

2011.12.27. Йога Триада. Лекция 27.

Культурный Центр «Просветление», г. Москва метро. Автозаводская

Друзья, у нас сегодня 27 декабря 2011 года, меня зовут Вадим Запорожцев, я преподаю йогу. Это у нас лекции для площадки Триады, для людей, изучающих йогу Влюбленности, Тантра йогу, Йогу Союза. Вся архивная информация на сайтах www.yogatriada.ru, www.yagatriada.narod.ru. Также предполагается, что каждый человек изучает йогу на курсах Открытого Йога Университета, чтобы знать теорию, на которую мы ссылаемся. Курсы находятся на сайте www.kurs.openyoga.ru.

Итак, мы продолжаем исследовать тему Триады, и сперва я хочу узнать, есть ли у кого из присутствующих вопросы по предыдущим лекциям?

Вопрос: «Из аксиоматики йоги известно, что мужчина выражает собой принцип сознания, то есть постоянства, а женщина принцип энергии, то есть изменчивости. Если мы посмотрим на реальность, то увидим, что женщина демонстрирует большее постоянство, а мужчины большую изменчивость. Преобладает ли здесь закон 4 и 5 или же что-то другое?»

Вадим: «Честно сказать, я не могу согласиться с этим заявлением, что в жизни женщины проявляют большее постоянство, а мужчины большую изменчивость..»

Задающий вопрос: «В отношениях».

Вадим: «В отношениях то же самое. Вы помните, что компенсация принципа вечной неизменности в мужчине, его однонаправленности, в механизме защиты продолжения рода проявляется виде программы – если мы говорим про людей – оплодотворить как можно больше самок и не потерять свою свободу случайно. Потому что для мужчины, который принимает решение, что будет так-то, так-то и так-то, это очень серьезное решение, поэтому он очень боится каких-то долгосрочных отношений или каких-то обязательств со своей стороны, потому что для него это более важный фактор, чем для женщин. Вот, знаете, в армии есть такое понятие – присяга. На первый взгляд, казалось бы, ну, мало ли ты там кому-то что-то пообещал, потом можешь передумать. Как правило, для мужчины очень трудно, если он имеет для себя какую-то концепцию жизненную, для него очень тяжело от этой концепции отказываться. Это страшнейшая ломка – нарушить присягу, какие-то свои устремления, нарушить какое-то свое понимание жизни. В то же время, как для женщины, наоборот, ввиду того, что женщина – олицетворение принципа вечного видоизменения, то на уровне механизма защиты продолжения рода для людей, как правило, мы наблюдаем следующий алгоритм – нежелание часто чего-то, кого-то менять. Почему? Потому что на подсознании женщина прекрасно знает, что она запросто это сделает. И, опять-таки, опыт. По молодости девушки думают, что они вот такие однонаправленные, все мечтают о принце и больше ни о ком. Но с течением жизни, с приобретением какого-то может быть даже отрицательного опыта, вдруг эта уверенность становится все меньше и меньше. А потом, если случаются такие моменты, что женщина загуляла на стороне, иногда женщина с ужасом осознает, что она совершенно спокойно может бросить предыдущего мужчину, не посмотреть на какой-то свой социальный статус, и так далее, и тому подобное. То есть, в этом отношении через механизм защиты продолжения рода мы видим компенсирующие моменты. Вообще говоря, вся суть продолжения жизни – это компенсация крайностей. Когда есть компенсация крайностей, есть какая-то стабильность развития. Поэтому я бы поспорил с таким

заявлением. Это может быть внешний такой фактор, который, опять же, может меняться с течением лет. Молодой мужчина, действительно, склонен менять своих подружек очень часто и быстро, а вот когда он уже становится постарше, иногда мы видим, как он резко меняет свою стратегию поведения в этом отношении. То есть он уже больше такой однонаправленный семьянин, в то время, как женщина наоборот - в молодости она и думать не могла, как это так, кто-то еще, а потом, когда годы идут, и она не получила в жизни того, чего хотела, у нее начинает меняться стратегия поведения и она начинает думать: ну все, сколько было вырванных лет, надо наверстать упущенное, и идет вперед. Это, безусловно, сложные такие, неоднозначные моменты, для разных людей, для разных кармических ситуаций они разные, но, согласитесь, некая логика ухватывается».

Вопрос: «А как вы относитесь к такому мнению, что перед тем, как выходить замуж/жениться человеку нужно нагуляться, чтобы потом уже не жалеть о том, что чего-то в жизни упустил?»

Вадим: «Опять же, возвращаясь к предыдущему вопросу, это легче сделать мужчине, чем женщине. У женщины психология другая, женщина ждет принца на белом коне, и если не принц, то с кем гулять? То есть, не особо она может реализовать этот сценарий. Мужчина да, может этот сценарий реализовывать по полной программе, пойти пробовать. Вас интересует мое мнение или идеология Триады? Мое мнение – я не знаю. У каждого своя жизнь, каждый по-своему ее проживает, каждый волен поступать так, как он считает нужным, очень много разных факторов в этом отношении. Опять же, если взять ту же Индию, там очень интересная ситуация была, когда мужчину женили на женщине, которую выбирали за него родители. Очень жесткое такое ограничение, то есть там не попрыгаешь, и никаких разговоров про вселенскую Влюбленность, не проходили там такие номера. Там родители за тебя решили, и всё. И как компенсация такой жесткой обусловленности там наблюдается то, что потом превратилось в проституцию, хотя изначально это было более возвышенно, там всякого рода храмовые жрицы. До сих пор, кстати сказать, это существует. То есть, была такая лазейка, была такая возможность - компенсировать обреченность жизни с одной женщиной возможностью каких-то утех на стороне. И в современной жизни мы очень часто видим такой сценарий поведения. С позиции йоги вопрос не столько в том, что ты делаешь, а в том, к какому результату ты приходишь. **Я напомню вам идеологию йоги – это целомудрие.** Поэтому, если у тебя слишком много таких связей, ты занимаешься сексом с потерями, то это, безусловно, отрицательно. Если после этого еще есть какие-то проблемы в виде того, что у подружки этого мужчины наступает незапланированная беременность, то также это следующий такой очень серьезный момент – ответственность за свои поступки со всеми кармическими вытекающими последствиями. Я вам напоминаю одну из основных мыслей Бхагавад Гиты, которая объясняет, почему общество приходит в упадок: именно по той простой причине, что мужики ходят на сторону, и женщины ходят на сторону, и от этого рождаются дети от представителей разных каст. Но вот вы представьте, если в древние времена ты принадлежал к касте аристократов, то у тебя и дети такие рождались, к касте простолюдинов – то и дети были такие же. А тут непонятная ситуация – тут в касте простолюдинов мог родиться аристократ, или наоборот. Это приводило к страшной революции ситуации, которая всегда заканчивалась страшными потрясениями. Вот во Франции, вспомните, чем знать развлекалась, вспомните право первой брачной ночи и прочее. Много отрицательных при этом факторов. Здесь идеал целомудрия в первую очередь. Как правило, те, кто ходят для того, чтобы нагуляться, меньше всего об этом думают. В какой-то ситуации это оправдано. Но если взглянуть на жизнь человека с более высоких позиций, то, во-первых, согласно концепции йоги, ты должен отдать долг предкам – это Родовая йога – нарожать детишек, а только потом веселиться. А тут наоборот получается – сначала веселье, а долг не отдал, и еще не понятно, когда будешь отдавать и с кем. А, понимаете,

с каждым новым партнером или партнершей все тяжелее становится одному человеку другого терпеть. Это проклятье разводов. Первого мужа или жену, как правило, вторые половины долго терпят, второго меньше, третьего еще меньше, а четвертого, пятого, шестого совсем чуть-чуть. Почему? Потому что ситуация разворачивается всегда по одному и тому же сценарию, и человек думает, а, это как в прошлый раз, все, надо не доводить до крайности, а расстаться друзьями. То есть, нет внутреннего потенциала терпеть друг друга и помогать друг другу выйти из болота этого. Соответственно, как же от этого могут рождаться дети, а те, которые родились, как могут жить в заботе, когда нет терпения со стороны мамы и папы. Ну еще раз, для того образа жизни, который ведут обычные люди, не занимающиеся Триадой, мы сказать ничего не можем. Они свободны, свободны делать глупости, свободны делать умности, мы вряд ли что можем здесь сказать».

Вопросов больше нет, идем мы дальше. Вот Марк пошел и сделал следующую вещь, которую я бы хотел, чтобы сделал каждый из организаторов этой площадки Триады. Это такая тема, которая, как правило, всегда всплывает, когда рассматриваются вопросы взаимоотношения мужчин и женщин – здоровье или распространение тех или иных заболеваний. Давайте начнем сначала: проблема распространения кожно-венерических заболеваний – это самая простая проблема, которая может быть решена в йоге Триаде. Я дал Марку наставления, чтобы он сдал анализы и принес мне справку, что у него здесь все отрицательно, и обошлось ему это все в 2280 рублей. Я бы очень и очень хотел, друзья, чтобы те из вас, кто будет составлять площадку Триады, сделали себе точно такие же справки. Для чего это надо? Во-первых, безусловно, знать состояние своего здоровья всегда очень полезно. Но мне это надо для следующей очень важной цели: конечно же, вы становитесь популярными, конечно же, эта тема начинает привлекать людей, которым интересно - секс, духовность, медитации. Это интерес еще со времен хиппи, «давайте заниматься любовью, а не воевать», давайте преодолевать все ханжество, все барьеры. И, к сожалению, большая прослойка людей от якобы духовности, таких, достаточно сильных и энергичных, представляют реальную угрозу для здоровья. Почему? Ну, едет такой человек куда-нибудь в Индию, а в Индии таких тусовщиков я вам передать не могу сколько, там наверное полмира сейчас собирается по самым разным поводам: кто-то травку курит, называя это духовными медитациями, кто-то еще Бог знает чем занимается. И что там греха таить, вступают они в связи сексуальные очень просто. Самое обидное, что вступают они в сексуальные связи без презервативов. Образ жизни у них такой, безбашенность такая. Как вы понимаете, это очень большой рискованный контингент. Когда такая публика приезжает обратно в нашу страну, они, конечно же, ищут, а что здесь такого есть духовненького, да еще и если это связано с сексом, то это очень интересно. И я больше чем уверен, что они начнут у вас здесь появляться. Точнее, они уже начали появляться, по-тихонечку мы их так разворачиваем, не доводя до вас, своими методами. Мне эта публика, честно и откровенно, не нужна здесь. Во-первых, как правило, работать с ними бесполезно. Для них это все драйв, для них это тусовка, прожить жизнь так, чтобы не было мучительно больно, когда ты будешь умирать от СПИДа, за бесцельно прожитые годы. То есть, как вы понимаете, это не имеет никакого отношения ни к Родовой йоге, ни к йоге Триады. Поэтому сразу же надо сделать такой ограничивающий порок, барьер входа сюда: ах, у тебя нет справки, до свидания, не о чем с тобой вообще разговаривать. Вовсе не потому, что вы здесь представляете группу риска на предмет кожно-венерических заболеваний. Нет, друзья, как раз вы – люди, изучающие йогу и практикующие практическое целомудрие, в этом отношении, наверное, самые безопасные из всех людей, потому что у вас нет иллюзий по этому поводу, и вы не стесняетесь применять контроцептивы и тому подобное. Делается это для нескольких целей. Во-первых, чтобы вы поняли, что проблема кожно-венерических заболеваний – это самая простая проблема, которая может быть решена. 2280 рублей, и все в порядке. Понятно, что это по

московским ценам и не самое дешевое место. И это как пропуск. Чтобы сразу же отпугнуть эту маргинальную тусовку. Как только хоть кто-нибудь услышит про справки, они здесь не появятся. Им просто будет лениво идти получать их. Во-вторых, что очень-очень важно, чтобы вы знали, что все практики в Триаде, которые только лишь есть сексуальные, все практикуются исключительно с применением презервативов. За исключением разве что мужа и жены, которые живут вместе. Все остальное исключительно с применением презервативов. То есть, это такая вторая линия обороны. Первая – ты и так знаешь, что ты здоров, а вторая – что без этого никак, никуда. Для чего это надо? Для того, чтобы у каждого из вас на подсознании была стопроцентная уверенность в безопасности по этой линии. Бывают разные случаи, действительно, бывает такая вот вещь, когда юноша и девушка встречаются в том или ином месте, в частности, здесь у вас на площадке Триады, и действительно, они видят, что они созданы друг для друга. Ну, мало ли. И уж если мы сделали эту площадку, где люди встречаются, мы должны быть полностью уверены в том, что у нас не будет ни малейшей негативной кармы, что сюда попадают какие-то левые, непроверенные люди. Это очень-очень важно, чтобы вы на подсознании знали, что здесь левизны, составляющей группу риска среди людей, не может быть. Во всяком случае, сделано все, чтобы никто сюда не попал. Тогда вы лучше и полнее поймете другой вопрос, что это, на самом деле, я повторюсь, самое простое, что вы можете сделать – застраховаться от распространения болезней. Напоминаю вам, друзья, что, к сожалению, до сих пор лекарства от СПИДа нет, есть достаточно дорогие процедуры, которые приостанавливают процесс, не дают убить человека. Поэтому применяется такой термин, как ВИЧ, то есть человек – носитель вируса иммунодефицита. Безусловно, если концентрация этого вируса маленькая, то и риск заразить другого человека, безусловно, тоже очень небольшой. А вот когда этот вирус вырывается из под контроля, и практически полностью захватывает всю систему организма, то тогда это называется уже СПИДом, и заразиться или заразить кого-то другого очень-очень легко. Вы помните, что согласно идеологии Триады, даже более страшно стать предметом вот такого рода опасности для других людей. Особенно вот эта безбашенная тусовка, они там приедут кто в Индию, кто еще куда, какой-нибудь дряни нажрут, переспят друг с другом все в самых невероятных комбинациях, и одному только Богу известно, что может произойти, если там хоть один – носитель той или иной дряни. И эта дрянь вырывается из-под контроля. Я не буду здесь читать вам лекции, в частности, по СПИДу, этим всем болезням, зайдите в интернет, там все прекрасно описано. Другой момент, это всякого рода вирус гепатита. С ним попроще, все-таки вероятность заражения там не такая высокая, и тоже есть нюансы, но масса других еще заболеваний, передающихся в том числе и половым путем. Никакой практики Триады никогда не будет, если у вас будет хотя бы тень сомнения в своем физическом здоровье, что вы можете чем-то заразиться, или, не дай Бог, заразить кого-то. Что же касается тех людей, которые больны. Если такая ситуация, что кто-то болен СПИДом или какими-то другими болезнями, гепатитом или еще чем-нибудь. Ну, во-первых, если вы больны какими-то такими болезнями, и о них до этого не догадывались, то узнать вы об этом сможете не раньше, чем сделаете справку, то есть узнаете от врача. А после этого вы, безусловно, должны идти и лечиться. Что же касается таких неизлечимых болезней, как СПИД, иногда задают такой вопрос: Что же, доступ к практикам Триады закрыт для тех людей, которые, к несчастью, заразились этой болезнью, ведь иногда это может быть даже не вина человека, а какое-то стечение обстоятельств. Нет, друзья, вы помните идеологию быстрых методов, вы помните, что все основывается на первом, втором и третьем принципах йоги – предельная доброта, предельный здравый смысл и обет отказа от страданий. Поэтому если кто-то болен, в частности, СПИДом, то практиковать ему, безусловно, с человеком, который так же уже заражен. То есть, для этого надо выяснять эти моменты. Боже упаси заразить кого-нибудь таким образом. Считается самая страшная карма, потому что она утонченно отрицательная. Ну, я надеюсь, что все-таки медики в ближайшие годы

найдут стопроцентное лекарство от СПИДа, но все равно, есть еще и другие заболевания, не менее неприятные. Поэтому для тех людей, кто болен, имеет смысл искать таких же, как они, и практиковать с ними, то есть, не для кого путь в Высшее знание не закрыт. Я не знаю, насколько практики Триады могут им помочь в плане преодоления или восстановления здоровья, я этого не знаю, это, безусловно, вопрос, требующий отдельного изучения, с обычными-то практиками не разобраться, а когда накладываются какие-то другие моменты, тяжело что-либо сказать. Но вы должны представлять, что чувствует человек, больной неизлечимой болезнью. Он же чувствует себя изгоем общества. Все нормальные люди, а он не такой. И, безусловно, что некоторые от этого осознания впадают в страшную депрессию, кто-то в страшны разгул уходит, а какой смысла жизнь цепляться? Но вы помните, друзья, что все люди, и надо очень жестко пресекать моменты распространения всех этих болезней, но, с другой стороны, чтобы был шанс у других людей не чувствовать себя изгоями. Поэтому я очень бы рекомендовал в самое ближайшее время получить вот такие вот справки. Есть более расширенный вариант, есть более типичные заболевания, есть более расширенный список, уже было бы наверное не два листика, а четыре, и, вероятно, стоит это всё дороже. Я попросил Марка, чтобы он сделал следующую вещь – инструкцию: делай раз, делай два, делай три – куда идти, что говорит, что делать, кому платить, где брать справки, чтобы вы сами не бегали, не метались, а чтобы была отработанная уже вещь. Друзья, и если сюда забредет какой-нибудь адепт тайных наук, приехавший из Индии, носитель того или иного заболевания, и будет риск, что это может хоть как-то отразиться на здоровье или на репутации вашей площадки, это будет конец этой площадки, вы понимаете. Кто же сюда придет к вам. Да вы и сами будете друг от друга шарахаться, в презервативах приходите, натянутых на голову. Смех смехом, а это то, что называется сексуальная культура.

Вопрос: «А когда нужно принести справки?»

Вадим: «Я думаю, как можно быстрее. Понятно, сейчас новогодние праздники, я не знаю, как там все это работает. А вообще говоря, я подумываю сейчас о такой вещи, которая вас не касается, а касается студентов, просто изучающих йогу, надо требовать это при поступлении».

Голос из зала: «Должен быть, наверное, какой-то список заболеваний..»

Вадим: «Вообще говоря, здесь, на площадке Триады вы должны были эту тему подготовить с соответствующей информацией, чтобы все знали, что к чему и чего бояться. Я так понимаю, никто ничего не сделал, как всегда. Никто ничего не боится. Очень хорошо. Молодцы. Вот тогда как раз это ваш случай (справка). Но не беспокойтесь, вы когда придете анализы сдавать, вам все про вас расскажут».

Голос из зала: «Может быть, как-то ограничить список организаций, где можно справки получать..»

Вадим: «Запросто. Вот создайте инициативную группу, заключите коллективный договор, еще и скидку можно потребовать, потому что вас много». И тогда можно проверить подлинность справки. Я, конечно, сильно сомневаюсь, что кто-то на это пойдет, та группа риска, от которой все это придумано, не будет так заморачиваться, всё равно группового секса не предвидится, так что зачем сидеть справки подделывать? В других местах гораздо проще все это реализовать без всяких справок. Как показывает опыт и практика, люди, интересующиеся Родовой йогой, йогой Тριάдой не входят в группу риска. Строго говоря, вероятность от них заразиться, наверно, самая низкая, чем где-то и среди кого-то еще. То есть, куда как она выше, если где-то какие-то там романтические встречи, знакомства где-то там на курорте, куда как больше вероятность. Но, тем

не менее, в первую очередь, это работа с вашими ассоциативными связями. Если у вас на подсознании, а это все мысли подсознательные, будет хоть малейший страх, у вас никакие процессы не пойдут, он будет блокировать все остальные переживания, ощущения. Вы будете думать не как там Высшее открылось, а о том, пронесло ли в этот раз или нет. Теперь вторая часть этой же темы: вы помните, что все практики, которые только лишь есть в Тираде – это я говорю для тех, кто, действительно, может быть, в дальнейшем, будет в них вовлечен, - проводятся исключительно со средствами контрацепции – с презервативами или какими-то другими, есть там всякие жидкости разные – мирамистин. Специальный арсенал. Так что это должно быть в принципе исключено из вашего подсознания. И только тогда оно раскроется на Высшее. Другая сторона, друзья – это достаточно эффективный способ не допустить ни одного маргинала. Еще раз, к сожалению, слишком много этих тусовок, заигрывающих с сексуальностью. Даже у нас здесь уже, в России стало. И вот что, приходит такой человек, и как ты его развернешь? А у него на лице написано, что такой аморальный тип. Ну как его развернуть? А очень просто, сразу же будет гребенка такая, моментальный отсев».

Мы возвращаемся к рассмотрению общих положений, которые приведут вас к более высоким практикам. Сегодня на этой лекции я хочу коснуться следующей вещи – **преодоление барьера между мужчиной и женщиной**. Идеология очень простая: когда вы видите лицо противоположного пола, то хотите вы того или не хотите, просыпается ваш механизм защиты продолжения рода и начинает фильтровать возможных партнеров. То есть девушка смотрит на юношу – вот этот нравится, а вот этот не нравится ни за что, вот этот подходит, а вот этот не подходит. Причем это очень жесткий такой механизм на уровне симпатий- антипатий, притяжения или отталкивания. Для чего нужен этот механизм? Для того, чтобы подсознание сразу где-то оценивало отца или мать будущих детей. Вы помните, что все, с позиции Йоги Триады, заточено в первую очередь под то, чтобы реализовать Родовую йогу, и механизм защиты продолжения рода в первую очередь для того нужен, чтобы реализовать Родовую йогу, и любой объект противоположного пола воспринимается как потенциальный отец или мать детей. С этим связано множество таких вещей, когда к кому-то вас тянет, от кого-то вас отталкивает. Если рассмотреть более глубинно, как мы с вами сделаны, то получается некая такая интересная, вещь, что это всего лишь такие наслоения, которые, как ни странно, мешают вам иногда жить. Всё-то задумано с умом, но в результате возникает либо отталкивание, либо тяга к кому-то, и вот когда идут те или иные практики Йоги Триады, скажем, кто-то с кем-то хочет практиковать, а кто-то с кем-то не хочет практиковать. Я не говорю даже про сексуальные практики, Бог с ними, с сексуальными практиками, а просто там, девушку на танец пригласить или юношу пригласить на танец, вообще, тоже сексуальная практика в некотором смысле, и возникает либо отторжение, либо симпатия. Это очень-очень глубинные отклики вашего причинного тела. По сути дела, друзья, это прямой доступ к вашему причинному телу. И вся негативная ваша карма на уровне причинного тела как бы зашифрована в этих откликах. Во-первых, если вы сталкиваетесь с каким-то антисимпатичным типом, то, безусловно, это говорит лишь о том, что у вас есть какой-то негативный опыт, получен ли он в этой жизни или в предыдущей, сказать трудно, но этот опыт есть. То есть, когда-то что-то отрицательное было связано с тем или иным типом мужчины, иногда с тем или иным типом женщины. Но вся беда в том, что **ваш этот опыт может врать, может ошибаться**. И вы можете быть рядом, буквально рядом с человеком, который полностью подходит вам по духовным, физическим, морально-этическим и каким угодно качествам, чтобы либо создавать с ним семью, либо просто общаться, и если мы говорим про практики Триады, то практиковать те или иные практики, а у вас вдруг спонтанное ниоткуда отталкивание. И очень тяжело иногда бывает с ним работать, но вот интересная такая вещь, что если вы все-таки

начинаете практиковать какие-то упражнения совместные, даже нейтральные, и сближаетесь больше какого-то определенного расстояния, то, как ни странно, вы как бы проламываете эту скорлупу опыта негативного причинного тела и вдруг в голове начинают такие пазлы собираться-собираться, шестеренки вращаться-вращаться, и хоп, и какой-то пласт майи, опыта негативного с вас сваливается, вы становитесь более добрее, более открыты. Это не значит, что сразу вы пытаетесь с этим человеком создать семью или какие-то более близкие отношения заводить. Нет. Но **вдруг вы начинаете понимать, насколько вы игрушка в руках таких могущественных, страшных сил своего негативного опыта предыдущего, что многие ваши проблемы – это на самом деле не ваши проблемы в плане вашей объективности, а это всего лишь вопрос вашего восприятия мира.** Поэтому, безусловно, прежде, чем начинается та или иная практика совместная между мужчиной и женщиной, применяется тот же принцип, который известен в других йогах – **принцип Анриты.** Заключается он в том, что какие-то упражнения ты должен отработать даже с теми женщинами, если ты мужчина, к которым тебя не тянет, или – для женщин – с теми мужчинами, к которым тебя не тянет. Безусловно, вы помните, что любые практики в йоге и везде – это в первую очередь принцип свободы, и никто насиловать никого не будет, но это, скорее, должна быть инициатива самого человека, это прямая работа с причинным телом. Когда вы сталкиваетесь с какой-то ситуацией, вот кто-то нравится, или кто-то не нравится, как правило, это не выверенное логическим путем размышление или рассуждение, а что-то спонтанное, внезапно возникшее, непонятно откуда. А вы помните, что если что-то беспричинное, то это работает причинное тело. А так как причинное тело самое коварное, самое трудное в работе с ним, то пренебрегать такой возможностью нельзя, **и йоги, и йогини сознательно идут на то, чтобы отбатывать те или иные практики вот именно с разными партнерами, не с теми, которые нравятся или заводят, нет, а вообще со всеми.** Почему? Потому что под покрывалом антипатичности может скрываться как раз недостающий аспект сознания, если ты женщина, или недостающий аспект энергии, если ты мужчина. То есть, грубо говоря, эффект гадкого утенка. Есть такая английская шутка: полюбите нас черненькими, беленькими нас все любят. То есть, когда мы белые и пушистые, это одна ситуация. Так вот, все практики Триады, где предполагаются какие-то совместные упражнения с разными аспектами сознания и энергии, они проходят следующим образом: ну, безусловно, есть люди, которым вы доверяете, с которыми вы вообще можете быть вовлечены в практики, я подчеркиваю, даже не в сексуальные практики, а в обычные парные нейтральные практики. И вот если вы принимаете их в свою практику, если нет совсем уж непреодолимого отвращения, а совсем непреодолимое отвращение, как правило, возникает, из-за физической составляющей, друзья. На самом деле, как бы мы не выглядели, какие бы не были у нас особенности наших тел, мы все, знаете, как манекены, как одинаковые куклы физические, на которые натянута тонкая такая оболочка из мыслей, представлений, поведения, то, что как раз в большей степени составляет внутренний мир человека. А на физическом уровне мы все как клонированные такие вот манекены. Я помню, такой эффект наблюдал на своей шкуре в давке в метро: вагон полупустой, все так по углам забились, косятся друг на друга с отвращением, кто это там с ними едет, а потом давка, все так ближе, ближе друг к другу, а потом какая-то критическая давка, всех так жууух, и сдавило, у одного там нога высовывается, у другого рука, у третьего голова, всё, прессонули их. И вдруг такой вот интересный эффект наблюдается: исчезает полностью отторжение от чужих тел. Отторжение может быть от запаха перегара, если кто-то на тебя вонючим перегаром дышит, но это, как вы понимаете, уже не тело, а что-то влитое снаружи. Совершенно меняется восприятие образа человека – пока он был на расстоянии, он тебе казался каким-то одним, мерзким, а так тебя придавило, и все, обычный человек как человек. На уровне наших генов, на уровне устройства наших тел мы все клоны, сделаны по одному шаблону, и через этот шаблон какие-то разные наслоения мыслей, эмоций проявляются. И вот в основном

отвращение только лишь из-за них. А вот на таком уровне уже скорее симпатия-антипатия. Вот вас, допустим, как девушку больше тянет к одному мужчине и вы с ним хотите практиковать те или иные упражнения, а к другому не тянет. А вот если вы умная йогиня, вы должны сделать следующую вещь: стоп-машина! **А почему?** То есть, вы помните, что йога Триады – это, в первую очередь, наука самопознания. А почему? Что в одном есть, а чего в другом нет? А как это понять? Ну, надо провзаимодействовать как можно ближе, там, сделать какое-то парное упражнение, аналог парной йоги и понять, в чем разница. Сделать с тем, с кем бы вы более предпочитали сделать, сделать с человеком, с которым средне, и сделать с человеком, с которым наименее предпочтительно. И, во-первых, начать распознавать, а какая между ними разница? И почему ваша внутренняя реакция на них разная. Вот если вы выработаете в себе это искусство, а оно идет исключительно от количества упражнений, то в дальнейшем в жизни вы никогда не будете ошибаться с выбором своих мужа или жены. Даже если ваш потенциальный муж или жена где-то будет представлять перед вами в невыгодном для него свете, но вы, имея уже опыт этого гадкого утенка, уже поймете, что, возможно, **это реакция вашего причинного тела на какую-то негативную кармическую ситуацию, которая была с вами в прошлом и которая не имеет отношения ни к настоящему, ни к будущему, а отравляет вам жизнь сегодня**. Я еще раз хочу напомнить очень серьезное положение в таком уважаемом тексте, как йога сутры Патанжали, где работу со своей кармой на всех уровнях – на грубом физическом, на тонком и причинном Патанжали свел к очень необычному моменту – работе со своими бессознательными впечатлениями. Вот, **работая со своими бессознательными впечатлениями, вы фактически полностью можете сжечь свою негативную карму**. Ну и, практически, там давался метод. Здесь та же самая ситуация: **вы начинаете работать со своими бессознательными впечатлениями, связанными с восприятием противоположного пола, что чрезвычайно важно, потому что это самый-самый глубинный уровень, это уровень, ответственный за ваше рождение**. Вот такая вот идеология практик: когда вы полностью уверены в другом человеке, что он не заразит вас чем-нибудь, когда вы видите, что его мотивации чисты и открыты, когда вы видите, что он идет в том же самом направлении, что и вы, то какие-то упражнения с разной степенью погружения, чем больше вы отработаете друг с другом, тем с большей вероятностью, с большим успехом вы научитесь работать со своими бессознательными впечатлениями, касающимися противоположного пола и меньше, во-первых, сделаете ошибок при выборе своего мужа или жены, или начнете лучше понимать, распознавать сильные стороны уже текущего мужа или жены, друзья, это очень важно. Знаете, друзья, как иной раз это помогает. Порой люди в браке живут, и думают, что все, ничего уже не поможет, уже степень непримиримости дошла чуть ли не до развода. А вот они поделали какие-то упражнения, и вдруг поняли, что в каком-то аспекте я был неправ, в каком-то аспекте он был неправ, но даже если я свою часть неправоты уберу, то ситуация волшебнейшим образом может измениться к лучшему. Знаете, третий закон Ньютона: сила действия равна силе противодействия. А вы поняли, что, как говорится, одной из этих сил была ваша дурь и глупость, и вы конвертируете свою дурь и глупость в такое просветленное состояние и отношение, и получается, что ваш супруг или супруга, которые свою дурь или глупость в противовес вашей выставили, оказывается в пустом пространстве, они начинают падать, и они вдруг понимают, что они со своей глупостью или дурью неуместны, это становится для них очевидно. И это, безусловно, принуждает их задуматься над своим поведением и, как следствие, переосмыслить многие вещи. Поэтому, все достаточно четко продумано. Вообще, я сколько изучаю йогу Триады, я понимаю только одно, что я ее не понимаю до конца. Это какая-то сверхлогика. Почему 4 и 5, почему имея мужа или жену, еще партнеры или партнерши? И вот начинает до тебя доходить только когда ты сам сталкиваешься с какой-то неразрешимой жизненной ситуацией, и когда уже никакое лекарство не помогает, а тут начинаешь практиковать,

и хоп, попустило, хоп, попустило, хоп - лучше, хоп -лучше. А ты-то был уверен, что ты все прекрасно и так понимаешь. Ты был уверен, что и так все ясно как божий день. Это вот как раз те вещи, где мы ошибаемся, где вот иллюзия, где отпечатки нашей негативной кармы в виде наших вот таких неосознанных впечатлений из предыдущего опыта мы как бы перекладываем наперед, сами начинаем все видеть в искаженном свете, и из-за этого искаженного света мы делаем искаженные следующие шаги, а они только лишь усиливают искажение. Мир кривых зеркал. Все начинает умножать ошибку. Умножать иллюзию. Поэтому, **работа в Триаде с симпатиями и антипатиями, работа в Триаде вот с этим осмыслением, почему к одному тянет, а к другому не тянет, - это одно из самых первых таких реальных упражнений, которые входят в арсенал йоги Влюбленности**. Я напоминаю вам, что все-таки высший пилотаж в Триаде – это йога Влюбленности. Это когда открывается окно в Высшее. И, к сожалению, очень часто бывает, что мы перестаем видеть в своем муже, в своей жене это окно в высшее, и приходит каждодневная рутина, приходит быт однообразный, и мы склонны еще сильнее захлопывать это окно. А вот если же начинать работать вот с этим моментом симпатии-антипатии, то можно развязать очень глубинные следующие шаги, такие, которые связаны с проявлениями эротизма. Мы об этом постоянно говорим на лекциях, что когда люди живут в совместной жизни, восприятие сексуальное друг друга начинает слабеть, мы перестаем друг друга возбуждать, и многие люди воспринимают это, действительно, как серьезную трагедию. То есть, полно сил, в том числе и сексуальных, развернуться, и вроде бы есть партнер – муж или жена, замечательный, чудесный, но только мы их перестаем воспринимать как точку приложения своих сексуальных стремлений. И ничего с собой поделать не можем. Я сколько слежу за всеми этими психологическими поучениями, мол, как вернуть былую остроту сексуальной жизни, ничего вразумительного никто сказать не может, и абсолютно правильно, это слишком глубокий уровень, это не уровень разума, где можно себя убеждать, это что-то такое, что от вас ускользает, оно либо есть, либо его нет, это какая-то магия, таинство этого мира. Какая-то такая искра, которая между людьми проскочила, ба-бах, есть влечение, есть интерес, есть сексуальность, а потом куда-то также внезапно делась. Ни виагра не помогает, ничего, и даже если физиология еще более и менее справляется с поставленной задачей, то вот этого эмоционального порыва, устремления нет. С этим надо работать. И вот здесь, еще раз, вплотную приходится заниматься моментами симпатии-антипатии. А отработать их легче всего с другими партнерами в других упражнениях. Если вы начинаете понимать, что там и как вас обманывает, то, еще раз, во-первых, гораздо проще понять, что не так со своим мужем или женой, или с постоянным партнером. Ну и, наконец, идти дальше, понимать, что весь мир достаточно сложно сделан. Вопросы есть по этой части?

Вопрос: «Преодолевать неприятие надо исключительно парными практиками ли это на уровне работы со своим разумом тоже решается?»

Вадим: «Друзья, как-то странно вопрос прозвучал. Преодоление неприятия не в том плане, что надо закрыть глаза, закрыть уши и заставить себя поцеловать нелюбимую девушку или нелюбимого мужчину. Не в том плане, что надо себя насиловать. Вы помните идеологию йоги вообще, а Триады в частности, что это должно быть не насилие над собой, а познание себя. Это скорее некий эксперимент, нежели когда надо стиснув зубы, себя заставить. Чем больше заставишь, тем больше результат придет. Безусловно, если вы чувствуете непреодолимое отвращение к кому-то, но что тут уже сделаешь, понятное дело, что все должно быть гармонично, соразмерено. Здесь же идет речь о том, чтобы понять, где заканчивается майя восприятия другого человека, а это всего лишь, еще раз, друзья, майя восприятия, физически, с генетической точки зрения, мы все близнецы братья и сестры. Мы настолько мало друг от друга отличаемся, что это просто ужас какой-то. А каждый ведь мнит, что у него какая-то самобытная вселенная,

самобытные какие-то особенности, а на самом деле все такие среднестатистические, которых наштамповали, клонировали, знаете, армия такая клонов или клоунов. Ни о каком насилии здесь речь не идет. Здесь работа со своим собственным причинным телом. Примерно такая же, как работа с физическим телом в хатха йоге. Поэтому, если у вас есть опыт работы со своим физическим телом в хатха йоге, вы поймете основную эту методичку работы: вы помните, что вы должны испытывать радость, **любая практика Триады – это радость, радость от выполнения, либо радость от преодоления себя.** Да, разум или причинное тело нос воротит, а мы преодолеваем его и спрашиваем, а что ты, собственно говоря, воротишь нос? Объективных причин, с точки зрения разума, нос воротить нет. С точки зрения разума, еще раз, все клонированные, различия между Иваном Петровичем и Василием Тимофеевичем нет никакой, а вот мы одного так, другого так с физической точки зрения воспринимаем. Иногда с интеллектуальной, иногда еще с какой-то. Разница есть, и в то же самое время ее нет, и вот надо понять свои реакции. И точно так же, как в хатха йоге: если вы будете насиловать себя и испытывать дискомфорт такой непреодолимый, боль, оно вам потом отплатит, и вы не продвинетесь в хатха йоге ни на шаг, это опытный факт, все начинают заниматься хатха йогой, начинают себя насиловать, их хватает на два-три месяца, потом они бросают это дело, бросают йогу, и говорят, да, когда-то занимался. Причинное тело, по сути говоря, аналог физического тела. Оно сделано из какой-то причинной материи, очень таинственной и непонятной, не спрашивайте меня, что это такое, зачем и почему, я об этом мало что знаю. Но, по сути дела, как и любое другое тело, оно реагирует на грамотное с собой обращение. Если вы грамотно с ним обращаетесь, идете вот по этой волне гармонии – радость от выполнения, либо радость от преодоления неведения причинного тела, то есть нет такого совсем уже отвращения, нежелания, насилия, то вы будете расти, потому что вы поймете, что вы считаете себя тем, чем вы не являетесь, - причинным телом, оно негативно как-то реагирует, а я над ним поставил эксперимент и не дал ему властвовать над собой, а сам над ним властвую. Оп, и что-то там почистилось, что-то там провернулось, что-то там переключилось, и вы понимаете, что вы в меньшей степени стали считать себя этим причинным телом, потому что вы увидели, что вы можете с ним хоть что-то сделать. Соответственно, вашей свободы стало больше, соответственно, меньше иллюзий по восприятию через призму причинного тела, меньше ошибки, больше радости, счастья, веселья. То есть, вот такая идеология, друзья. Полнейшая аналогия работы с физическим телом. Ну, как правило, все это в любых практиках дозируется».

Вопрос: «В аксиоматике йоги есть закон 0, 1,2, 3, 4 и 5, и тогда логично, что должен быть закон -1, -2, -4 и -5. Что об этом говорится в нашей традиции?»

Вадим: «Ну, знаете, я даже, по-моему, в одной из лекций употреблял такой анекдот, иногда я встречаю йогов или йогов, как-то они вхожи в теорию, в том числе и йоги Триады, и вот я встречаю юношу и девушку, которые живут в совместной жизни, но нет у них явно никакой гармонии, совершенно очевидно, что у них скорее ангармоничность, но при этом они всегда кричат, что мы прошли уровень закона 4 и 5, у нас высочайшая Влюбленность, у нас закон 1 и 1. И вот я, помню, по этому поводу как-то пошутил, что у них не закон 1 и 1, а закон -1 и -1. То есть, это когда люди начинают что-то придумывать или за уши притягивать, начитавшись, в том числе, и поучения Триады. Нет, друзья, закон 1 и 1 – это Влюбленность. Что же касается концепции минусов и плюсов, - это крайне абстрактная вещь, и, вообще говоря, понятие минуса вот в том виде, в котором им сейчас оперирует каждый школьник, поверьте мне, а если не хотите верить, изучите историю математики, возникло малое количество времени назад. И, допустим, два уравнения, которые мы считаем одинаковыми, еще несколько столетий назад считались разными. Потому что не было в таком прямом употреблении самого понятия минуса. Поэтому я бы

посоветовал вам найти книжку, которую написал дядечка по фамилии Гиндикин, книжка называется «Рассказы о физиках и математиках», где он анализирует развитие математики за последние 500 лет. Либо какие-то другие книги вам попадут из серии библиотеки «Квант», где вот этот вопрос математики рассматривается. И, поверьте, что мы так просто оперируем понятиями «квадратное уравнение», «кубическое уравнение» или еще что-то, а еще несколько столетий назад это была предельная абстракция. В частности, известен из истории такой момент, такая байка, что в один из городов пришла чума, и за советом обратились к оракулу. А в городе был храм, где находился куб для поклонения высшим божествам, и оракул сказал, что если вы удвоите куб, то чума уйдет, то есть если рассчитаете, как его удвоить по объему. Сейчас любой школьник решит эту задачу, не сходя с места. А вот в древности никто решить ее не мог. Поэтому стоит быть поаккуратнее с математическими терминами описания тех или иных явлений. Более того, даже само понятие 0, друзья, которое впервые возникло в той же Индии, оно довольно абстрактное, и было результатом глубочайших самопостижений, личных экстатических состояниях, когда человек познавал такой глубокий момент, когда что-то есть, и в то же время его нет».

Вопрос: «Раз уж зашла речь об аналогии между телами – физическим, тонким и причинным, и вот, например, справки – это уровень физического тела, и у нас может быть на тонком уровне больше загрязнений, которые наверняка также могут передаваться при таких тесных взаимодействиях. Есть ли какие-то методы защиты?»

Вадим: «То есть, нельзя ли заразиться причинным сифилисом? Да, друзья, абсолютно правильно вы говорите, что подобно тому, как на уровне физического тела существуют такие болезни, которые передаются воздушно-капельным или половым путем, или еще каким-то, есть некая аналогия и на уровне причинного тела. Вспомните, скажем, охоту на ведьм в средние века. Когда совершенно нормальные, вменяемые люди жили, и никто не мог сказать, что они отличаются каким-то безумием, но вот вдруг внезапно такая эпидемия их захватывала, и все как с ума сходили. Или найдите хроники, посмотрите хроники, была очень хорошая такая режиссер, ее звали Рени Решенштайн. Она прожила очень длинную жизнь, умерла в 101 год, она работала в Германии, была близка к Гитлеру, и она сняла множество фильмов, один из которых называется «Триумф воли». Вот была нормальная Германия, но что-то случилось, и всех раз и подхватило. И эти явления, безусловно, имеют как положительные, так и отрицательные стороны. Одно дело, когда мы видим воодушевление народа, которое возрождает нацию из пепла, другое дело, когда это же воодушевление может быть превращено в захватнические войны или всякого рода ксенофобию расового или другого характера, поэтому в этом смысле, как говорится, можно заразиться дурацкой идеей, бытовым национализмом очень легко, это на уровне чего-то такого, что мы некритично воспринимаем, а так как у нас опыта работы с тонкими структурами нет, иногда это нас захватывает, подобно гриппу. Безусловно, друзья, с кем поведешься, от того и наберешься. Но все практики совместные, которые имеют место в Триаде, предполагают, что каждый участник принял на себя 1-ый, 2-ой и 3-ий принцип йоги, по сути дела, это тройной презерватив для тонкого и причинного тела».

Голос из зала: «Я хотела сказать, что в 108 афоризмах Тантра йоги один из афоризмов говорит о том, что если ты видишь в партнере Абсолют, то ты не получишь отпечатков ни на одном из тел, если же ты видишь просто человека, то получишь отпечатки на всех трех телах».

Вадим: «Поэтому, друзья, принятие 1-ого, 2-ого и 3-его принципа йоги, в особенности когда вы утверждаетесь в этих принципах, как на физическом уровне презерватив сделан из латекса, из чего, кстати, его раньше делали, когда латекса не было? Друзья, у вас на сайте должна быть

страничка, где было бы написано про все контрацептивы, заболевания, про все у вас должно быть в одном месте, чтобы сразу было понятно, что это очень серьезное место, что это не тусняк какой-то отморозенный, а где очень вменяемые, отдающие себе во всех отношениях отчет люди, культурные в сексуальном плане. Первый, второй и третий принцип йоги, чем в большей степени вы их будете принимать, тем в большей степени вы будете в безопасности. Если вы не принимаете эти принципы, то в любом контакте вы начнете, как заразу, перенимать образ мысли, поведения того человека, с которым вы общаетесь. Я всегда по этому поводу рассказываю свой случай, у меня было веселое детство, я общался с ребятами, которые изъяснялись исключительно матом, я матерился не как сапожник, сапожнику было далеко до меня. Я мог любую мысль двумя-тремя словами, отглагольными существительными выразить блестяще, свободно, доходчиво, вообще, за минимальное количество слов. Даже анекдот такой был, что во время войны побеждает тот народ, у которого на отдачу приказов уходит меньше слов. Посчитали, что у англичан среднее слово меньше, русских больше, но почему-то русские были эффективнее. А все очень просто, в момент самых серьезных напряжений переходили как раз на эту самую ненормативную лексику. И мне это мешало, у кого-то это было из юмористов, как у Академии Наук оставили люк открытый и туда все падали, и все говорили одно и то же слово. Только бедный японец, когда упал, сказал «Спасибо большое», потому что он больше ничего по-русски не знал. Мне, конечно же, сейчас это мешает, потому что когда ты попадаешь в ту или иную ситуацию, хочется, вообще, как в детстве, сказать всё, что ты об этом думаешь, причем так с чувством, иногда прорывается, честно скажу. Но вы понимаете, почему это. Общаешься и перенимаешь. Это не значит, что мои мама с папой матерились, боже упаси, совершенно другая атмосфера. С кем поведешься, от того и наберешься. Точно так же, если мы общаемся с другими людьми, то мы невольно, некритично воспринимаем акцент, воспринимаем образ мыслей, разговор и т.п. И это может быть как положительно, если мы перенимаем что-то хорошее, так и очень отрицательно. И поэтому при взаимодействии мужчины и женщины это чрезвычайно важно, гораздо больший отпечаток это наносит. И, конечно же, надо подстраховываться. И вот принятие первого, второго и третьего принципов йоги блокируют самую хреновую заразу, - это образ ментальности, образ такого заземления вниз. И к вам не прилипает, вы как лотос, который плавает в грязи, но к нему ничего не прилипает. Поэтому и столь важно, чтобы люди, которые вовлекаются в те или иные упражнения, в частности, работы с причинным телом, полностью исповедовали первый, второй и третий принципы йоги. Ну, или как меня поправили абсолютно справедливо, в других источниках многочисленных даются дополнительные, более сильные средства. В частности, если вы вовлекаетесь в Триаду и начинаете практиковать с лицом противоположного пола те или иные упражнения, это могут быть обычные упражнения, сродни тому, чтобы пригласить девушку на танец, или что-то сродни парной йоги, или какие-то сексуальные практики, где предполагаются занятия сексом, то в зависимости от того, с какой вы мотивацией и с какой вы визуализацией войдете в эту практику, много что может зависеть. Если вы начинаете воспринимать своего партнера всего лишь как проявление Абсолюта, а вы помните, что это изначальная концепция Триады, такой подход, что партнер – это всего лишь окно, через которое может светить Абсолют, то тогда никакая причинная и тонкая грязь к вам не пристаёт. А как только увидели в человеке человека, так и появился канал, по которому вы можете набраться негативных впечатлений. Поэтому, еще раз хочу сказать, что все, что касается причинного тела, тонкого тела, это работа с неосознанными впечатлениями, которые фактически хранятся в недрах наших структур.

Все мои слова имеют для вас смысл только в одном случае: если вы принимаете первый, второй и третий принцип йоги. А дабы вы не забыли – те, кто знал, и познакомились – те, кто не знал, мы проведем медитацию.

Медитация.

Закрываем глаза, внутренним взором просматриваем все свое тело, расслабляем его. Отпускаем все мысли. Вспоминаем первый принцип йоги, который говорит нам, что мы не должны причинять вред ни одному живому существу без крайней на то необходимости. Если же такая необходимость есть, то мы действуем так, как велит нам наш долг. Мы не должны причинять вред ни мыслью, ни словом, ни действием. Про себя говорим: **я хочу быть добрым, и я буду добрым.** Это принцип сверхлогики, принцип доброты. Запоминаем его и медитируем на него.

Теперь вспоминаем второй принцип йоги, который говорит нам, что мы не должны растрчивать свою энергию и направлять свое сознание на дела второстепенные, не ведущие нас к нашим целям, а должны ставить цели и достигать их. Цели могут быть совершенно разные, в учебе, работе, йоге, личной жизни, и так далее. И **прежде, чем вовлечься в очередную деятельность, мы должны спросить себя, а ведет ли эта деятельность нас к достижению наших целей?** И если нет, то мы должны ее безжалостно отбросить как уводящую в сторону. Про себя говорим: я хочу быть разумным и последовательным в своих действиях, и я буду разумным и последовательным. Это принцип логики, принцип здравого смысла. Запоминаем его и медитируем на него.

Если мы идем путем быстрых методов в йоге, а Триада относится к быстрым методам, то также должны соблюдать третий принцип йоги, который нас призывает **отказаться от страданий и помогать всем живым существам избавиться от страданий.** Если мы его приняли, то про себя говорим: «Я отказываюсь от страданий. Никто и ничто не имеет право навязать мне страдания. **Я буду с радостью помогать всем живым существам стать счастливыми, если они этого захотят, и я буду в силах им помочь.** Запоминаем этот принцип и медитируем на него.

Самым лучшим фундаментом для практики йоги, для достижения успехов как в жизни, так и в йоге, является ситуация, когда все живые существа счастливы. И мы переносим свое внимание в центр нашей груди, видим там или представляем красивый, чистый, незатронутый цветок, и про себя говорим: **«Да будут все живые существа счастливы»**, и видим, как наше пожелание превращается в волну света, выходящую из нашей груди, из нашего цветка, которая заполняет все наше тело, выходит за его границы, заполняет все пространство зала, заполняет всю Вселенную, а мы желаем счастья своим близким и родным, друзьям и единомышленникам, всем тем, кто нас знает и любит, всем тем, кого знаем и любим мы. Пусть они все будут под защитой нашей мысли. Теперь второй раз говорим: **«Да будут все живые существа счастливы»**, и видим, как наше пожелание в виде волны света выходит из центра нашей груди, заполняя всю Вселенную, а мы делаем счастья всему бесконечному множеству живых существ, которые нас не знают, а мы не знаем их. Они могут быть к нам совершенно равнодушны, а мы же желаем им счастья. Мы в третий раз говорим: **«Да будут все живые существа счастливы»**, и видим, как наше пожелание выходит из центра нашей груди, распространяется во все стороны, заполняя всю Вселенную, а мы желаем счастья всем своим врагам, явным и скрытым, всем тем, кто нас не понимает и кого не понимаем мы, всем тем, кто живет со злобой в сердце. Наше пожелание счастья доходит до самых темных, самых мрачных уголков Вселенной и меняет ситуацию к лучшему, а мы избавляемся от узелков своей негативной кармы.

Да будут все живые существа счастливы!

Теперь переносим свое внимание на область над макушкой нашей головы, и видим там Учителей и Учительниц, донесших до нас знание йоги. Они к нам приходят в тех образах, в которых мы хотим их видеть, и если у нас не получается их представить, то мы представляем своих маму и

папу, своих бабушек и дедушек, и так далее. Согласно Родовой йоге, так мы придем к Учителям и Учительницам. Вместе они составляют **Облако Школы**. Они крайне ненавязчивы и не будут вмешиваться в нашу жизнь, если мы их об этом не попросим, так как они уважают нашу свободу, даже свободу находиться в неведении. Им от нас ничего не надо, кроме одного: чтобы мы были счастливы. Мысленно приветствуем их, благодарим их за знания, за практики, которые они нам оставили, нам даруют. Просим их, чтобы они нас учили, направляли нас, внушали нам правильные мысли, слова, действия, поступки, чтобы они нас вдохновили на путь познания себя, даруя нам вдохновение идти по этому пути. Просим, чтобы они нас защищали, помогали нам. Также сейчас просим мысленно все, что хотим у них попросить. Пытаемся найти с ними личный контакт, без посредников. Медитируем на них.

Делаем пять свободных вдохов и выдохов и считаем, что наша медитация закончена.