



*Γνῶθι σαυτόν*

*Познай себя*

Небольшая математическая пауза. Решите в уме, без записей и калькуляторов несложную задачу.

*Шёл на рынок фараон.  
Трёх красавиц встретил он.  
Несла каждая три лукошка.  
В каждом лукошке - по три кошки.  
У каждой кошки - по три блошки.  
Сколько двигалось на рынок Ка\*?*

*\* Ка – один из видов души в Древнем Египте. То есть, переводя на русский: «Сколько всего душ (существ) направлялось на рынок?»<sup>1</sup>*

Решили? Да, Йога начинается с внимательного наблюдения за происходящим. Тут – чёткое понимание условия задания. Как говорится в русских сказках: «Смотри на меня внимательно: в оба глаза! Слушай меня внимательно: в оба уха!». Для многих читателей эта задача покажется излишне простой. Не спешите оценивать, иногда на простом лучше объяснять сложное. К тому же такой пример становится более универсальным – он применим как детям, так и ко взрослым.

Окружающий мир обрушивает на нас массу информации, но мы учимся выделять главное, игнорируя несущественные в данный момент и отвлекающие мелочи. Задачи такого рода часто попадают нам в жизни и бывает, что даже неглупые люди не могут их решить сразу. Конечно, правильный ответ: только один фараон шёл на базар. Египтянки со своими изящными кошками, и египетские кошки со своими ненавистными блошками двигались в противоположном направлении :) Всё остальное – мелочи, которые отвлекают внимание, затемняют картину, уводят в сторону. Вступление к задаче настраивает вас на достаточно сложный расчёт, или такой, который по крайней мере требует минимального внимания и знания таблицы умножения (возможно, вам попадались на рынке продавцы, которые начинали быстро нажимать на клавиши калькулятора, пытаясь два килограмма

<sup>1</sup> вариант этой задачи помещён в разделе для детей младшего возраста книги «Забавная арифметика» Н.Н. Аменицкого и И.П. Сахарова. В примечании сказано, что она встречается еще в египетском папирусе Ахмеса около 1700 г. до н.э. (также известен как RMP – Rhind Mathematical Papyrus Британского музея в Лондоне). А для дотошных знатоков: не ищите в папирусе этих стихов. Это моя шуточная версия. Более сложные и по-настоящему увлекательные логические головоломки (конечно со ссылками на книги) – в наших будущих беседах.

умножить на 20 рублей). Затем, уже первая фраза задачи может вызвать возмущение: «Разве фараоны ходят на рынок!?» После чего, даже если вы мгновенно провели в уме умножение встречных фараону Ка, ответ на заданный вопрос вы не нашли!

Из этой задачки мы можем получить ещё один важный йогический урок. Наступите сначала на первую ступеньку (тут - внимание), обопритесь на неё (тут - спокойно осознайте условие задачи) и потом уже наступайте на вторую. Если в спешке попытаться сразу запрыгнуть на вторую ступеньку (тут - умножение), минуя первую, может оказаться, что вы совсем не тем занимаетесь и ваш быстрый, светлый и критичный ум привёл вас - увы! - к падению вместо решения. Поэтому не пытайтесь в Йоге перескакивать через ступеньки, стремясь побыстрее добраться до вершины. Пусть это будут быстрые шаги, или сравнительно медленные, но это должно быть последовательное движение по каждой из ступеней практики.

Такой подход относится и к нашим Беседам. Не пытайтесь сразу брать за вторую, пятую или двадцатую беседу, искать оглавление или резюме. Начните с первой. Внимательно прочитайте, не спешите хвалить или ругать<sup>2</sup>. Выделите время, но не в ущерб вашим важным (не сомневаюсь) текущим делам. И, отрешившись от них, в свободную минуту старательно и вдумчиво выполните задание. Затем без спешки переходите ко второй беседе и так далее. Будьте уверены, вы скоро поймёте, что временное погружение в себя – это вовсе не закрывание глаз на «суровую реальность», а способ подготовки к решению возникающих в жизни проблем.

Теперь относительно притчи из предыдущей беседы. Раз вы читаете эти строки, значит притча не оставила вас равнодушными, и вы задумались о её смысле, а затем получили ваши собственные ответы. Я также приведу свои мысли и доводы. Кстати, надеюсь, вы были внимательны (см. математическую разминку) и заметили, что у первого друга годы **пролетели**, а второго – **прошли**. И вы понимаете почему я так написал...

В общем: верите вы в судьбу или нет; считаете, что жизнь одна или существует цепь перерождений – не столь важно. Во многих частях

---

<sup>2</sup> «Избегай превосходных степеней, дабы не исказить картину...» - Грасиан Б. Карманный оракул. Критикон. - 1984. – Афоризм №41.

.....  
мира разные люди различных культур приходят к совершенно одинаковым выводам с которыми трудно поспорить:

- *Faber est suae quisque fortunae.*  
(лат. «Каждый сам кузнец своей судьбы»)<sup>3</sup>
- *Что посеешь, то и пожнёшь*<sup>4</sup>.
- *Человек покорит даже небо. Если его воля сосредоточена, а дух деятелен, то ни судьба, ни знаменья не имеют над ним власти*<sup>5</sup>.

И хотя:

- *Nil sine magno vita labore dedit mortalibus.*  
(лат. «Жизнь ничего не дала смертным без большого труда.»)<sup>6</sup>

Тем не менее:

- *Gutta cavat lapidem.*  
(лат. «Капля долбит камень»)<sup>7</sup>

Яркая современная иллюстрация этих старых сентенций и басен – знаменитый горный тоннель Гуолян в Китае<sup>8</sup>.

Интересно, кто-то вспомнил басню И.А. Крылова «Стрекоза и муравей»<sup>9</sup>?

Скажите, читая книги или слушая других, вы записываете то, что кажется вам особо интересным, умным, мудрым или наоборот, вызывает сильное отторжение, несогласие? Судя по всемирной паутине (World Wide Web), таких людей и сайтов немало. Изучение пословиц, афоризмов, высказываний – не только увлекательное хобби, но и элемент практики Йоги. Главное, старайтесь меньше искажать, а для этого, как говорят профессиональные историки, опирайтесь на первоисточники. Да, и там немало искажений, но риск грубых ошибок уменьшается. Будьте точны, не приписывайте выдающимся личностям

<sup>3</sup> согласно Саллюстию, это изречение Аппия Клавдия, цензора 312 г. до н.э. – Бабичев Н.Т., Боровский Я.М. Словарь латинских крылатых слов. – 1982. – С. 263.

<sup>4</sup> Даль В.И. Пословицы русского народа

[https://dic.academic.ru/dic.nsf/dahl\\_proverbs/2446/%D0%A7%D1%82%D0%BE](https://dic.academic.ru/dic.nsf/dahl_proverbs/2446/%D0%A7%D1%82%D0%BE)

<sup>5</sup> Чэнь Цзижу. Скажу, ли как подобает старшему? - Афоризмы старого Китая. - 1988. - С.163.

<sup>6</sup> Гораций, "Сатиры", 1, 9, 59-60. [https://dic.academic.ru/dic.nsf/latin\\_proverbs/1610/Nil](https://dic.academic.ru/dic.nsf/latin_proverbs/1610/Nil)

<sup>7</sup> Овидий, «Послания с Понта», IV, 10, 5. – Бабичев Н.Т., Боровский Я.М. Словарь латинских крылатых слов. – 1982. – С. 299.

<sup>8</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=vjXx-Ufe7OA>

<sup>9</sup> <https://rvb.ru/18vek/krylov/01text/vol3/01fables/070.htm>

по мотивам басни «Муравей и жук». - Эзоп. Басни. – 1999. – с. 193.

.....  
выдуманные неизвестно кем фразы. Всегда записывайте для себя источник (автора, издание, страницу или номер стиха, фразы). В интернете лучше использовать ссылки на научные издания и сборники.

В древнеиндийской традиции положительный образец этой притчи выражен словосочетанием **हस्ताहस्ति** *hastā-hasti* [хаста-хасты], дословно «рука к руке», «врукопашную» (*hand to hand, in close fight*). Другое, глубокое значений этого выражения: добиться собственного совершенства, гармонии, счастья «своими руками», своими силами, своим собственным трудом. В целом, можно сказать, что любая система самосовершенствования человека предполагает не только наличие собственной традиции обучения, но и личные усилия, труд, старания, размышления учеников.

Вы можете, оплатив билет, просто сесть на корабль,двигающийся в нужный вам порт и попасть куда вам надо. Капитан с командой и судно доставят вас, если вы сами не передумаете и не сойдёте раньше. В какой-то степени это сравнение работает и при обучении в традиционной школе саморазвития. Некоторый отрезок пути вы преодолеете. Но большую его часть вам придётся действовать хаста-хасты. Ведь традиция и Учитель, а также наставники, которые её воплощают, только показывают верное ближайшее направление, они освещают вам путь, направляют. А преодолевать этот путь вам придётся самим. Каждому Я отдельно.

Перейдём к Я. Как пишет Диоген Лаэртский («О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов»), Протагор одно из своих сочинений начал так: «Человек есть мера всем вещам — существованию существующих и несуществованию несуществующих». Можно пойти дальше, уточнить и сказать ещё понятнее: «Я – мера всего». Ведь каждый из нас видит и ощущает процессы, происходящие в мире, через собственные органы чувств, через себя, от себя, изнутри. Поэтому изначально есть только Я (тот, кто осознаёт себя) и не Я (всё остальное). Я голодный и кто-то голодный – ведь разные вещи?

В то же время, оценивая то общее, что есть во многих Я, мудрецы давно пришли к выводу, что это такие его составляющие как **тело, ум и душа**. Эти три элемента составляют единую, уникальную (микро-) вселенную, которая входит, наряду с другими уникальными (микро-)

.....  
вселенными в бóльшую Вселенную, последняя – в ещё бóльшую (макро-) Вселенную и так далее. Внутри Я – такая же картина: каждое Я – множество (микро-микро-) вселенных. И так до бесконечности.

Что такое тело понятно большинству. Физический носитель вашего Я. Его можно потрогать. Общее представление современной науки о строении и функционировании человеческого тела можно получить из любого учебника по анатомии и физиологии (рекомендации по наиболее содержательной литературе для тех, кто будет принимать участие в дальнейших Беседах, приведу позже). Тело, пока вы живы, постоянно обновляется, изменяется под воздействием разных внешних и внутренних факторов. И, если умело подбирать эти воздействия, в общем-то, можно получить желаемое (в пределах разумного, конечно. Отрастить себе хобот или дополнительные руки в этой реальности вряд ли удастся).

В йоге оздоровлению и развитию тела уделяется немалое внимание. Почему? Фраза из Ювенала: «В здоровом теле здоровый дух» могла бы вам дать ответ, если бы она не употреблялась в наше время так бездумно с полным искажением смысла. Или вы не встречали крепких и здоровых физкультурников или спортсменов, мягко говоря, не слишком далёких умом и/или не всегда порядочных?

Для лучшего понимания приведу стихи Ювенала (пер. Д.Недовича и Ф. Петровского) из того же Словаря латинских крылатых слов (с. 446):

*Надо молить, чтобы ум был здоровым в теле здоровом.  
Бодрого духа проси, что не знает страха пред смертью,  
Что почитает за дар природы предел своей жизни,  
Что в состояньи терпеть затрудненья какие угодно, -  
Духа, что к гневу не склонен, страстей неразумных не знает,  
Предпочитая отраду тяжких трудов Геркулеса  
Чувству любви, и пирам, и роскоши Сарданапалла.*

Следуя Ювеналу я бы коротко сказал так:

*Чистой пусть станет душа, пребывая в теле здоровом  
Вкупе со здоровым умом весь тот век, что отмерен ей Роком.*

Уровень развития тела начинающего заниматься Йогой может быть самым разным. Возраст также не имеет значения, исключая детей, которым сначала нужно сформироваться и получить общее образование. Важно достаточное развитие ума и желание расширить свои знания и умения в этой области.

Но! Нужно понимать, что познание возможностей своего тела, их раскрытие, связано с физическими упражнениями. Нередко практиковать их бывает трудно, болезненно, неприятно. Тем, кто не привык загружать тело – что свойственно многим городским жителям – придётся нелегко. Но без этого обойтись никак нельзя. От простого (для вас лично) к более сложному (для вас лично). Не старайтесь соревноваться с другими. Иначе какое-то время придётся лечиться, если вы неверно оценили свои возможности. И не нужно пожилому человеку, начавшему тренировки, стремиться изучать боевые комплексы Ушу. С другой стороны, когда крепкий молодец предпочитает только «медитировать», игнорируя вполне доступные ему немалые физические нагрузки, чаще всего он просто потакает своей лени – опаснейшей болезни начинающих.

Самые общие рекомендации очень просты и известны всем, но часто они остаются только чужой теорией. А между тем, здоровый образ жизни, правильное питание, систематические физические нагрузки могут значительно улучшить качество и продолжительность жизни, сделать её более полноценной.

Возможно эта история покажется банальной, но с детства до подросткового возраста я был довольно хилым и очень болезненным. Меня мучили постоянные простуды, зубная боль, больное сердце и другие болезни. Как-то, на очередном медосмотре, в ответ на вопрос: «Чем Вы болели в детстве?», я начал добросовестно перечислять их. Брови врача изумлённо поползли вверх (мол, «как он вообще сюда добрался сам, без каталки?!»)… Да, меня всячески лечили: пичкали лекарствами, вырезали миндалины, возили в санаторий… Лет примерно в 14, мне всё это надоело. Переборов страх, я пошёл к зубному врачу (в то время у нас местная анестезия при лечении зубов не применялась) и, как настоящий индеец в духе Фенимора Купера, стойко выдержал все эти многодневные пытки :) Покончив с зубами, я занялся остальным. Врачи, как обычно проявляя осторожность, рекомендовали: «Никаких физических нагрузок! Не



перенапрягайтесь.» Но мне было не интересно всю оставшуюся жизнь «завернувшись в простыню, медленно ползти в сторону кладбища». И я выбрал вольную борьбу. Как ни странно для захолустного дагестанского городка, это была детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва. Мы обращались к руководителю школы по имени без отчества, но это не значит, что мы не уважали его и относились запанибрата, просто так было принято. Он брал всех желающих и совершенно бесплатно (мой поклон советской системе физвоспитания) мы по три часа в день вечером могли тренироваться. Никого не отбирали, как это было принято в спорте, никого не выгоняли потому что «из него вряд ли выйдет чемпион». Он никогда никого не унижал и не кричал как это наблюдается в ряде других видов спорта. Самое большое его ругательство (если это можно так назвать), было шутовское: «Эх вы, мешки!» Но в его школе я не могу припомнить грубости, хамства, неуважения. Все тренировались вместе - и такие новички как я, и те, кто вырос на ковре, чемпионы Европы, мастера спорта международного класса и обычные разрядники. Мы, несмотря на ранги, боролись друг с другом, вместе играли в борцовское регби, парились по субботам...

Отвлекусь немного. Слово «суббота» напомнило мне одну необычную деталь - наш спортзал занимал здание бывшей иудейской синагоги. И вот, мы, толпа атеистов и мусульман ежедневно занимались в этом Доме Собрании священным делом - собственным развитием, и, «помня день субботний», отдыхали раз в неделю (в воскресенье был отдых другого рода - схватки) :) Интересная аналогия с Йогой и Воинскими искусствами: зал для тренировки - это не обычное место, а Священный Храм Постижения Истины. И поведение в нём должно быть подобающим любому другому храму.

Конечно, сами тренеры как профессионалы имели больше времени для поддержания себя в должной форме, собственных тренировок, а наиболее подготовленные ученики уезжали в столицу - в сборную. Теперь уже я понимаю, что любовь к ученикам может выражаться и в гораздо более жёстких подходах и требованиях. Но именно такой «не спортивный» подход Алихана к физическому развитию послужил одним из толчков к моей практике Йоги. Я вынес оттуда и знаю сейчас: одинаковый шанс нужно предоставить всем. Кто захочет, тот им воспользуется.

Да, кстати, Алихан придерживался принципа хаста-хаста, не зная его названия. Как-то он сказал нам, что борьба учит жизни. Чтобы победить, нам нужны собственные умения, добытые собственным потом и трудом, и надо приложить собственные мышечные усилия, чтобы положить противника на лопатки. Никакие связи, знакомства, деньги не помогут нам честно победить в схватке, стать настоящим победителем, почувствовать заслуженную победу.

Что ж, благодаря йогическому подходу к телу, я уже давно не хилый и не болезненный. Систематически, много лет выполняя физические упражнения, я могу позволить себе уделять больше внимания множеству гораздо более интересных и нужных занятий, чем печалям и заботам о собственном здоровье. А со временем я осознал и другое: чем больше изучаешь своё физическое тело, чем больше над ним работаешь, тем сложнее и интереснее оно оказывается...

Тело может быть относительно слабым или сильным, большим или малым по весу, молодым, зрелым, пожилым или старым, относительно здоровым или болезненным. Уровень развития отдельных функций и органов тела не сложно определить измерением и подсчётом. Какую дистанцию и за какое время вы способны пройти, пробежать, проплыть; сколько раз вы можете присесть, отжаться от пола, подтянуться на турнике (за один раз или за определённое время); каков ваш объем лёгких и на сколько вы можете задержать дыхание...

Какими навыками физической тренировки вы обладаете, что физически умеете делать? Довольны ли вы своим телом? Часто ли оно вас отвлекает от дел? Что бы вы хотели изменить, улучшить? Запишите для себя известные вам ответы на эти вопросы. Главное – объективная самооценка.

До встречи!



## Диалоги

...