

॥ rājayogābhāṣāḥ ॥

---

# Раджа-йога-абхашах

## Беседы о Раджа-йоге



Составил  
М. Л. Галкин (Рачицкий)

Беседа третья.  
Я. Ум.

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

Одесса  
2020-2022

*Не считать надо дни, а взвешивать.*

*Гай Плиний Секунд старший*

Начнём нашу очередную беседу с весёлой разминки :) В этом нам поможет решение нескольких задачек. Кто с ними сталкивался, вспоминайте ответы, а тем, кто видит впервые, могу только похорошему позавидовать – что может быть увлекательнее решения логических задач!? Ну, разве что, более сложные логические задачи...

*Шестеро друзей принялись рассказывать друг другу истории-загадки. Сколько из этих загадок вы сумеете разгадать?*

*Первым загадал загадку юноша в красном.*

*Фрэнк. На прошлой неделе я выключил свет и успел добраться до постели прежде, чем комната погрузилась в темноту. От выключателя до моей кровати – 3 метра. Как это мне удалось?*

*Юноша в синем всех озадачил вопросом.*

*Генри. Когда тетушка приезжает ко мне в гости, она всегда выходит из лифта на 5 этажей ниже, чем нужно, и поднимается дальше пешком. Почему тетушка так поступает?*

*Следующий вопрос задал юноша в зеленом.*

*Инман. Какое хорошо известное слово начинается на «ост», кончается на «в» и имеет в середине «ро»?*

*Девушка в красном рассказала целую историю.*

*Джейн. Однажды поздним вечером мой дядюшка читал интересную книгу. Тетушка по рассеянности выключила свет, но хотя в комнате стало совсем темно, дядюшка продолжал читать как ни в чем не бывало и дочитал книгу до конца.*

*Девушка в зеленом удивила всех другой историей.*

*Мабель. Сегодня утром я уронила серьгу в кофе, но хотя чашка была полна до краев, я смогла достать серьгу, даже не намочив пальцев. Как это могло быть?*

*Последнюю загадку загадала девушка в синем.*

*Лаура. Вчера мой отец попал под дождь. Ни шляпы, ни зонта он с собой не взял, укрыться от дождя было негде, и, когда отец добрался до дома, вода с него лилась ручьями, но ни один волос на голове не промок. Как это могло произойти?»*

Правильные ответы получите в следующей беседе, а сейчас разберём задание по изучению собственного тела.

Одни остались довольны своим телом, другие – не очень, третьи сильно опечалились. Кто-то реально себя оценил, а кто-то лукавит, пытается найти себе оправдания. На самом деле, себя не обманешь! Так давайте, как истинные исследователи, примем тело за данность и начнём с ним работать, не пряча голову в песок<sup>1</sup>. К сожалению (или к радости, если вы – оптимист), наша микро-вселенная так устроена – она состоит из трёх элементов. Это просто констатация факта, игнорирование которого не приводит ни к чему хорошему.

Для кого-то, возможно, вопрос в другом. Для него уровень развития собственного или чужого тела не важен, это «не то, что стоит внимания». Для него существенно – сила ума, воли, или душевная красота... В одной из следующих бесед мы разберём главные типы людей в зависимости от их жизненных ценностей. Пока только соглашусь с ними: в каждом из нас есть нечто более важное, чем материальный носитель.

Приведу вам не банальный пример торжества веры, оптимизма, целеустремлённости, силы воли и разума. Это – жизнь Милтона Эриксона (Milton Hyland Erickson, Милтон - имя). С детства он имел ряд отклонений от нормы: не различал цвета, начал говорить поздно, часами в школе читал словарь, не понимая, что слова находятся в алфавитном порядке, полностью был лишён музыкального слуха... Ко всему этому он в жизни два раза был парализован. *«В семнадцать лет я перенёс полиомиелит. Я лежал в постели, не чувствуя своего тела, не в состоянии определить положение моих рук или ног на кровати»*<sup>2</sup>. Эриксон научился двигаться, продолжал неустанно учиться, и прожил очень насыщенную и яркую жизнь, создав свою школу психотерапии. *«Болезнь разрушила его организм, Эриксон упорно с нею боролся – прежде всего умением радоваться каждой минуте отпущенной ему жизни ... В людях Эриксон неизменно вызывал изумление и восторг. Он излучал жизнелюбие, предпочитая видеть цветы, а не сорняки. У пациентов он тоже поощрял такое отношение к жизни. Успехи и положительные изменения, которых*

<sup>1</sup> последнее совершенно напрасно приписывается страусам, которые при опасности просто бегут, и очень даже неплохо:

<http://izborsk-ostrich.ru/strausi/pryachet-li-straus-golovu-v-pesok/>

<sup>2</sup> цит. по: Хейли Д. О Милтоне Эриконе. – 1998. – С. 14.

добивались его ученики и пациенты, Эриксон никогда не приписывал себе. Наоборот, он выражал искреннюю радость, что человек сумел открыть в себе новые возможности и новый источник силы»<sup>3</sup>.

Так что, для «павших духом» от оценки своего текущего состояния: вёсла в руки (как это делал Эриксон) и вперёд! В конце концов, даже если вы обычный человек, разве хотите вы быть обузой своим близким на старости лет, еле передвигаясь и постоянно болея, как это практикуют многие? Если добавить к физической немощи ещё и сенильную деменцию (научное название старческого маразма), то картина будет весьма печальная. О предотвращении старения, деградации умственных способностей поговорим позже, обсуждая ум. Меня вообще возмущают такие отговорки типа: «А что, все так поступают... годы... жизненные обстоятельства... жена не разрешает... некогда, надо кормить семью и т.д.». Кто все? Влачащие вторую половину своей жизни унылое, жалкое существование?! Приводите примеры не всех, а лучших. А кто из людей бессмертен, у кого всё в жизни всегда гладко, кому не надо кормить себя и семью? Вспомните заклинание из первой советской азбуки: «Мы не рабы, рабы не мы». Почему-то некоторые находят в себе силы и время, и выдавливают из себя этого самого раба (по словам Антона Павловича Чехова), раба обстоятельств, раба старости, раба своего тела. Пусть по капле. Пусть не сразу. Но надо же когда-то начать! В этом вам сможет помочь Йога как Путь Освобождения от рабства.

В работе над телом важно приучить себя к систематичности. Улучшение общего тонуса, настроения, силы мышц придёт очень быстро, буквально через месяцы. С годами появится ощущение, знакомое всем физкультурникам – «мышечная радость». И наоборот, отсутствие физической нагрузки будет восприниматься как дискомфорт.

\*\*\*

Следующий компонент нашего Я – ум. Первое, что приходит на ум ... то, что он есть. Раз что-то (мысль) в него приходит, значит ей есть куда войти. По сути, ум – это вид тонкой материи. Всё, чем мы с вами сейчас занимаемся – деятельность ума. Я размышляю над своей практикой, обдумываю беседу, в которой хочу передать вам полезную

---

<sup>3</sup> из предисловия редакции к русскому изданию: Эриксон М. Стратегия психотерапии. – 2000.

.....  
информацию, придаю логическую завершённость своим мыслям посредством слов, перевожу эти мысли в зафиксированную письмом речь. Вы – читаете, воспринимаете мои мысли, размышляете над ними, обдумываете решения поставленных задач, делаете выводы. Всё это происходит благодаря моей и вашей памяти. На основании выводов у вас рождаются планы (например, заняться поиском афоризмов, или, не исключаяю, отбросить это чтение как бесполезное для вас), и затем вы приступаете к их воплощению. Мне могут возразить: «Не все наши действия рождаются из головы, есть инстинкты, бессознательные поступки». Это так. Но, раз уж мы люди, и нам даны зачатки ума-разума, давайте пользоваться этим, этот самый ум-разум исследовать и развивать. Он, кстати, нам пригодится и для развития других составляющих своего Я. Одним словом, универсальный инструмент!

При слове «ум» мне вспомнился раздел «Какой народ самый умный?» из сборника «Еврейские анекдоты»<sup>4</sup>, лежащего у меня на полке. Беру книгу, тааак... Ищу... :)))))). Это не то... и это не к месту... :)))))). Ладно, возьму из памяти:

*Сидят в туалете два еврея.*

*- Слушай, Абрам, как ты думаешь, мы сейчас занимаемся умственной деятельностью, или физической?*

*Мойша, после некоторого раздумья:*

*- Думаю, что умственной. Если бы это был физический труд, мы бы уже кого-то наняли!*

—  
А теперь, было вам смешно, или нет, сосредоточьтесь на ответе Мойши. Не по сути ответа на заданный вопрос, а по ходу его мысли. Возможно он поможет вам в самом ближайшем будущем. Скоро узнаете :)

—  
Продолжим. Ум нельзя «потрогать» рукой или взвесить, его труднее измерить. Но и тут достаточно просто. В речи мы употребляем слова: дурак, глупец, недалёкий, умный, разумный, «светлая голова», мудрый. В наше время бытует понятие «коэффициент интеллекта (англ. IQ [ай кью]— intelligence quotient)... Приведём очень ёмкое сравнение разных уровней развития ума:

<sup>4</sup> Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 320 с.

«Глупцы губят себя тем, что не размышляют; неспособные понять и половины дела, не умея предвидеть ни вреда, ни выгоды, не могут они надлежаще действовать; они придают много веса вещам маловажным и мало веса – весьма важным... Многие же не теряют разума лишь потому, что его не имеют.»<sup>5</sup>

В прошлой Беседе я привёл фразу китайского мыслителя о том, что «человек покорит даже небо»? Иероглиф 天 tiān [тянь], переводят сейчас как Небо. Он состоит из иероглифа 人 rén [жэнь], человек и 大 dà [да], большой («во-о-о-т такую рыбу я когда-то поймал»). А элемент сверху типа крыши или шляпы – это упрощённое изображение большой головы<sup>6</sup>. Если ещё учесть, что раньше Небо переводили как Бог, то получается, что в представлении древних китайцев, Бог – это Великого ума человек! Что-то типа Всемирного Разума.

Ум, как и тело, поддаётся развитию. Делать это ещё труднее, чем работать над телом (ведь ум ближе к Небу!). Особенно на начальных этапах. Особенно тем, кто не привык работать головой (я не имею в виду разбивание твёрдых предметов своим ещё более твёрдым лбом :)

Тут опять рекомендуется систематичность, настойчивость, последовательность. Тренировка памяти как основы ума (заучивание стихов, цитат, изучение иностранных языков), решение логических задач, изучение философской литературы, общение с умными людьми (в том числе, читая их книги), глубокое изучение важных явлений окружающего мира и собственной профессии, а также увлекающих вас вещей – всё это способствует развитию ума:

*Ты к знаниям стремись, велик твой путь,  
Не проводи и дня впустую – в этом суть.<sup>7</sup>*

Кстати, развитие памяти, «тухая зубрёжка» чего угодно, в том числе совершенно не нужных вам языков – весьма эффективная профилактика старческих маразмов. Начинайте пораньше и, надеюсь вам удастся «перейти в мир иной» в преклонном возрасте, но с абсолютно светлым, здравым и чистым умом. Например как это произошло у одного из самых уважаемых мною людей и великих

<sup>5</sup> Грасиан Б. Карманный оракул. Критикон. - 1984. – Афоризм № 35.

<sup>6</sup> <https://hanziyuan.net/> вставьте этот иероглиф в поле для поиска и увидите множество старых вариантов изображения.

<sup>7</sup> Абдуррахман Джамал. Избранное. – 1984. Афоризмы, с. 69

учёных, блестящего оратора, у которого я имел честь учиться – профессора Карышковского Петра Осиповича (Йосиповича). Почитайте о нём. Хотя бы в Википедии для общего представления. Приведу оттуда небольшую выдержку, в правдивости которой не сомневаюсь:

*«Обширные знания и эрудиция позволили ему в разные годы вести лекции на историческом факультете по шести историческим курсам, по шести специальным дисциплинам ... В совершенстве владел несколькими языками: английским, немецким, итальянским, румынским, польским, чешским, болгарским, сербским, латинским и древнегреческим.»*

В работе над собой помните, что у каждого есть собственные слабые стороны, которым нужно уделять особое внимание. Ведь «где тонко – там и рвётся» (или, точнее: «Прочность цепи равна прочности её слабейшего звена», «A chain is only as strong as its weakest link»). У кого-то слабое тело при светлой голове; другому трудно пять минут подумать, но у него золотые руки. Кто-то плохо гнётся, но силён как бык; а кто-то способен «завязаться в узел», но страдает от вывихов...

Люди склонны заниматься тем, что им нравится. Они могут в этом направлении добиться определённых высот, но, игнорируя свои слабости, они теряют путь к здоровью, гармонии своего Я. Ведь узкий специалист «подобен флюсу: полнота его одностороння»<sup>8</sup>. Я, конечно, не имею в виду «гармонично недоразвитые личности». Им для начала нужно просто систематично и равномерно работать над всеми своими элементами. Но пусть, всё-таки, ум немножко опережает... Если же не хватает своего ума, посоветую вслед за Грасианом:

*Когда путь не ясен, держись людей мудрых и осторожных – рано или поздно они находят удачный выход.<sup>9</sup>*

Итак, простое запоминание даже бесполезных вещей полезно для укрепления и поддержания памяти в тонусе. Ведь память – основа ума. Но бывает, что «слишком начитанный человек дуреет от книг. Стоит спросить его совета, и он ответит заумными словами<sup>10</sup>». Поэтому

<sup>8</sup> Козьма Прутков. Мысли и афоризмы, 101. - Сочинения Козьмы Пруткова. - М., 1986

<sup>9</sup> Грасиан Б. Карманный оракул. Критикон. - 1984. – Афоризм № 31

<sup>10</sup> Сюй Сюэмо. Назидательные речи из сада возвращения к сущему. - Афоризмы старого Китая. - 1988, с.160



зазубривание должно чередоваться с обдумыванием, сравнением, размышлением.

Интересно, в Йоге есть серия очистительных техник, названных в честь змея – «Паннага́» (Pannagá). Он умело преваривает ту пищу, которая ему поступает и отторгает ненужную. Это – приёмы очищения языка, рвотные процедуры, методы правильного питания и голодания. Примерно то же самое нужно проделывать со своим умом и с поступающей информацией. Ведь показатель развитого ума – это не только и не столько накопление информации, сколько умелое её различение и усвоение.

\*\*\*

Напоследок – новая задача. Посложнее.

*«Жил некогда жестокий правитель, который не желал никого пускать в свои владения. У моста через пограничную реку был поставлен часовой, вооружённый с головы до ног, и ему было приказано спрашивать каждого путника:*

*- Зачем идёшь?*

*Если путник говорил неправду, часовой обязан был схватить его и тут же повесить. Если же путник отвечал правду, ему и тогда не было спасения: часовой должен был немедленно утопить его в реке.*

*Таков был суровый закон жестокосердного правителя, и неудивительно, что никто не решался приблизиться к его владениям.*

*Но вот нашёлся крестьянин, который несмотря на это, спокойно подошёл к охраняемому мосту у запретной границы.*

*- Зачем идёшь? – сурово остановил его часовой, готовясь казнить смельчака, безрассудно идущего на верную гибель.*

*Но ответ был таков, что озадаченный часовой, строго исполняя жестокий закон, не мог ничего поделать с догадливым крестьянином.*

*Каков же был ответ?»*

**Справка.** Открываю учебник для МВД Украины (Тагаев Н.Н. Судебная медицина. – Харьков, 2003. – 1254 с.). «Повешением называется сдавливание шеи петлёй, затягиваемой тяжестью всего тела своего тела или его части..» «... виды петель... фото повешенных... сине-багровый цвет лица... причиной смерти может быть шок... от паралича сердца...» (с. 676-696). Нет, не самая приятная смерть. Дальше: «Утопление – это закрытие дыхательных отверстий рта и носа погружением лица в жидкую или полужидкую среду... делая судорожные вдохи... потеря сознания... агональные повреждения...» (с. 726-745). Нет, это тоже не подходит. Лучше, всё-таки, напрячь мозги... Удачи!

До встречи!

ଓଲ ଓଲ ଓଲ ଓଲ ଓଲ ଓଲ ଓଲ ଓଲ ଓଲ ଓଲ ଓଲ ଓଲ ଓଲ ଓଲ ଓଲ ଓଲ ଓଲ ଓଲ ଓଲ

## Диалоги

...