C

U	O	Y	N
X	W	O	D
S	F	A	V
V	X	W	C

F	R	V	H
S	W	S	N
B	V	D	Y
E	V	B	M

L	N	G	R
Q	X	X	G
B	F	T	H
C	F	V	Z

G	H	H	J
T	G	H	V
L	V	V	C
F	H	T	M

F	T	G	G
F	B	N	H
T	B	G	C
C	V	T	E

H	M	G	H
F	H	S	Y
C	F	H	G
N	V	D	Z

R	G	V	J
I	N	J	L
C	D	F	D
B	F	D	H

Y	B	V	I
M	U	O	P
D	Y	R	A
J	X	B	E

М	У	Х	А
Т	Р	У	П
Ш	М	А	Т
Х	В	А	Т

В	И	Н	О
К	О	Н	Ь
Н	Е	Б	О
Д	У	Х	И

Л	Ю	Д	И
С	И	Н	Ь
Г	О	Р	Е
И	К	Р	А

Ч	У	Д	О
М	О	Р	Е
Р	О	С	Т
С	Е	Н	О

Ж	Е	З	Л
Г	О	Р	А
С	А	Ж	А
М	О	Р	Е

Разрежьте лист на отдельные таблицы. Сложите их вместе как колоду карт. Перед очередным упражнением перемешиваете таблицы и берёте наугад любую для запоминания. Сделав это, переворачиваете и 20 секунд не думаете о ней. Потом восстанавливаете в памяти, записывая на черновике. Открываете и сравниваете результат. Постарайтесь довести скорость запоминания примерно до 30 секунд. Когда набор распечатанных таблиц станет знакомым, обновите их, заменив другими комбинациями букв и цифр. Со временем нужно стараться запоминать быстрее и увеличивать количество клеток до 5 X 5 и 6 X 6. Используют также запоминание таблиц в перевёрнутом виде.

Из-за сочетания рисунков, цифр, цветов, а также удобства использования, очень эффективно для тренировки памяти применение игральных карт. Обычно используют колоду из 36 карт, то есть от шестёрок до тузов. Их можно выкладывать по-разному и начинать с запоминания 8 – 10 карт, увеличивая затем их количество и сокращая время на запоминание. Используют также вариант раскладывания в виде пирамиды с увеличением каждой ступеньки на одну карту:



Запомнив последовательность, переворачивают карты рубашкой вверх:



Через 1 – 2 минуты восстанавливают в памяти их порядок, называя очередную карту и открывая её для контроля.

Усложнённые варианты:

- однократное запоминание каждой карты (без повтора) с последующим переворачиванием её рубашкой вверх;
- увеличение количества карт до полной колоды;
- сокращение времени на запоминание.

Примерные ориентиры:

10 карт – за 15 секунд;

24 карты – от 5 минут довести до 1 минуты;

36 карт за 1 минуту – хороший уровень.

В идеале – развитие фотопамяти, то есть запоминание всей колоды с одного взгляда.

Зрительная память у многих обычно лучше развита, чем другие её виды. Для тренировки кратковременной слуховой памяти понадобится помощник, который будет равномерно диктовать имеющуюся у него последовательность карт или букв, цифр тех же таблиц. Начиная с нескольких повторов и небольшого начального количества (8 – 10 карт), переходите к запоминанию после однократного прочтения и бóльшего количества карт или знаков.

Ещё один вид памяти – двигательная. Она хорошо развивается запоминанием и повторением комплексов Воинских искусств, которые

могут состоять из десятков и сотен движений, выполняемых в строгой последовательности, без импровизаций. Закрепляются до автоматизма и типовые техники защит от захватов, удушения, ударов. Благодаря этому, после достаточно длительной нагрузки, Ваше тело без участия ума выполнит нужные в рукопашной схватке действия.

Как мы уже говорили, сильные эмоции позволяют хорошо запомнить происходящее. Но они также могут приводить к навязчивым состояниям, депрессии, тревоге. Умение забывать ненужное или опасное для психики не менее важно, чем умение запоминать. Для выхода из навязчивых состояний обычно применяется метод активного отвлечения, сосредоточения на других делах.

Именно защитой ума можно объяснить тот факт, что обычный человек, как правило, не помнит своих прошлых перерождений. Вряд ли кто-то сможет спокойно жить и развиваться, всё время страшась последствий своих прошлых поступков, вспоминая боль, смерть, потерю близких... Аналогично этому, неподготовленные практикующие оберегаются в Йоге от преждевременных знаний, сравнимых с обильным кормлением закончившего голодание или взглядом на яркий свет после жизни в полутьме. Контроль своих эмоций, развитие умения мыслить и запоминать нужное (очищаясь от ненужного), соблюдение принципов Ямы, со временем даёт возможность практикующим Йогу вспомнить свой прошлый опыт, восстановить когда-то освоенные навыки и знания и узнать ранее скрытое. Ведь тот, кто владеет собой и очистился душой, не будет действовать во вред себе и другим.

Кроме памяти, в очищении разума уделяется внимание уходу за мыслями. Важно не быть пессимистом, не допускать в себе агрессивных и недобрых мыслей, ведь реальные действия часто начинаются с планов, с головы (помните? - **«плохие мысли порождают злые дела»**). При всей серьёзности и ответственности, не забывайте смотреть на то, что происходит, проще, замечать весёлое и смешное.

Уход за речью состоит в контроле того, что говорите: воздержание от клеветы, пустословия, от высказываний о том, чего не знаешь, от ругани и матерных слов, от невыполняемых обещаний и клятв. Очищает правдивость. Недопустимы брань, грубость, хамство, крики в разговоре. Если убеждение не действует, не следует навязывать своё

.....
мнение. Это бесполезно и вредно в обычных ситуациях. Очищение речи способствует увеличению силы слова (см. девятую Беседу).

«С кем поведёшься, от того и наберёшься», - говорит пословица. Общение с умными, знающими, хорошими людьми также способствует очищению разума. И наоборот: *«...А что бы ум свой погубить - с глупцами надо чаще быть»* («вредный совет» от С.Н. Громова).

Чтение - один из видов общения, а также один из самых эффективных и доступных методов очищения разума под названием Нипатха Крия⁴. При этом правильный выбор книг, как и выбор круга общения, очень важен.

Очищение разума подразумевает также стремление выделять главное, различать истину, делать правильные выводы. Без вдумчивости простое развитие памяти приводит к тому, что *«многие люди подобны колбасам: чем их начиняют, то и носят в себе»* (Козьма Прутков. Мысли и афоризмы).

На этих аспектах очищения подробнее остановимся позже, рассматривая принципы Свадхьяя и Ман-дхатар.

Выбрав Путь, на начальном этапе не пытайтесь охватить сразу всё, пытаясь запихнуть в себя знания о множестве других школ, читая всё подряд. Это отвлекает от собственной практики Йоги и не очищает, а, скорее, засоряет. Когда же Ваши занятия создадут более твёрдую почву под ногами, Вы не погрязнете в «болоте» и чужая «глупость уже не пройдёт». Тогда Вы сможете с пользой ознакомиться с другими направлениями, отделяя «зёрна от плевел».

Таким образом, очищение, как и любой элемент практики, имеет свои особенности в зависимости от зрелости ученика.

Упражнения по уходу за телом, называемые Шат-карман (буквально «шесть действий») и уходу за разумом, Ашта-карман (буквально «восемь действий») более детально рассматриваются в четвёртой части Йоги - ступени управления энергией-праной.

⁴ Громов С.Н. 108 дней, практикуя Йогу. (Раджа-йога для всех). – 2005. - С. 219 и далее.

В общем, поддержание себя в чистоте способствует физическому и умственному здоровью, хорошему самочувствию и приводит к более высокому уровню взаимодействия с окружающим миром. А самое главное, помогает в дальнейшем пробуждении собственной души, которая не способна сделать это без таких инструментов своего «Я» как тело и разум.

До встречи!



Диалоги

...
