

2011.12.20. Йога Триада. Лекция 26.

Краткое содержание: как возникает влюбленность с позиции аксиоматики йоги. Вторая стадия влюбленности и третья стадия влюбленности, как заслуженная влюбленность. Почему влюбленные со временем охлаждаются друг к другу, вплоть до полного безразличия? И почему так важно сохранить семью, а не менять одного партнера на другого. Йога триады предлагает довольно смелые практики, помогающие вернуть влюбленность, но уже на другом, качественно новом уровне. Что делать, если один из партнеров не желает слушать ни про какую триаду. И как поступать одиноким людям? Ответ в данном случае даст родовая йога: искать единомышленников, составлять устойчивые пары, заводить детей. Секс при беременности. Воспитание детей. Наркотики, контрацепция, отношение к сексу – вот первоочередные темы, на которые следует разговаривать с детьми. Влияет ли разница в возрасте на отношения и почему нельзя строить совместные взаимоотношения на страхе. Свобода и страдания. Формула счастья Ландау.

Теги: Абсолют, аксиоматика йоги, аскетизм, будхи, визуализация, влечение, влюбленность, Вселенная, дети, духовное развитие, доверие, единомышленники, жертва, контрацепция, Ландау, майя, медитации, мировосприятие, наркотики, насилие и свободная воля, недостающие аспекты, незапланированная беременность, оргазм, переходный возраст, практики триады, партнеры и партнерши, прана, разница в возрасте, развод, родовая йога, самадхи, саттвические, секс, секс без потерь, сексуальные практики, секс при беременности, сексуальный темперамент, семья, совместная жизнь, социальные сети, супружеская жизнь, страх, страдание, социальный статус, тантра, транс, формула счастья, чувство родства, энергия сохранения рода.

Друзья у нас сегодня 20 декабря 2011г. Меня зовут Вадим Запорожцев. Я преподаю йогу. Это у нас лекции по йоге триаде. Находимся мы в г. Москве, возле ст. Метро «Автозаводская». Вся архивная информация находится на наших сайтах yogatriada.ru, yogatriada.narod.ru

Предполагается, что каждый из вас изучает йогу самостоятельно на сайте kurs.openyoga.ru чтобы более углубленно понимать эти сложные вопросы, связанные со взаимоотношением мужчины и женщины с позиции йоги.

У нас осталась масса вопросов, на которые мы не успели ответить на предыдущем занятии. Я попрошу прочитать.

Вопрос: есть ли какой-то выход у тех семейных пар, которые достаточно сыты друг другом, но не имеют доступа к практикам триады? Какой выход, чтобы улучшить ситуацию по сохранению энергии по продолжению рода?

Вадим Запорожцев: значит, выход для семейных пар, которые достаточно долго друг с другом прожили и уже немножко наелись друг другом. Нет того бывшего адреналина, нет былых чувств, которые были в самом начале супружеской жизни. И что при этом делать? Сложный вопрос. Все зависит от огромного числа самого разного рода факторов.

Давайте несколько слов скажем с позиции триады, фактически с позиции жизни каждого человека. Происходит примерно следующая вещь. *Когда мы знакомимся и влюбляемся друг в друга, потом женимся, существует некий ореол привлекательности, который в дальнейшем разрушается.* Это очень сложное явление, труднообъяснимое. С позиции аксиоматики йоги происходит примерно следующая вещь, что когда вы первый раз встречаетесь и влюбляетесь друг в друга, вам открывается окно в сторону высшего «Я» того человека, в которого вы влюбляетесь. Грубо говоря, *возникает какая-то майя между вами, которая отчасти нейтрализует другую майю, которая скрывает высшее «Я» человека.* И, когда две эти майи накладываются друг на друга, открывается канал или окно, или туннель, через который светит во всем своём великолепии высшее «Я» человека. Как следствие, мы влюбляемся. Начинаем любить другого человека, либо испытывать интерес и влечение. В любом случае, этот человек притягивает нас к себе. *В дальнейшем идет такое интересное явление, когда эта нейтрализующая майя начинает испаряться.* И вот, эта нейтрализующая майя исчезает, а остается постоянная майя. Мы уже не видим этого канала в сторону высшего «Я» того человека, в которого были влюблены. А видим всего лишь оболочку из майи, за которой скрывается этот человек.

Начиная с этого момента, начинается охлаждение друг к другу, которое проявляется на самых разных уровнях, вплоть до уровня сексуального безразличия, сексуальной индифферентности. Когда собственная жена или собственный муж перестает в сексуальном плане нас возбуждать. А ничем не отличающаяся другая женщина или мужчина, наоборот, интересны, захватывающи, вызывают всяческий трепет. По сути дела это самый типичный сценарий, который есть у нас на планете Земля. Вопрос в том, как долго продержится эта промежуточная нейтрализующая майя, которая чудесным образом возникает, когда мы влюбляемся.

Считается, что эта промежуточная майя - это подарок высших сфер. Те импульсы, которые подбадривают и поддерживают нас, напоминая об истинном смысле бытия на земле. Считается, что в тот момент, когда эти импульсы исчезнут, мы полностью перестанем интересоваться друг другом. И, как следствие, род людской вымрет, т.к. не будет влечения к противоположному полу. По этой причине считается, что любое проявление интереса к противоположному полу в некотором смысле сакральное и если оно есть, то ситуация еще не совсем плохая.

Самое плохое, друзья, когда нет никакого влечения, ни к чему, когда мы скатываемся в эволюционном плане на много-много уровней назад. Знаете, один дуб вряд ли испытывает возвышенные чувства к другому дубу, один камень к другому и так далее...хотя...кто его знает? Может быть, там как-то всё спрятано. Во всяком случае, есть же какое-то взаимодействие, новые дубки от этого рождаются. Но здесь вопрос чисто технический.

Рано или поздно создается такое впечатление, что когда долго бывшие влюбленные пары живут в семье, чувства угасают, угасают и наступает такой момент, как если бы жили два

совершенно посторонних человека в каком-то смысле. В том смысле, что у одного человека своя кармическая предыстория, своя майя, скрывающая его высшее «Я», у другого – другая. И более того, чем больше мы друг друга начинаем узнавать, тем быстрее начинает испаряться та нейтрализующая майя, которая возникает, когда мы влюблялись или испытывали какое-то чувство интереса. Есть одна интересная вещь. Знания, с одной стороны, разрушают майю. Но приобретением этих знаний мы иногда разрушаем майю влюбленности. Точнее, ту майю, которая обеспечивает возникновение влюбленности.

Поэтому говорится, что мы не можем генерировать влюбленность. Мы не можем сделать условия, чтобы влюбленность возникла. Влюбленность возникает только лишь в одном случае, если мы напрямую постигаем высшее «Я» другого человека или видим через другого человека окно в Абсолют. Ну, кто из вас может похвастаться тем, что он может генерировать высшее «Я» другого или генерировать Абсолют? Никто. Значит, совершенно логический вывод, что и влюбленность вы не можете генерировать никаким образом.

Ну, вот здесь звучало два вопроса: как улучшить ситуацию и как улучшить энергию по продолжению рода. Собственно, два разных вопроса. Улучшить отношения или вернуть былой интерес к тому человеку, с которым ты был, достаточно тяжело в том плане, что очень много надо работать друг над другом. К сожалению, не все к этому готовы. Самое неприятное, что многие думают просто не работать над человеком, с которым они уже, а просто найти себе нового, с которым есть новизна чувств. Друзья, это тупиковая ситуация.

Как мне видится эта ситуация? **В первую очередь, изучать теорию йоги вообще. Второе – изучать теорию йоги триады в частности.** Почему? Потому что даже если вы будете жить вместе друг с другом и немножко, в некотором смысле, мучиться друг от друга, то любое мучение гораздо легче переносится, когда ты понимаешь природу этого мучения и понимаешь, почему оно возникло и что надо делать, чтобы его преодолеть.

В йоге влюбленности говорится, что это так называемая вторая стадия йоги влюбленности, когда мы должны перетирать во взаимной жизни друг с другом негативную карму друг друга. Чтобы, как мы говорили на предыдущей лекции, муж стал для жены тем фактором, который вытаскивает её из скотства, а жена – тем фактором, который вытаскивает мужа из скотства. В йога триаде, как мы уже многократно говорили, которая практикуют такие достаточно смелые йоги и йогини, существуют довольно смелые практики, в том числе и с привлечением дополнительных партнеров и партнерш.

Поэтому иногда в некоторых текстах, поучениях давалась такая «таблетка»: если муж может найти своей жене достаточное количество партнеров, с которыми бы она отработала определенные практики, а жена может найти определенное количество партнерш мужу, с которыми он также может сделать определенные практики, то колесо устройства мира повернется. Все необходимые аспекты, которые мужчина или женщина не могут получить друг от друга, будут набраны за счет партнеров или партнерш. И тогда вновь, как утверждает эта теория, будут предпосылки, чтобы опять влюбиться друг в друга, но, друзья, уже на совершенно новом качественно уровне.

Образно говоря, схема такая: вспышка, влюбленность, затем совместная жизнь, затем начинаем больше друг друга узнавать, начинает таять ореол загадочности и привлекательности. И мы все больше начинаем в другом человеке видеть человека. Начинают охлаждаться наши к нему чувства. И ментальные, и духовные, и сексуальные. Потом мы выходим на нулевой уровень, как если бы мы были два случайных человека, которых, как в очереди, случайно сдавила жизнь друг с другом. Это, на самом деле, момент истины.

Если, начиная с этого момента, вы пойдете по пути помощи и доверия друг другу, то вы на какой-то момент превратитесь в близких родственников, как брат и сестра. Как бы вы прекрасно знали бы другого человека, вы бы не стеснялись, не скрывали бы свои сильные и слабые стороны и внутри где-то вы бы разжались, стали бы естественной со своим мужем или женой. Если это состояние доверия и естественности наступает, когда вам не приходится что-то скрывать от своей жены или мужа. Вы понимаете прекрасно, что он такой же, как и вы. Он все поймет, он поможет вам, вы можете на него положиться. Что он не бросит вас одну с детьми или жена не уйдет к другому.

Это уровень такого глубочайшего доверия. И это, так называемая, вторая стадия йоги влюбленности, когда каждый день, прожитый вместе, на самом деле очень-очень ценный, хотя нет всплеска той безумной влюбленности, которая была до этого. Опять же, если мы говорим про йогов и йогинь триады, то степень доверия была настолько сильная, что женщины помогали находить своих подруг партнерш для практики, в том числе и для сексуальных практик мужа, чтобы пробудить опять этот сексуальный интерес. Точно также симметрично и в отношении мужчины.

И, вот самое интересное, что чем больше этих практик практиковалось. А надо сказать, что практики по очень четкому сценарию – что надо делать, как надо делать и когда надо делать. То совместная жизнь становилась, по крайней мере, терпимой друг с другом и очень творческой. Очень серьезная такая помощь. Что же касается в этот момент каких-то личных практик друг с другом, то в этот момент самое время практиковать, скажем, сексуальные йоги. Потому что даже если нет такого уж совсем безумного стремления безумного секса, есть более спокойный секс – осмысленный и осознанный, которым можно заниматься, превращая его в медитацию. Когда женщина прекрасно знает, что мужчина знает, что она хочет и наоборот. Таким образом, если вы занимаетесь сексом без потерь, то сексуальный интерес друг к другу все равно остается, хотя бы по той простой причине, что вы мужчина, а она женщина.

Еще раз. Он, может, не такой яркий, как с партнёршей или партнером, с которым еще присутствует маяя влечения. Но он спокойный и...как бы сказать? Как бы площадка для осмысления себя и вообще своих внутренних структур. Опять же я подчеркиваю – если это идет секс без потерь. *Если идет секс с потерями, то это сделать тяжелее, потому что тогда охлаждение вообще может наступать очень сильное, вплоть до сексуального нежелания друг с другом общаться. Поэтому вообще нужно практическое целомудрие в эти моменты, чтобы удержать ситуацию.*

А потом наступают очень большие чудеса. По мере того, как жена практикует с другими партнерами, муж вдруг начинает на свою жену смотреть совсем другими глазами. Как

если бы это была совершенно незнакомая ему женщина. Об этом пишется в некоторых поучениях, но это теоретически обосновывается. Возвращается интерес и желание. Точно так же и жена начинает вдруг по-другому смотреть на своего мужа. В теоретическом плане это, пожалуй, единственное возможное лекарство для полноценной реабилитации, но это лекарство без каких-либо гарантий. Гарантий никто никогда не даст.

Потому что замахнуться на то, что вернется опять та безумная влюбленность в подарочном варианте. Это значит надо ждать подарок второй раз, а кто может гарантировать, что он придет? Или наоборот. Если же вы хотите, *чтобы эта влюбленность между вами пришла, как третья стадия йоги влюбленности, т.е., как заслуженная влюбленность, надо очень долго и серьезно над собой работать.*

Никто же не знает, какие у вас кармические наслоения, сколько их надо перетирать. А вы, еще раз говорю, будете думать, что рядом с вами совершенно чужой человек. Это очень страшно бывает даже для осознания людей. Поэтому в триаде и говорится: «Выбирая себе мужа или жену, выбирай себе, в первую очередь, партнера по аскетизму. И выбирай мать или отца своих детей». Потому что, *действительно, может настать такой момент, когда твой любимый муж, в которого ты была влюблена, от которого детей рожала, вдруг стал, как посторонний человек.* И надо какие-то внутренние критерии культурности взаимодействия. Поэтому, прежде чем выйти замуж или жениться, если у вас есть какие-то чувства, а вот вы представьте, что *вы будете жить с совершенно незнакомым непонятным человеком со своими привычками, со своими сильными или слабыми сторонами.* Будете вы в состоянии его терпеть или нет? Как коллега на работе – ни холодно, ни жарко, нейтраль. ***Это обязательная составляющая часть второй стадии йоги влюбленности.*** Но, к сожалению, её никто не любит проходить.

Что можно посоветовать, если вы уже в замужестве? Конечно, бывают разные ситуации. Действительно, люди расходятся, но помните, что это самое неблагоприятное развитие событий, которое только может быть, как утверждает триада. ***Триада за крепкую семью и надо сделать все возможное, чтобы в первую очередь постараться удержать то, что есть, прежде чем менять одного партнера на другого.*** А уж если меняете, то чтобы человек не оставался один. Ищите замену своему бывшему мужу или жене. Но это, друзья, очень плохой вариант. Я просто озвучиваю его только лишь для того, чтобы те из вас, кто прошел развод знали, что, к сожалению да, мир сложен. Бывает и такое. *Если есть возможность хоть малейшая, сохранить семью, надо сделать все от себя зависящее.*

Что же касается второй части этого вопроса, *как сохранить энергию продолжения рода?* Да очень просто. ***Во-первых, рожать детей. Во-вторых, заниматься сексуальными упражнениями секса без потерь, как для мужчин, так и для женщин.*** На самом деле, друзья, как показывает взгляд со стороны. На те пары, которые называются «устойчивые». Мне иногда кажется, что только они понимают по настоящему, что такое семейное счастье, спокойное семейное счастье. Такая абсолютная опора для своего духовного развития. Когда нет остроты чувств, нет остроты влечения друг к другу, но есть уважение и терпимость, есть возможность помогать друг другу, есть помощь, есть всегда плечо, на которое ты можешь опереться, есть человек, который тебя понимает во всех твоих проявлениях, в том числе и в сексуальном; который не против, даже если у тебя есть какие-то сексуальные практики с другими лицами противоположного пола. Это какая

должна быть степень внутреннего доверия?! Очень высокая! Если этот фундамент возникает между мужчиной и женщиной, что называется судьба – все уже, неразрывная вещь. Как ни странно, если потом вы достигли такого состояния и уже друг с другом начинаете практиковать сексуальные практики, то вы глубже помогаете, скажем, своей жене прочувствовать себя или мужчине прочувствовать себя. Как, прошу прощения за такое сравнение, домкрат. Такой ручкой долго-долго двигаешь, а поднимающий механизм потихонечку поднимается. Если этот механизм подставить под самую тяжелую проблему, то он поднимет самую тяжелую проблему. В средние века домкратом пользовались, чтобы проломить вражеские стены или ворота. Приходит армия, а ворота закрыты. Сумел подсунуть под ворота домкрат – всё! Ворота нет! Потихонечку, невидимо, а он со страшным треском. Точно также и жизнь. Вот нет такой остроты, так и цените это, друзья. Это тихое счастье с другой стороны, которое будет предвестником того, что когда-то, действительно, закрутит вас во взаимном экстазе. Но это будет уже не подарочный вариант, не рекламная акция, а уже более серьезно.

Вопрос: какой выход у этой пары, т.к. они не имеют доступ к практикам триады, чтобы как-то уменьшить голод в других аспектах?

Вадим Запорожцев: *выход один – искать последователей триады, вращаться в их среде, хотя бы рядышком присутствовать.* Набираться правильных установок, правильных мыслей, правильных аспектов энергий. **Самый тонкий голод от нереализованности, который идет на уровне причинного тела.** Он иногда снимается от одной мысли, что ты не один такой. Что вокруг люди, которые тебя понимают. А как пойдет дальше, найдешь ли ты себе более близких единомышленников, чтобы практические упражнения практиковать, или нет, это, как вы понимаете, дело интимное. Это не по заказу, как секс по телефону – позвонил и тебе все уже принесли, пришли, всё сделали.

Есть вещи, которые должны, как судьба, сложиться. *Но сложится лишь в одном случае – если вы делаете все от себя зависящее, какие-то усилия.* Потому что всегда одна и та же тема: «Как все плохо». Начинаешь спрашивать: «А ты, хотя бы палец о палец ударил? Ну, ты же знаешь, что в принципе есть такие знания». Я понимаю, в старые советские времена было не до триады. Но даже в наши переходные моменты все сидели и ждали, что оно само все сложится, кто-то придет и решит их жизненную ситуацию. Но вы должны понимать, что это способ жизни, это ваш шаг навстречу Вселенной. Никто вас насильно никуда втягивать не будет. Вы должны в этом отношении проявить свой шаг. Открыться. Доверять Вселенной в каком-то смысле и искать единомышленников. *Поэтому я бы очень рекомендовал общение с единомышленниками.*

В доинтернетную эпоху это было гораздо тяжелее – там 2-3-4 раза в год, в лучшем случае, какие-то тусовки собирались, где можно было бы пообщаться с себе подобными. Не то, что практики, нет. Просто эти темы обсуждались. И то, пока доберешься до этой тусовки. Это было безумно долго, дорого, но, правда, очень сильно, никто не будет отрицать. Сейчас, с веком интернета, нам сам Абсолют дал такие технологические возможности, которые мы обязаны использовать. Поэтому я призываю искать себе подобных, общаться, обсуждать и т.д.

Что касается вашей площадки (триады), я рекомендую вам делать уже следующий шаг. Технический. Я просто представляю примерно, что можно сделать. Понимаете, какая новизна? Я не знаю, как в полном объеме применить интернет технологии. Нет у меня опыта, да и никогда не было интернет технологий в распространении триады. Хотя, как я сейчас понимаю, интернет технологии в тысячи, десятки тысяч раз ускорит процесс. На что раньше тратились годы, сейчас можно в недели делать. Раньше письмо напишешь. Месяц туда идет, месяц тебе ответ. А сейчас? Вечером написал, утром уже ответ. Здесь надо продумать, как сделать течение, как социальные сети.

Только не превращать в пошлость, как в социальных сетях, потому что они все коммерческие. Вы думаете там что, альтруисты сидят. Это сейчас они такие добренькие, призывают всех в подписчики. А потом, в час «Х», день «Д», вас заставят заплатить за этот праздник. А вы уже подсядете, уже не сможете вырваться из этого. Поэтому делать какие-то аналоги социальных сетей, вплетаться куда-то, это вы знаете. Во-первых, это может прикрыться в любой момент. А во-вторых, там обязательно какие-нибудь уши будут выглядывать, чтобы вам впарить какой-нибудь товар. Поэтому надо нащупывать. Здесь каждый шаг очень интересный, творческий.

Но я не особо видел, чтобы на вашей площадке кто-то рвался в бой. Ситуация одна и та же. Как мы начинали лекции, все ура! Ура! С завтрашнего дня новая жизнь! Я говорю: «Нет, ребята. Сейчас будут лекции. Потихонечку, полегонечку. Предупреждал вас, что доброй половины не останется». Ну и где же эта добрая половина? Действительно, не осталась. Причем, особенно умиляло, что те, кто, когда мы начинали читать эти лекции, кричал, что всё! Он адепт триады. Знаете, мультфильм: «...Ваня, я ваша навеки!!!». А сейчас где? Да нет, не до триады.

Другая есть опасность. *Надо устойчивые пары семейные.* Потому что люди одинокие. Девушки одинокие. Многим девушкам одиноким кажется, что им нужна триада. А после того, как они получают мужика, в них проснется страх его потерять и они сами первые прикроют эту триаду. Это пройденный этап. Мы все это знаем, видели. Точно также и мужики. Но мужики в меньшей степени. Все-таки природа немножко по-другому работает. Это очень сложный момент. Поэтому, если вы устойчивая пара и интересуетесь триадой, знайте, у вас больше шансов туда попасть, чем людям одиноким.

А что делать одиноким людям? Искать единомышленников, составлять устойчивые пары, как рекомендует родовая йога. Жениться, выходить замуж, заводить детей. Но помните, что обязательно будет искус. Маленькое семейное гнездышко уже есть, есть новизна отношений, всё! Уже не нужна нам никакая триада, нас и здесь неплохо кормят. Много неочевидных трудностей. Но в любом случае надо делать шаги! Да, иногда плохо, тяжело. Стиснуть зубы, терпеть.

Вопрос: я несколько лет замужем. Муж во всем помогает по хозяйству и с детьми. Единственная проблема - мы очень редко занимаемся сексом. Он говорит, что из-за работы, домашних забот на это просто не остается сил. Но, тем не менее, он регулярно просит меня удовлетворять его посредством оральной стимуляции. О сексе без потерь при этом слышать ничего не желает. О других партнерах тем более. Порой я чувствую, что

меня просто используют. Вы говорили на своих лекциях, что жена не может отказывать мужу в сексе. А как быть с таким поведением мужчины?

Вадим Запорожцев: из вопроса сразу же вырисовывается ситуация, что женщина не удовлетворена. Мужчину, по всей видимости, все устраивает. Женщина интересуется триадой, мужчина не интересуется триадой. Если это устойчивая пара с детьми, это очень сложная задача, потому что *семья священна. Свободная воля мужа абсолютно священна. Если он не желает слушать ни про какую триаду, ни про какой секс без потерь, то кто ему может это навязать?* Никто не имеет права. Он свободен. Он может прожить жизнь так, как желает. Здесь нельзя какие-то средства устрашения, внушения применять, это уже будет насилие. Эта ситуация сложная. Что вы сможете с мужем, который хочет секса именно так? Имеет право? Имеет. Вы же за него замуж выходили? Вы. Он вам нравился? Нравился. Значит должно нравиться и сейчас.

Другой разговор, как выходить из этой ситуации. Я же не могу ответить: «Бросайте этого мужика, ищите себе какого-нибудь триадчика». Нет. Это противоречит самой концепции родовой йоги и йоги триады. Таких советов и поощрений я дать не могу. Я не могу сказать, как заломить ему руки и сказать, что кормить не буду, пока меня не удовлетворишь, как я хочу. Этот вариант - насилие над человеком.

Такая ситуация как раз говорит о том, что первоначальная новизна ушла и нет побуждающего ореола от жены, от мужа. Мы на прошлой лекции достаточно сложную тему обсуждали - систему стимулов. Мы обсуждали, что на какой-то стадии только лишь женщина может стать стимулом для дальнейшего духовного продвижения мужчины и симметрично наоборот. Вот здесь как раз мы видим, что как только теряется такое отношение к своему мужу или жене, как к тайне, как к самому Абсолюту, то уже как-то не хочется напрягаться и не хочется делать какие-то телодвижения. Зачем? Хочется получить какие-то яркие острые ощущения от секса, но при этом и двигаться не хочется.

Действительно, иногда современная жизнь заставляет того же мужика так напрягаться эмоционально. У него, может быть, все мысли на работе: там хорошо пойдет или плохо. А его еще заставляют цветы дарить, устраивать романтический ужин при свечах, а потом долгие-долгие прелюдии перед сексом, потом долгий секс. А потом еще заявляют, что он не должен получить того, чего он хочет получить. Это как человеку говорят: «Пойди, мешки в вагоне разгрузи, еще сделай это, это и это, а потом мы тебе не заплатим». Действительно, это так воспринимается.

Понимаете, мужчина может прийти к сексу без потерь не раньше, чем он начинает чувствовать, что более высшее наслаждение он теряет, когда занимается сексом с потерями. Это сочетание множественных факторов. Грубо говоря, мужчина должен «наестся» сексом с потерями, чтобы понять, что что-то очень тонкое, неуловимое исчезает. Что он что-то недополучает от секса. Формально, вроде есть. Сделал - попустило. А вот что-то улетучилось. Безусловно, ощущение, что что-то улетучилось или потеряно приходит по мере того, как какой-то опыт есть.

Если вы начнете заставлять своих мужчин: «Чтобы с завтрашнего дня практиковал секс без потерь и ни-ни, ни Боже мой!». Иногда женщины любят вот так заставлять мужиков. Переходить на вегетарианство или заниматься гимнастикой, той же йогой. Или вставать по

утрам. Помните, мультик был «Синяя борода». Иногда женщины любят, что называется, «взяться за мужика». Ничего хорошего из этого не выйдет. Йога, та же триада – это система свободы! Хочется ему так, ну пусть будет так, как он хочет.

Что касается другого факта, что он вас не удовлетворяет. Тут надо как-то попрозрачнее намекнуть. Я понимаю, что все стесняются об этом намекнуть. *Самая большая проблема, что, живя в семье, мы не до конца откровенны со своими вторыми половинами.* Знаете, иногда проходит очень-очень много лет, когда такие интимные подробности начинают всплывать – кто чего хотел. В этом отношении лучше идти в сторону доверия, уважения. Вот он хочет прожить жизнь так, как он хочет, пускай так и живет, как он хочет. Не надо насилия. А вот с другой стороны вы имеете право проинформировать, что бы вы хотели в сексе. Какой-то договор...не знаю, друзья.

Ситуация тяжелая, из-за того, что человек не в триаде. Если бы человек был в триаде и у него были бы какие-то технические сложности или чего-то он там недопонимал, или еще что-то, это проще. А если не в триаде, ну как вы заставите? В любом случае, муж священен. Не знаю, полгода может пройти и он меняет свой взгляд. В этом мире все меняется. Посмотрит на вас, какая вы хорошая и сам станет хорошим. А другого пути нет. Будете выкручивать руки – наоборот, займет круговую оборону.

Вопрос: в школьном и подростковом возрасте у детей часто вспыхивает влюбленность и влечение к противоположному полу. Могут ли родители, передавая основные положения йоги, помочь своим детям заложить семена нужных тенденций. Если да, то в каком возрасте это может быть уместно.

Вадим Запорожцев: конечно могут, почему нет? Другое дело, воспримут ли дети. Друзья, что касается детей. Какая ваша задача? *Ваша задача, как вы помните, идеал родовой йоги – дружить со своими детьми. Если они видят ваше отношение к вопросам, связанным с взаимодействием мужчины и женщины, то они, безусловно, будут его копировать, даже если вы ничего говорить не будете.* Безусловно, надо рассказывать детям следующие вещи:

Первое, особенно когда начинается переходный возраст (11-12 лет). ***Самое первое, о чем вы должны серьезно поговорить с детьми – это наркотики.*** Это совсем не смешно. К сожалению, я наблюдал эту тему долго, слишком это печально. Молодежь сейчас такая. Глазом не успеешь моргнуть, то на вечеринке, то ли еще где-нибудь все начинается. Начинается с легких форм. Травку потихонечку начинают употреблять, потом эту дурь химическую, которая каждый год меняется. Новую таблетку выпускают – новый рецепт рождается. Это идет противопоставление. Вот есть мир взрослых – циничных обманщиков. Действительно, вся наша жизнь – политика, все врут, снизу доверху. Маленький человек начинает чувствовать, что концы с концами не сходятся. ***Моментально оппозиция: мы и они. Они запрещают, значит, надо это пробовать. Это самое страшное.***

Однажды йогиня одна мне такой пример рассказала. Я, говорит, со своими детьми говорю так. *Не надо ничего объяснять, надо вырабатывать чувство опасности.* Вот есть

ядовитая змея, не надо давать определения, что вот эта пятнистая неядовитая, а эта ядовитая. Надо, чтобы был рефлекс – увидел змею, лучше уйди. Точно также и здесь – как только дурию какой-то запахло в том или ином виде – бодрящее ли зелье или что-то тяжелое. Вот *первая реакция – отстраниться*. На подсознании просто вырабатывать. Не пытаться пробовать, экспериментировать и т.д.

Но воспримут это дети от вас? Если они почувствуют правду в ваших словах, что вы не нравоучительную беседу ведете с ними, как они себя должны вести. Если они почувствуют страх в вашем голосе. А этот страх реальный, потому что хлоп-хлоп и нет человека.

Почему я об этом говорю? Потому что есть такая тенденция. Раньше анекдот такой был. Правда, рассказывали несколько про другое. Про буддистского монаха, которому предложили выпить вина, переспать с женщиной (а у него был обет - сексом не заниматься) и зарезать козла. И тот долго думал, что же наименьшее из зол. Решил выпить вина. Напился вина, зарезал козла и переспал с женщиной. Здесь та же самая ситуация. Тема наркотиков, вроде, как-то в стороне, но это спусковой крючок, после которого уже все разговоры про секс, про влюбленность, про всё остальное остаются далеко на стороне.

Второй момент, о котором вы обязательно должны поговорить – о контрацепции, как для мальчиков, так и для девочек. Абсолютно важная вещь. Почему? *Потому что незапланированная беременность – не самый хороший способ начать свою жизнь.* Потому что дети не готовы жить в совместной жизни. Они еще сами дети, а у них дети. Понятно, что им тяжелее будет жить в семье, когда они еще сами, фактически, не наигрались в игрушки. Поэтому, вопросы контрацепции очень доходчиво, понятно, простым языком и недвусмысленно.

Следующее, что вы должны донести следующую мысль, что отношение в обществе к сексу, как к чему-то грязному. Это будет в первую очередь, когда дети ваши окажутся в подворотне в сомнительной компании, там будет такое отношение к сексу. Как к чему-то грязному, похабному, маслянистому, клубнично-неприличному, но которое все страстно желают получить. Отношение к сексу, как к высочайшей возможности. *Если через секс рождаются дети, рождается жизнь, что может быть более священное в этой Вселенной?* Конечно, молодежь сейчас такая. Они могут и сексом заняться еще в детском возрасте. Собственно говоря, сейчас я так понимаю, так все и начинают заниматься. Т.е., возраст, с которого начинают заниматься сексом, всё ниже и ниже, что ни есть хорошо. Потому что тонкие аспекты на вкус не ухватываются.

С другой стороны, степень насилия. *Какие-то рекомендации. Что если уж вы занимаетесь сексом, то лучше это делать, когда у вас есть какие-то высокие чувства. Влюбленность, а не какой-то там интерес.* Но здесь тяжело. В каждом конкретном случае надо смотреть. Начнете запрещать. Запретный плод особенно сладок. В то же самое время имеет смысл предупредить: *будешь заниматься не с любимым человеком, придет ощущение потери.* Оно у всех бывает, особенно, если ваши дети чувствительны, то достаточно быстро они начнут это понимать.

Безусловно, я еще много чего не сказал, что бы надо было сказать детям. Но вы должны понять эту тенденцию, вектор. Сперва от прямых опасностей. Наша цивилизация –

цивилизация лжи. Концы с концами эмоциональные не сходятся. Людей эмоционально обворовывают, они ищут допинг. Рано или поздно этот допинг приходит в виде наркотиков. Наркотики, это не отдельная вещь, которую случайно инопланетяне прилетели и кинули нам наркотик. Это отклик на перекосы цивилизации. Как, кстати сказать, и заболевание гриппом. Как только стала степень урбанизации большая. Как только всех сдавили в этих пробках. Как только все подвергаются стрессам, иммунитет падает, все это мгновенно распространяется. Обратная сторона нашей цивилизации. Насколько оправдано или нет, мы говорить не можем, но это не должно касаться ваших детей.

Вопрос: на одной лекции обсуждался вопрос про индивидуальную практику для женщины, когда она самостоятельно, без помощи мужчины приближается к оргазму и удаляется от него. Нужно ли делать такую практику, если женщина не умеет гарантированно получать оргазм с мужчиной? Если надо, будет то ли эта практика способствовать тому, что женщина научится быстрее получать гарантированный оргазм с мужчиной.

Вадим Запорожцев: Вопрос лучше Вике задайте. Про женщин лучше женщинам задавать.

Вопрос: можно ли заниматься сексом беременной женщине. Каким образом, с точки зрения триады лучше всего это делать. Если нельзя, как беременной женщине сублимировать свое сексуальное желание. И, если можно, стоит ли ей пытаться сохранить потенциал продолжения рода?

Вадим Запорожцев: здесь ответ более или менее очевидный. Почему? Почему нельзя женщине заниматься сексом, когда она беременна? Когда женщина беременна, ей, может быть, особенно хочется почувствовать гнездо свое семейное, т.е. мужа. Что ребенок, который будет рождаться, приходит в любящее его мир и поэтому *любая возможность, чтобы была какая-то гармония, наслаждение, счастье, это только приветствуется.* Другой разговор, что могут быть какие-то медицинские моменты. Состояние здоровья женщины может быть такое, что медики не рекомендуют в определенные моменты заниматься сексом. Но это не для всех.

Сейчас, когда появились тесты для беременности, УЗИ, мы можем с легкостью сказать, беременна женщина или нет. А еще несколько столетий назад, не говоря о тысячелетиях, единственным косвенным признаком, что женщина беременна, был только один признак – что у неё месячные прекратились. А она все это время могла вести обычный образ жизни, в том числе и занимаясь сексом. Безусловно, природа предусмотрела эту возможность. *Друзья, мы ведь не самая первая модель человека, на которой природа ставит эксперименты. Много-много поколений это уже все отработано.*

Ответ следующий – медики разрешают, так вперед! Почему нет? Это же касается таких моментов, как оргазм женщины и все связанное с темой секса с потерями или без потерь. Какая потеря может быть, если женщина беременна? Нет потерь. Не может быть в

принципе, потому что то, для чего все это было придумано, на все 100% сработало. Поэтому, будет ли с оргазмами или с другими проявлениями, это уж как ей заблагорассудится. *Здесь более высшая епархия - епархия родовой йоги. Триада немеет, бледнеет, склоняется и отступает перед родовой йогой.*

Потому что, в конце концов, вы и влюбиться сможете только в одном случае, если вы появились на свет в человеческом теле. Любая влюбленность, которой бредят все на свете, возможна, если вы живой человек, если вас мама с папой родили. Мы на прошлой лекции касались этого вопроса. Если вы не переступаете границу родовой йоги – вперед. *А если родовая йога вошла в свои права, то все второстепенные моменты, как-то секс без потерь, накапливание этого потенциала, они отходят на задний план.*

Поэтому – доверять своему естеству. А если есть сомнения, то проконсультироваться с врачами, потому что я знаю случаи, когда женщина чуть ли не за несколько дней до родов. И несколько дней после родов женщина в принципе может заниматься сексом. Более того, иногда в некоторых медицинских трактатах (ну тут уже все вопросы к медикам), советуют даже ей заниматься. Потому что быстрее идет восстановление после родов. Но, еще раз друзья! Все вопросы к медикам. Здесь триада отдает правление родовой йоге.

Вопрос: на прошлой лекции вы рассказывали о том, как должен мужчина себя вести, когда женщина чудит. А про женщину не успели рассказать.

Вадим Запорожцев: не успел я рассказать про женщину в каком случае? Когда мужчина чудит? Я думаю, здесь разговаривать не о чем – мужчина постоянно чудит. Вся жизнь женщины с мужчиной, это постоянная ситуация, когда мужчина чудит.

История: разница в возрасте и возможности отношений. Вопрос для меня очень серьезный. Вот моя ситуация: мне 27, ей 38. До этого почти ни с кем не встречался и не имел столь близких отношений. У меня раньше были несколько раз ситуации влюбленности, но без развития этих отношений. Сейчас эти отношения есть, а влюбленности нет. Скорее есть, как вы говорили, чувство родства. В нас есть что-то взаимодополняющее. Она меня очень любит. Со мной ей хорошо. Человек она позитивный, добрый. И по интересам есть совпадения. Я и она периодически занимаемся йогой, любим природу, море и прочее. Она мне постоянно помогает во всем. Она выше меня по социальному статусу, т.е. зарабатывает больше. Также у неё есть ребенок-подросток от первого брака. Меня смущает разница в возрасте. И то, что она всегда проявляет больше инициативы, чем я. Более самостоятельная, чем я. Влечения к её внешности сильного нет, скорее есть внутреннее родство. Я не могу её оставить, даже если сильно захочу, т.к. она будет сильно страдать. Мне это будет тяжело вынести. Отношения длятся около года, постоянно углубляются. Самая большая кажущаяся преграда – разница в возрасте и в том, что я до сих пор не знаю, кто я, а значит, не могу определить, кто мне больше подходит, нужен. Тормозит ли развитие создание семьи. Возможен ли брак? Как мне поступить в данной ситуации?

Вадим Запорожцев: да, хорошенькая история. Замечательная. Чудесная. Давайте по порядку начнем. Во-первых, с разницы в возрасте. Является ли это какой-то непреодолимой преградой? Друзья, чтобы ответить на этот вопрос, надо рассматривать каждый конкретный случай. Я объясню, почему. *Разница в возрасте, сам по себе, может никакого влияния не иметь вообще в принципе.*

Помню, когда я в детском саду был и в старшей группе кто-то был меня на год старше, субъективно это воспринималось, как небожитель – более опытный, бывалый, чем я на порядок. Та же ситуация в школе, когда первоклашка смотрит на второклашку. Потом уже, после 20 лет, разница все меньше и меньше ощущается. У меня друг есть один. Йог. Ему 82. Я ему как-то заикнулся по имени-отчеству. Он меня, прошу прощения, обматерил и сказал: «Называй меня Санек». Так и общаемся. Я его, безусловно, спрашиваю про войну, про те еще времена, он мне много чего рассказывает интересного, но знаете...он рассказывает так, как если бы я его друг был. Не назидательно: «...были в наше время люди...».

После какого-то возраста нет эмоционального различия. Что в одну, что в другую сторону. Точно также и я. Ко мне подходит кто угодно. У меня обратная ситуация. Ко мне и 15 летний подросток подходит, а я все равно с ним на равных. Ментальность устанавливается и на равных. Т. е. субъективное восприятие возраста, когда ты начинаешь расти, уменьшается. Поэтому, если вам за 20 лет, а тут было сказано – 27, ближе к 30, можно сказать, то я с трудом представляю себе. Я вспоминаю себе в 27 лет, в 38 лет. Я могу только сказать одно – как был балбесом, так и остался.

Точнее даже, по другому. Когда я еще маленький был, мне было лет 15, я читал про Эйнштейна. Эйнштейн написал такую фразу, что его мировосприятие, как сложилось лет в 15-16, так и осталось на всю жизнь. Я тогда очень интересовался физикой, математикой, читал биографии выдающихся людей. Я запомнил. Вы знаете, прав оказался Эйнштейн! Какое-то внутреннее отношение к миру, как оно было в 16 лет, вот таким оно и осталось, не поменялось абсолютно. Более того, иногда с ужасом вспоминаю, что мне уже пошел пятый десяток. Это для меня...как если бы мне сказали, что мне уже восьмой десяток пошел. Я никак не могу поверить. Как? Мне уже за сорок? Быть не может! Это недоразумение, происки чьи-то. Кто-то часы перевел вперед на несколько лет, такая диверсия. Поэтому, в таком плане разницы нет.

Другой вопрос, друзья, который нельзя сбрасывать со счетов при разнице в возрасте - он физиологический. Но опять же, при такой маленькой разнице, как 27 и 38 это не так чувствуется. Вопрос восприятия секса. Когда вам 16 лет, ваша острота восприятия секса, желания им заниматься, она более острая и более требующая, чем постарше. Но, опять же, не факт и у разных людей по-разному. *Здесь опасность не разница в возрасте, а разница в сексуальном темпераменте.* Есть люди, которым надо секса мало и они довольны. Если мужчина и женщина попадают примерно одинакового сексуального темперамента, вне зависимости, какая у них разница. Он ли её старше, она ли его старше. На 10 лет, на 20 лет, на 30 лет, да хоть на сколько!

Я, кстати у этого йога, которому 82 спрашивал, как у тебя в сексуальном плане-то? Можешь? У него, правда, ситуация несчастная – жена умерла. Нашел себе подругу,

говорю? Да, говорит, есть на примете. Мы с ней вместе ходим в один йога-центр для пожилых. Там даму сердца нашел себе. Я не лезу в личную жизнь, между прочим. Он мне, кстати, очень много сексуальных практик рассказал, хотя йог ближе к шестидесятиникам, тогда секс не особо обсуждался. Во всяком случае, он как-то статейку мне принес. Я взглянул – я упал. Перепечатка каких-то тантр, причем такие лихие 90-е были. Тогда иной раз в бульварной прессе могли какую-нибудь закрытую тантру напечатать дословно. Еще в 19 веке, наверное, всем бы головы порубили за обнародование.

Я к чему. Что разница в сексуальном темпераменте может стать причиной серьезной. Когда мужику очень хочется, его прет, а женщине нет. Вот, бывают такие моменты, очень тяжело. Или наоборот – женщине очень хочется, а мужчине нет. Тоже бывают такие моменты. Как эти моменты решаются? Отчасти сглаживаются эти противоречия триадными методами секса без потерь, когда у вас все равно остается потенциал взаимного влечения друг к другу и когда нет. Т.е. *если даже если у тебя темперамент маленький, но ты за счет того, что правильно использовал энергию наслаждения, ты всегда можешь подстроиться под более энергичного в сексуальном плане партнера.* Не говоря про триаду, где позволяются партнеры и партнерши. Проблема, скорее, в сексуальном темпераменте, чем в возрасте.

Проблема во взглядах на жизнь. Если они (духовные взгляды на жизнь) совпадают, это хорошо. А если получится так, что муж в триаде, а жена нет, вот тогда будут проблемы в семье. *Если вы уже сейчас знаете, что вы хотите, четко знаете и у вас есть возможность узнать, что же желает ваша будущая потенциальная жена, то надо это сделать.* Помните следующий момент. Зачем вам жениться или выходить замуж? Нет никаких поводов жениться или выходить замуж, кроме одного – иметь совместных детей. Если вы не собираетесь иметь совместных детей, так может и спешить не надо? *Если же собираетесь иметь совместных детей, то спросите себя, видите ли вы в своих потенциальных жене или муже, так сказать, потенциальных отца или мать своих детей. Наконец, еще один момент – готовы ли вы терпеть совместный аскетизм?* Жить придется долго друг с другом. И увидеть человека, как если бы со стороны. Готовы ли вы выстроить настолько нейтральные и уважительные стороны друг с другом. Что бы не произошло, как бы не случилось, вы бы не страдали и не испытывали гнетущего чувства неприятия или одиночества.

Это были такие поощрительные слова. Теперь ложка дегтя. Страшнейшая ложка дегтя. В этой истории прозвучала одна фраза, которая меня очень сильно насторожила. А именно – страх, что если я уйду, ей будет плохо. Друзья! *Строить совместные взаимоотношения на страхе. Что я как бы пожертвую своей свободой или своими какими-то взглядами на то, чтобы мы были вместе – это очень опасно.*

Да, вот эта фраза: «я не могу её оставить, даже если очень захочу. Она будет сильно страдать. Мне это будет тяжело вынести». *Эта фраза говорит о том, что ситуация запущена, что внутренние есть страдания серьезные.*

Друзья, вы помните, на одной из наших лекций мы говорили, что *лучше не вовлекайтесь в близкие отношения, чем доводить до такой стадии, когда вы вдруг чувствуете, что человек на вас подсел, никого вокруг не видит и если, не дай Бог, вы уйдете, то он будет*

страдать. С формальной точки зрения это уже не просто взаимоотношения, это уже и есть брак. Можете считать, что вы уже муж и жена. Потому что от вас кто-то зависит. Со всеми вытекающими последствиями.

Во-первых, если ситуация такая, что от вас кто-то зависит, вы должны помнить, что вы в ответе за тех, кого приручили. А если не желаете такой ответственности, то лучше с ним не общайтесь или будьте готовы развязывать этот узел. *Если вы чувствуете, что вы не можете быть с этой женщиной то, во всяком случае, найдите себе замену*. Помогите найти другого мужчину. Это, конечно, очень легко сказать, но очень тяжело сделать. Но здесь, если мы говорим про более гуманистические моменты, то это должно быть соблюдено.

Но, вообще говоря, с другой стороны, выстраивать свои будущие супружеские отношения на страхе «что будет, если я её брошу и как ей будет плохо», они всегда заканчивались очень плохо. У всех. По одной простой причине. Сейчас у вас есть силы, стиснув зубы, заведомо терпеть человека, с которым бы вы не хотели быть, ну а потом начнутся проблемы. Начнутся еще какие-то вещи и вас может прорвать. Вы можете сделать резкое телодвижение. Поэтому фраза меня очень напрягла. *Очень легко завязать отношения, надавать авансов, «подсадить» на себя человека. И очень тяжело потом развязаться с ним*.

Пример из зала: достаточно много примеров, когда пары, где мужчина гораздо старше женщины. И достаточно мало – наоборот. Поэтому мне кажется интересной одна история. Я была знакома с одной дамой. У неё был муж, дети. Потом муж умер и в возрасте, когда ей было 50 лет, она вышла замуж за мужчину, которому было 27. Что самое удивительное, у них еще родилось 4 детей. И на тот момент, когда я её знала, ей было 70, ему 47. Они были вместе, у них было общее дело, бизнес. Хорошая семья.

Вадим Запорожцев: замечательно! Вот, так сказать, из истории известны прецеденты. Хотя, друзья, всегда аккуратно относитесь к прецедентам. Иногда это может быть красивая этикетка, а как там на самом деле внутри. Может, они друг друга уже ненавидят, но общее дело, общий бизнес.

Да, я забыл. В той истории прозвучал еще момент. Тоже напряг в плане осмысления, что женщина занимает более высокий социальный статус. И больше зарабатывает. Ну и что?! Ну, больше зарабатывает. И что? Это в бизнесе называется слияние и поглощение. Это когда две фирмы пытаются слиться в какую-то большую. Но! Прежде чем слиться, собираются акционеры, совет директоров и начинают долго обговаривать, кому какое количество акций достанется, кто будет руководящей, какое-то право голоса, т.е. перераспределение дальнейшего влияния.

Друзья, если вы собираетесь на ком-то жениться или за кого-то замуж. Не то, что вас родители обязывают или жизнь обязывает. Семья решила. Одна монаршая династия с другой породниться. А если вы все-таки хотите жить. Ну, этот фактор. *Предполагается, что жена вытаскивает на уровень своего мужа, а муж будет вытаскивать на свой уровень*

жену. Равносильная ситуация, потому что вы планируете стать единым целым. В этом отношении закладывать наперед вот такие вещи не есть хорошо.

Поэтому здесь в первую очередь надо разобраться со своими чувствами. Что не чувство страха загоняло вас в брак. Возраст ничего не значит. *Сексуальный темперамент, да. Собираетесь ли вы иметь детей. Разделяете ли вы общие взгляды. Вот это более важные факторы.* Потом, сегодня она больше зарабатывает, завтра вы можете больше зарабатывать. Мне просто очень больно всегда слышать такие моменты в России. Я еще помню славные советские времена, когда люди не дифференцировались на богатых и бедных в той форме, которую мы сейчас имеем. Тогда тоже расслоения были. Из песни слов не выкинешь. Но это были барьеры переходимые. Сейчас, когда начинают бабло обожествлять. Помните – любые деньги это всего лишь суррогат праны. И многие те, кто сейчас много получают, это не значит, что у них много праны. Это всего лишь временные переходные процессы. Перефразирую не совсем приличное выражение: «Весна покажет, кто, где, куда ходил в туалет».

Вопрос: будет ли насыщение аспектом сознания и энергии у партнеров, если они стараются друг в друге видеть бога или богиню? И как попытаться из этого увидеть другие аспекты в своем партнере без других партнеров?

Вадим Запорожцев: без других партнеров сложновато будет видеть эти аспекты. Мы на прошлой лекции рассматривали с вами вариант, когда, допустим, у жены «заскок». Ты не просто не видишь в ней недостающих аспектов, ты и на неё смотреть не хочешь. Здесь, безусловно, серьезнейшую помощь играет йога визуализации. Она может вас спасти в этот момент. Фактически у Абсолюта может быть любое тело, в том числе и то, которое вы ему придумаете визуализацией. Вы начинаете вытаскивать недостающие аспекты посредством йоги визуализации. Вот, пожалуй, единственное, что вы можете сделать без привлечения партнеров или партнерш. Вытаскивать из женщины аспекты, которые вы не видите, практически невозможно.

Вопрос: может ли помочь различная совместная деятельность? К примеру, воспитание детей – одна деятельность; в постели секс - вторая.

Вадим Запорожцев: да, хороший вопрос. Друзья, вот сейчас буквально мы в МОЙУ рассматриваем формулу счастья. Я там даже попросил кое-кого привести пример формулы счастья, которую когда-то провозгласил Ландау. Я, кстати, так и не услышал вразумительного ответа. Времени не хватило. Смотрите, какая обязательная составляющая должна быть в жизни вашей и вашей жены. Вот, кстати, сказать, у Ландау была в этом отношении одна очень серьезная проблема, которую он вряд ли понимал.

Ландау делил следующим образом свою жизнь. Третью он должен тратить на свою научную работу. Действительно, когда он занимался своей научной работой, он полностью проваливался в теоретическую физику. Он ничего не видел, не слышал. Как бы состояние транса, самадхи. *Когда у вас есть дело, в которое вы можете погрузиться с головой, то*

вы можете легко и просто пережить все негативные стороны своей жены. Но, к сожалению, все мужчины забывают о другой составляющей, что и у жены должно быть точно такое же дело. Что у неё, помимо семьи, мужа, должно быть еще какое-то дело жизни. Оно разное может быть. Кто-то занимается искусством, кто-то наукой, кто-то общественной деятельностью. Но, грубо говоря, это тот островок, независимый от мужа. Если у вашей жены нет такой деятельности. Она, скажем, домохозяйка, с утра до ночи дома сидит, ждите проблем. Проблемы будут.

Вернемся к формуле Ландау. Вторую часть трети свободного времени жизни он считал, надо тратить на то, чтобы общаться с друзьями, единомышленниками, обсуждать какие-то темы. Культурная жизнь. Быть разносторонним человеком, проводить досуг с друзьями.

Наконец, третья составляющая, которую Ландау образно назвал «любовь», подразумевала именно взаимодействие мужчины и женщины на сексуальном плане. Т.е. он своеобразной личностью был. Очень скандальный образ жизни вел в свое время. Сейчас я смотрю – человек пытался следовать канонам триады, ни больше, ни меньше. Мало того, что у самого была масса партнерш, так еще и жену свою всячески уговаривал (а она красавица была): «Ты себе любовника заведи». Тогда это все было в плоскости любовников и любовниц.

Поэтому, если в вашей жизни, в жизни вашей жены есть дело, работа, в которой вы можете поглотиться и реализоваться, в особенности женщины. Это бич женщин. К сожалению, когда женщина только детьми и кухней занимается во имя гармонии семьи, очень скоро становится плохо всем, в том числе и женщине. А уж мужчине как становится плохо, я вам и сказать не могу. Поэтому этот фактор должен быть.

Второе – у вас, действительно, должен быть круг единомышленников. Культурно вы должны жить полной жизнью.

Парфразируя Ландау, третий фактор я бы разделил на две части. На то, что бы я назвал родовой йогой и то, что я бы назвал йогой триады. Т.е. разделять ту часть, которая идет в отношениях мужчины и женщины для того, чтобы были дети от той части, когда вас просто тянет к противоположному полу.

Ну и, безусловно, я бы к формуле Ландау я бы дописал такой немаловажный компонент, который я бы образно назвал Абсолют или общение с Абсолютом, которое иногда проявляется, когда вы один на один с Вселенной. Когда вы не занимаетесь работой. Не поглощены решением задачи. Не с единомышленниками мило проводите время. Не тогда, когда вы занимаетесь семьей, растите детей. Не тогда, когда вы вытаскиваете по полной программе потенциал сексуального взаимодействия между мужчиной и женщиной. А тогда, когда вы медитируете и общаетесь один на один с Абсолютом. *Через общение один на один с Абсолютом вы как раз и можете вытащить те недостающие аспекты, которые вы были не в состоянии вытащить из своей жены, в случае, если у вас еще нет партнерш.*

Ну вот, ситуация – вы только вступили в триаду. В принципе, не против партнеров и партнерш, ваша жена не против партнеров и партнерш, да где же их, родных-то найти? Абы кто-то не пойдет. Это самая большая проблема, друзья. Это, пожалуй, принципиально

большая проблема в триаде. Единомышленники с такой степенью доверия, которой иногда не бывает между мужем и женой. И вот, допустим, нет у вас еще этих партнеров или партнёрш. Вы живете со своей женой и, безусловно, бывают моменты совместного аскетизма, когда вы не видите ни то чтобы там недостающих аспектов в своей жене, а вообще вы в ней женщину не видите. А видите только стерву. Или жена ваша. Не видит в вас ни то чтобы, аспектов сознания, а видит просто придурка, полнейшего отморозка. Куда в это время деваться? Самое время бывает переключиться на общение один на один с Абсолютом. Как это сделать? Если вы находитесь в одиночестве на природе и размышляете с окружающей вас вселенной, очень сильно помогает.

Слава Богу, *есть еще более заточенный для этих тем инструмент – йога визуализации.* Когда вы заставляете свои структуры мозга работать очень интересным образом. Когда вы позволяете инструментам своего воображения и своего разума проявиться в руках Абсолюта. Вы как бы делегируете ему возможность проявиться не только через окружающую вселенную. Потому что мы не привыкли его воспринимать через окружающую вселенную. А, пользуясь тяжелой аксиоматикой йоги, *вы пускаете его в субстанцию своего будхи.* Будхи сделано из чрезвычайно тонкой, саттвической субстанции, которая от малейшего дуновения или прикосновения, или взгляда Абсолюта, моментально начинает формировать те или иные образы. Грубо говоря, Абсолюту легче всего с вами общаться через этот инструмент.

Не надо, чтобы небо разверзлось и громкий голос: «Да, я Абсолют твой! Уединился? Молодец! Будем сейчас с тобой тут общаться. Ну, как у тебя там жизнь?».

А ты писклявым голоском: «Да вот, в жене не вижу аспектов».

Абсолют: «Ну ладно. Не видишь, ну во мне смотри».

Это, конечно, может быть и так в вашем конкретном случае, но это очень затратно. Опять, же пользуясь философией принципа, которой пользовался Ландау. У него был один любимейший принцип. Назывался принцип наименьшего действия. Это, кстати, не абстрактный принцип. На этом принципе построена вся механика теоретическая.

Все мои слова имеют смысл лишь в одном случае. Если вы разделяете первый, второй и третий принцип йоги. Дабы вы его не забыли, я попрошу его кого-нибудь напомнить.

Медитация:

Я сажусь в удобную позу. Выпрямляя спину, шею, голову. Мягко закрываю глаза. Я просматриваю все свое тело внутренним взором. И на выдохе я с любовью отпускаю все напряжение, которое там нахожу. И я вспоминаю о первом принципе йоги. И говорю себе: «Я буду добрым. Я не стану причинять вреда ни одному живому существу без крайней на то необходимости. Ни делом, ни словом, ни даже мыслью. Если же такой возможности у меня не будет или в силу своего неведения я не буду видеть её, я стану поступать так, как велит мне мой долг». Я делаю вдох и вспоминаю о втором принципе йоги. И говорю себе: «Я буду разумным и последовательным во всех своих проявлениях. Я не стану направлять свое внимание, тратить свое время и энергию на дела, не

приоритетные для меня, которые не ведут меня к достижению всех моих целей, которые я себе поставил, как в йоге, так в работе и учебе, в отношениях и отдыхе. Я хочу быть разумным и последовательным. Я могу быть разумным и последовательным. Я буду разумным и последовательным». Я выбираю двигаться по пути йоги быстро, поэтому я делаю вдох и вспоминаю о третьем принципе йоги. И говорю себе: «Никто и ничто не имеет право навязывать мне страдания. Я отказываюсь от страданий сам и беру на себя ответственность помогать всем живым существам в отказе от страдания, от их неведения, в том случае, если они волеизъявляют это. Я помню, что каждый человек – это отдельная вселенная. Я не имею права навязывать им что бы то ни было, даже наслаждение и радость». Я хочу быть счастливым. Я могу быть счастливым. Я буду счастливым сам, и я буду делать все от себя зависящее, чтобы все вокруг меня были счастливы.

Я переношу внимание на макушку своей головы. Вижу или представляю образы учителей и учительниц йоги в том виде, в каком мне привычно это делать. Мысленно приветствую их. И говорю: «Учителя, учите меня. Внушите мне нужные мысли, слова и поступки. Защитите и направьте меня по моему пути». Если же я уже чувствую их присутствие в своей практике и своей жизни, то мысленно благодарю их.

Я делаю вдох и переношу свое внимание в центр своей груди. Вижу там большой красивый цветок. Я повторяю про себя мантру: «Да будут все живые существа счастливы!» И желаю счастья всем тем, кого я люблю и всем тем, кто любит меня. Всем своим друзьям и близким. Родным, любимым. Где бы они не находились, пускай же они будут под защитой моего пожелания. И мы видим, как эти пожелания выходят в виде волны света из центра моей груди и распространяется по всей вселенной. Второй раз я произношу: «Да будут все живые существа счастливы!» И желаю счастья всем тем, кого я не знаю, кто не знает меня. Всех их великое множество. Пускай же все они будут счастливы. Вижу, как моё пожелание распространяется в виде волны света по всей вселенной. И третий раз я повторяю: «Да будут все живые существа счастливы!» Я желаю счастья всем своим врагам, скрытым и явным. Все они желают мне несчастья, я же желаю им счастья. Вижу, как моё пожелание в виде волны света выходит из центра груди и распространяется по всей Вселенной, достигая самых мрачных её уголков. И меняю ситуацию к лучшему. Я же развязываю узелки своей негативной кармы.

Я делаю несколько спокойных вдохов и выдохов. Опускаю подбородок к груди. Возвращаю внимание в этот зал и мягко открываю глаза.