

2012.01.31. Йога Триада. Лекция 31.

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

Лекцию читает: **Вадим Запорожцев**

Итак, друзья, у нас сегодня 31 января 2012 года. Меня зовут Вадим Запорожцев, я преподаю йогу, и это у нас лекции по йоге Триады для сайта www.yogatriada.ru. Это сайт людей изучающий йогу влюбленности, тантра йогу, йогу союза. На этом же сайте находится вся архивная информация, все предыдущие лекции и т.д. и тому подобное. Зеркало сайта находится по адресу www.yogatriada.narod.ru. и предполагается, что вы все изучаете йогу самостоятельно на курсах www.kurs.openyoga.ru. Сегодня мы пойдем дальше в рассмотрении тех или иных вопросов, связанных с Триадой. И в первую очередь, я хотел бы, еще раз услышать от всех присутствующих, какие накопились вопросы, чтобы в первую очередь ответить на них. Итак, у кого какие вопросы, призываю их задавать, пожалуйста.

Вопрос: Есть ли предел в ощущении наслаждения, и есть ли предел в ощущении счастья, который может быть испытан обычным человеком, ставшим на путь йоги?

Для того, чтобы ответить на этот вопрос, следует сослаться на то знание, которое, согласно древней традиции, объясняет нам устройство человеческого тела. Итак, согласно концепции йоги у каждого из нас есть наше Высшее «Я», которое за пределами, вне пространства и времени, и такие понятия как смерть, разрушения к нему просто неприменимы. С другой же стороны, каждый живущий из людей, представляет из себя, то или иное физическое тело. И фактически, то, что мы называем человеческим существом – это есть мост между Высшим «Я» за пределами, и человеческим телом. Если с позиции Западного мировоззрения у человека есть всего лишь грубое физическое тело, то с позиции древнего знания йоги, считается, что помимо грубого физического тела существует еще также тонкое тело и так называемое причинное тело, и все эти три тела так или иначе соприкасаются друг с другом или дается иногда, такая образная аналогия, это как матрешки, где внутри грубого физического тела как-то проявляются тонкое тело, а внутри тонкого тела – причинное тело. Но, так или иначе, это всё тела, и собственно говоря, с позиции йоги получается, что наше Высшее «Я» соединено не просто с грубым физическим телом, а вот с этими тремя телами. С помощью чего соединяется наше Высшее «Я» с этими тремя телами? Йога утверждает, что с помощью того, что называется Прана, или, если угодно такой лучик, или канал, или такая ниточка Праны соединяет наше Высшее «Я» с нашими телами. И вот, до тех пор пока соединяет, мы с вами живы, а в том момент когда этот канал по тем или иным причинам разрывается, наступает, то что именуется нами как смерть. Т.е. фактически, смерть не исчезновение нашего Высшего «Я», а всего лишь разотождествление нашего Высшего «Я» с нашими телами. Это общая концепция устройства человеческого тела. Теперь, идем дальше. У нас, у всех есть наше грубое физическое тело, прекрасное грубое физическое тело, одна из самых величайших драгоценностей, которое есть в нашем распоряжении, т.к. согласно учению йоги обладая грубым физическим телом можно неимоверно сделать прорыв в сторону своего духовного самоосознания. Т.е. когда у вас есть грубое физическое тело, ваше Высшее «Я», которое связано с вашими телами может через грубое физическое тело, как ни странно, быстрее осознать свою природу, чем, если бы у вас не было бы грубого физического тела, было бы всего лишь тонкое или причинное тело. Вот, такая, тоже интересная аналогия. Что наше тело, которое грубое, надо кормить, ухаживать, которое страдает от холода, жары. На первый взгляд это такая страшная обуза, но это только на первый взгляд. А если взглянуть более глубинно, то это величайший шанс

через грубое очень быстро осознать тонкое, затем причинное, а затем от причинного сделать рывок в сторону источника нашей жизни т.е. в сторону нашего Высшего «Я» и тем самым достичь того могущества, которое вскрыто у нас, и в дальнейшем после достижения того могущества приходят разные способности, вплоть до того, как утверждают древние источники материализовывать наши тела. Т.е. обычно, если наше тело повреждено, то если эти повреждения несовместимы с жизнью, мы умираем. На определенной стадии духовного развития, как утверждают древние знания йоги, даже самые фатальные повреждения физического тела могут быть устранены, то, что нам кажется как фантастика, но для этого надо обладать могуществом нашего Высшего «Я». Поэтому наличие физического тела крайне важная вещь. Теперь дальше, переходим к концепции Триады. Концепция Триады, в этом отношении, в работе с тем, что называется наслаждением целиком и полностью отражено в таком разделе как тантра йога. Всех интересующихся я отсылаю на трактат, который называется 108 афоризмов Тантра йоги. Ваш покорный слуга, Вадим Валерьевич Запорожцев когда-то дал на него комментарий, если интересно найдите и почитайте его подробно. Здесь же я всего лишь сошлюсь на концепцию Тантра йоги. Согласно концепции Тантра йоги, чем больше мы пропускаем через свое физическое тело наслаждения и счастья, тем быстрее мы идем по пути духовного развития. Это совершенно парадоксальное утверждение, которое ни в какие ворота не лезет с западной ментальностью или с западной философией, где считается, чем больше страданий пропускает через себя человек, тем больше он духовно развивается. Но это противоречие, вот с такой обычной западной философией всего лишь поверхностное. В своих глубинах расхождения нет. Смысл заключается в том, что, если вы пропускаете через себя то наслаждение и счастье, за которое в дальнейшем не придется расплачиваться страданием и несчастьем, тогда да, вы духовно эволюционируете. А вот, если наоборот, вы пропускаете через себя наслаждение и счастье, за которое потом приходится расплачиваться страданием и несчастьем, это никуда вас не ведет. Или по другому, вы можете налить стакан водки и выпить его и вам какое-то время будет даже приятно и вы станете счастливыми и начнете петь песни, но на следующий день будет похмелье, вам будет плохо, и вы можете неделю лечиться после такого однодневного загула. Так вот, имеется в виду, что пропускать через себя мы должны лишь то счастье кармически чистое, которое создает предпосылки, для того чтобы проходя через него мы вышли из плоскости кармы. Или другими словами эта концепция в йоге озвучивается следующим образом. Сперва, с помощью положительной кармы устрани отрицательную карму, а потом, когда отрицательная карма будет нейтрализована, отбрось также положительную и стань свободным. Та же самая концепция и в йоге Триады. Т.е. сперва пропускай через себя как можно больше законного наслаждения и счастья и тем самым ты устранишь все последствия или кармические отпечатки от всего негатива, которые ты в себе тащишь, в этом отношении огонь наслаждения и счастья прокаливает семена негативной кармы и они перестают прорастать. А после того, как они перестают прорастать, ты должен выбросить также и наслаждение и счастье в нашем обычном понимании, чтобы достичь сверхвысокого состояния Самадхи, которое по сути дела, тоже счастье, только неимоверное количество раз увеличено. Никакого нет противоречия и с западной ментальностью, где в тех или иных философский и религиозных доктринах утверждается, что чем больше страданий человек пропустил, тем больше он становится духовнее, осмысленней, тем больше он становится мудрее, никаких противоречий нет. Дело в том, что здесь с разных сторон смотрят на одну и ту же ситуацию, что если ты когда-то получал незаконное наслаждение от своей глупой жизни, то до тех пор, пока ты не искупишь его страданием, то все твои процессы заблокированы внутри. Или грубо говоря, человек сперва живет как животное, наслаждается незаконным образом т.е. надо ему повеселиться, нужны деньги, денег нет, надо украсть, украл. Веселится дальше. Пришла негативная карма, надо от этой негативной кармы уйти, каким образом? Украсть еще больше и

подкупить правоохранительные органы. Таким образом, долг накапливается и понятно, что с таким долгом человек наслаждается, радуется, но за ним тянется хвост долга. И вот, в западной философии, в первую очередь говорится, все, хватит брать уже в долг, остановись, откупись от того, кому что должен, а потом придет духовное развитие т.е. от обратного сценария, что абсолютно справедливо. На Востоке предполагалось, что у тебя нет такого хвоста за собой, кровавых дел и поэтому предполагалось, что ты в нулевом варианте. И поэтому надо делать рывок вверх. И больший упор был на естественную способность, заложенную в каждом живом существе испытывать радость и счастье. Следует добавить, что естественное состояние нашего Высшего «Я» - это радость и счастье, которое не зависит от внешних допингов. И вот, смотрите, следующая логика, если у нас есть физическое тело, то страдать или наслаждаться мы можем только лишь в рамках физического тела. Какие-то импульсы, приятные вы можете усиливать и усиливать, пропуская их через нервную систему. Но затем, на определенном этапе пропускная способность нервной системы ограничивается, все, больше не пропустите. Это, знаете, как большая дорога, вы можете по ней пропускать какое-то количества транспорта, но рано или поздно все уже, сколько едет, столько едет, больше не прибавит и не убавит. Аналогичная ситуация и со страданиями. Вы можете пропускать через свое физическое тело определенное количество страданий, но не больше какого-то порога. Порог превышает, наступает смерть от шока, от болевого шока. Человек не выдерживает и умирает. Т.е. наше физическое тело лимитировано по пропусканию, как наслаждения, так и страдания, так оно сделано. И вопрос в том, что если мы идем путем наслаждения как это приписано в тантра йоге, то там подразумевается, что там сперва должны выжать максимум наслаждения своего физического тела только законным образом. Боже упаси, не дай Бог какие-то допинги, наркотики, но естественное наслаждение, которое заложено в вашем теле, например, позанимались хатхой йогой и у вас приятный тонус, вы живете, у вас радостное ощущение от бытия и жить хочется, это законное наслаждение. Законным наслаждением также считается, наслаждение от секса, потому что это проявление глубинной природы Вашего «Я», но с известной оговоркой, о которых мы говорили на предыдущих лекциях. Эти оговорки о том, что это секс без потерь. Если идут потери, то нарушается баланс. Так вот, хотите вы того или не хотите, но через физическое тело вы не пропустите наслаждение больше, чем оно в состоянии пропустить. И что в этом смысле говорит Триада? Триада говорит, да, замечательно, очень хорошо. По максимуму выжми из своего физического тела здоровым образом, т.е. чтобы тело от того, что ты пропускаешь это наслаждение, становилось все более крепким, сильным, здоровым, отточенным и т.д. Как ты только дойдешь до лимита, когда уже больше физическое тело не в состоянии через себя пропустить наслаждение автоматически включится тот поток наслаждения, который ты можешь получать через тонкое тело. А вот пропускная способность тонкого тела в плане наслаждения на порядок выше. И получается, что ты сперва достиг полнейшего наслаждения, которое могло бы дать твое физическое тело, потом автоматически начинает включаться вторая ступень наслаждения, которую ты можешь получать через уровень тонкого тела. Аналогичная ситуация, как только вы там достигаете лимита или предела того наслаждения которое может через себя быть пропущена, то включается уровень причинного тела, а оно еще в десять раз больше, чем уровень тонкого тела. Т.е. грубо говоря, рост наслаждения увеличивается, увеличивается и увеличивается. И как только вы пропускаете, в конечном итоге, максимум наслаждения и счастья через свое причинное тело, вы, собственно, настолько сильно «прожариваетесь» в этом огне, а иногда ставят знак равенства в огне наслаждения йоги, что вся ваша негативная карма сгорает, и у вас не остается негативной кармы потому что наслаждение было законным, за него не надо будет расплачиваться. Остается в чистом виде позитивная карма, но вы пользуетесь позитивной кармой всего лишь как трамплином, чтобы с уровня своих тел прыгнуть в сторону своего высшего

«Я», которое выше чем понятия позитивная карма, негативная карма. Выше чем понятия, в обычном смысле слова, наслаждения. Это состояние называется Самадхи, - сверх состояние, о котором мы можем только говорить со слов древних учителей и современных йогов. Поэтому получается, что если мы говорим про сексуальные практики, а в йоге Триады, вы помните, вопросы секса достаточно, предметно рассматриваются, то в Триаде вводится такое понятие, как секс на тонком и причинном уровне. Вот что такое секс на грубом физическом уровне каждый из нас, более ли менее, представить может, если мы имеем опыт, соответственно. Нравится нам партнер, не нравится, какие бы не были другие факторы, но физическое мужское тело реагирует на физическое женское тело, когда мы занимаемся сексом известным образом, мы получаем наслаждение. Точно также и женщина получает от мужчины наслаждение. Но это лишь на уровне физического тела. Если мы грамотными методами Триады начнем умело и мудро пользоваться своими физическими телами, т.е. тренировать их, правильно кормить, правильно за ними ухаживать, правильно медитировать на них, очищать правильным образом, то степень нашего физического наслаждения от секса будет повышаться все больше и больше. Это известный фактор, о котором, я надеюсь, мы поговорим. Если хотите, чтобы у вас в постели на физическом уровне был всплеск наслаждения, перед этим позанимайтесь обычными йогой, тогда энергия йоги от занятия хатха йогой, крия йогой, пранаямой йогой, мантрой йогой выплеснется в то, что вы получите колоссальное наслаждение на уровне физического от занятия сексом. Вот это, такой маленький йогический секрет как расширить горизонты своей сексуальной жизни. Но идеология Триады заключается в том, что все-таки физический уровень очень высокий и замечательный, но если вы все правильно сделали, затем начинают открываться тонкие нюансы секса между мужчиной и женщиной. Когда физический фактор есть, но вдруг начинает открываться что-то очень тонкое, неуловимое, на уровне ментального, эмоционального единения, которое гораздо более сильное и глубокое, чем просто физическое наслаждение. И при этом наслаждение от этого тонкого, чисто субъективно, воспринимается гораздо сильнее, чем с уровня физического и продолжает нарастать. Если опять же, вы правильным образом, умеете использовать наслаждения от занятия сексом на этом тонком уровне с соответствующими визуализациями, мантрами, пранаямами, с соответствующими другими упражнениями, то вы также начинаете с тонкого тела выжимать наслаждения по максимуму, точно так же, как вы перед этим выжимали из грубого тела. И аналогичная ситуация, вы достигаете некоторого предела, в след за которым при занятиях сексом между занимающимися, люди переходят на уровень причинного взаимодействия при занятии секса. Наслаждение от этого несоизмеримо большее, чем даже, от предыдущих уровней. Это что-то уже знаете, иногда я встречаю такие высказывания, в интернете, это какой-то сверх духовный секс. Да, есть физическая составляющая, да, есть эмоциональная составляющая секса, а тут подключается духовная составляющая секса и фактически ваше занятие сексом превращается в богослужение, если пользоваться религиозными терминами или в исследование всей окружающей Вселенной на этой волне. Очень странные при этом состояния достигаются, трудно выразимые формальным языком, но каждая секунда проведенная в этом состоянии, она неимоверно вас поднимает, и пережив это единение, и потом соответственно, если вы возвращаетесь к обычной жизни, вы уже по- другому начинаете реагировать на мир. Т.е. и вы начинаете чувствовать, и мир начинает понимать, что вы были где-то в другом месте. Обычные искушения, страхи, обычные моменты прельщения на вас больше не действуют. Почему? Потому что вы вкусили гораздо большее по вкусу высшее духовное наслаждение и уже на что-то мелкое, грязное, а уж не дай бог, кармически загрязненное вы никогда не купитесь. Это подобно тому, как человек сходил в ресторан и откушав вкуснейшей еды, не будет из помойки доставать гнилое, вонючее, и есть это. Так вот, это основная идеология Триады пропускать через себя наслаждение, максимум наслаждения при взаимодействии

мужчины и женщины. Сперва, создавать плацдарм на уровне физического тела, переходить на тонкое, с тонкого уровня на причинный уровень взаимодействия в сексе и время которое вы проводите в этом сверх состоянии, оно делает йоговские процессы внутри вас необратимыми. И чем больше вы проводите в состоянии этого высочайшего наслаждения, тем быстрее вы осознаете природу своего высшего «Я», природу окружающей Вселенной, природу того, что называется Абсолют. И тем быстрее вы приближаетесь к духовной цели всего этого мироздания, т.е. той цели, ради которой весь этот мир был придуман, согласно йоги Триады. Вот такая вот аналогия. Или еще, мы начали цикл наших лекций, помните, с Юрия Алексеевича Гагарина, который на ракете «Восток» взлетел в космос и облетел за 108 минут Земной шар. Как сделана любая ракета? Это три ступени. Сперва, самая большая ступень поднимает до какой-то высоты ракету, потом она отделяется, включается вторая ступень еще выше поднимается, она также отделяется, третья ступень выводит на орбиту и вот вы в космосе, вы свободны. Аналогичная ситуация с нашими телами. Т.е. первая ступень, надо заниматься физическим телом, она поднимет вас. Обычные йоги, хатха йога, крия йога и т.д. поднимет вас на какую-то высоту, потом все уже, физическое тело отработало все - что могло отработать, вас надо еще поднять в наслаждении выше. Включается вторая ступень - тонкое тело, которое еще выше поднимает, также отрабатывается. Третья ступень уровня причинного тела работает. И вот вы вышли в космическое пространство, ура, вы свободны. Вот такая аналогия. Вот это замечание о лимите наслаждения, которое вы можете пропускать через свои тела, не обязательно грубое тело, но также тонкое и причинное – это вполне конкретная методика. Теперь, я обязан сказать, о наркотиках. Обязан, это такая тема жесткая. К сожалению, на Запад, а местами в Индию, идет чудовищная подмена понятий, в особенности в Индии, где нет жесткого преследования за наркотические средства. Там на каждом углу можно купить какую угодно «дурь». От относительно безобидной до такой, за которую, здесь, в странах Европы дают срок очень не маленький и не смешной. И вот, многие из людей пытались изучать йогу. На протяжении двадцати лет я наблюдаю одну и ту же ситуацию. В особенности она была характерна какое-то время назад, человек уезжает из России и приезжает якобы за духовностью, начинает искать какие-то духовные практики, как правило, тут же, не встретив аскетические практики натывается на какие-то экстатические, где полным полно всякого рода людей, которые тоже разговаривают про тантру, секс, духовность, но при этом курят травку, жрут еще какую-то дрянь и рассказывают о своих каких-то высочайших духовных переживаниях. Друзья, эти люди идут в ад. Не связывайтесь с ними, где бы вы их не встретили. У нас в стране, в Индии, даже если они будут кричать, что они сами небожители - это дорога в ад. Теоретически, с точки зрения самой теории йоги, с помощью «дури» вы не сможете достигнуть высших состояний. Единственное, что вам «дурь» поможет сделать – это форсировать уровень физического тела и как картинку, где-то вдалеке показать наслаждение от более тонких структур. И эта картинка будет висеть только до тех пор, пока физическое тело переваривает эту «дурь». Если вы, не дай бог, сделаете передозировку, физическое тело развалится и весь ваш якобы духовный опыт того, что вы кушали марки «ЛСД» или еще чего-нибудь, это скорее отвлекающая майя, которая вас прямоком вас в ад сведет. Поэтому еще раз. Когда вы читаете в тантрах про наслаждение, знайте, это кармически чистое наслаждение, никакой «дури», никакой наркоты. К сожалению, произошло эта подмена понятий, там у них травка, ужас. Я могу сказать лишь только одно, раньше было и сейчас. Духовные едут в Индию, а потом возвращаются с глазами тусклыми, потому что они с утра до ночи эту дурь жрут. Начинают вальяжно рассуждать, что какие-то там каналы, центры. А ты видишь, что человек превратился в медузу, никакой он. Поэтому, еще раз, аккуратнее, особенно, если кто-то из вас собирается туда, на Восток. Вот такой мой развернутый ответ получился. Но идеологию мы очень четко описали. Хотите наслаждения? Получите его больше, чем любой наркоман, на порядок.

Причем не надо будет расплачиваться потом смертью, ваше физическое тело содержит наслаждение, грамотно его извлекайте. Будете грамотно извлекать поднимитесь на уровень такой, что ни одному наркоману не снилось. Дальше идем. Еще вопросы есть?

Вопрос: Как отличить истинную влюбленность как подарок абсолюта, от такой вот иллюзии влюбленности, если симптомы, по сути, одинаковы?

Это тяжелый вопрос для бедных женщин, очень тяжелый вопрос. Понимаете, какая есть вещь. Почему мы предыдущие лекции внимание уделяли женщинам? Получается такая схема, все знания, весь опыт, который вы можете получить от Вселенной, можно разделить на три части или классифицировать по трем статьям. Первая, это глупость, иллюзия, заблуждение. Второе, это логичность, последовательность и причинно следственность того или иного опыта, или ощущения переживания. Третья, это сверх логичный опыт, это сверх логичные явления и ощущения или по-другому, либо глупость, либо логика, либо сверх логика. Все, что не было бы в этой Вселенной можно разделить на эти три части. Все было бы хорошо, но в тех или иных явлениях, иногда наблюдается такое свойство вещей, когда идет смесь глупости со сверх логичностью, или глупостью с логикой, или логики со сверх логикой, т.е. наблюдаются комбинации. Типичный пример, когда глупость мешается со сверх логикой. Это наблюдалось, когда СССР развалился. Стали появляться лже-экстрасенсы, лже-колдуны, лже-маги, лже-волшебники, которая с одной стороны несла откровенную ахинею, а с другой стороны что-то было в их видениях, опыте и т.д. и получалась страшнейшая «мешанина», очень опасная, чрезвычайно опасная. Вот, типичный пример, когда глупость мешается со сверх логикой. Есть другие моменты, когда логика с глупостью мешается, я приводил очень часто пример. На Западе вполне уважаемые книжки издаются и потом переводятся на русский язык, всякого рода «мешанина», где глупость смешивается с логикой. Например, хочешь быть богатым тебе надо много денег, деньги в Америке это доллары исторически печатаются зеленого цвета, т.е. хочешь много «зелени» одевайся в зеленое т.к. подобное притягивает подобное. И вот, здесь, действительно, частично глупость страшная, но с другой стороны прослеживается все – таки какая-то логика, понимаете, это не просто так. А что одно логично связали с другим, что подобное с подобным. Правда тоже не понятно, допустим одинаковые полюса магнитов не притягиваются, а отталкиваются, вроде как нарушение, но, а где-то наоборот, т.е. помните, рыбак рыбака видит издалека, и люди сбиваются в кучи по интересам. И вот, явный пример, глупости и логики. Бывают сочетания, когда логика перемешана со сверх логикой – это все состояния влюбленности, не будем сейчас их анализировать. Так вот, исторически механизм защиты продолжения рода сделал такое разделение по половому признаку между мужчинами и женщинами. Механизм защиты продолжения рода очень любит эксплуатировать у мужчин логику, а у женщин очень любит эксплуатировать глупость и сверх логику. Вдумайтесь в то, что я сказал. Поэтому, когда женщину захватывают чувства и эмоции, это может быть как ошибка, так и откровения сверху. Это может быть космическая влюбленность или хитрая потасовка фактов, который механизм защиты продолжения рода так сделан внутри женщины, что она не может разобраться, то ли она влюблена, то ли не влюблена, то ли это мужчина ее мечты и надо закрыть глаза и любыми средствами выцарапать его из лап других женщин, спасти так сказать от других недостойных женщин, которые его не ценят, то ли наоборот, отдавать себе отчет, что ты сам себя обманываешь, сам себе нарисовал картинку, которой нет. Грубо говоря, когда женщина придумала себе мужчину, взяла мимо пробежавшее тело, натянула эту придумку на это тело и влюбилась, как ей кажется в мужчину. Но на самом деле влюбилась в придумку. Это сплошь и рядом такая ситуация. И разделить для бедной женщины глупость от сверх логики практически невозможно, если она не йогиня. Почему –то, собственно говоря, мы столько лекций предыдущих

посвятили рассмотрению женских реакций на все, что связано с мужчинами. Как я уже сказал в отношении мужчины механизм защиты продолжения рода, наоборот, больше эксплуатирует логику со всеми положительными и отрицательными вытекающими отсюда последствиями. Т.е. в этом отношении, если у мужчины есть какая-то логическая установка внутри какая должна быть у него женщина, то он может, действительно, проходя мимо своей второй половинки в погоне за каким-то образом, а этот образ, может быть навеян с помощью рекламы, в результате мужчина от слишком большого ума может хвататься за бездушную куклу, за манекен, грубо говоря, который где-то там соответствует представлениям логическим, как оно должно быть. Давайте сейчас не будем бедных мужчин трогать, а опять же вернемся к бедным женщинам. Итак, бедная женщина, к сожалению, испытывает действие механизма защиты продолжения рода такого характера, который не позволяет ей различить, то ли в ее конкретном случае сверх логичная влюбленность, то ли глупость, от того, что она придумала образ, натянула на мужчину и схватилась за этого мужчину. Понятно, что если это влюбленность, то сценарий поведения женщины должен быть один. Если же это глупость, то сценарий должен быть другой. Женщина без опыта очень тяжело может в этом разобраться. Один раз такой неудачный опыт, придумала себе одного мужчину, потом начала с ним жить, разочаровалась, второй раз придумала мужчину начала с ним жить, разочаровалась, третий раз, а на четвертый про себя уже думает, а не будет ли так и в четвертый и в пятый и в шестой? Может, что-то со мной? И, конечно же, от таких ожогов неудач приходит жизненный опыт и мудрость. И любая женщина обречена стать мудрой йогиней. Только это очень больно придумывать образ, хвататься за него любыми способами держать, не отпускать от себя, а потом с ужасом увидеть то, что ты схватил, это что-то другое, наваждение рассеялось, и для тебя оказался совсем посторонний мужик, который жрать хочет и всякие претензии предъявляет и еще и недоволен тобой. Это очень болезненная ситуация. Как же быть в таком случае? А вот в таком случае, когда женщина с легкостью переходит из состояния нелогичности в сверх-логичность помочь ей, безусловно, в этом состоянии может только лишь мужчина у которого есть логика. Чем хороша логика, которой обладает мужчина? Хороша она тем фактом, что с помощью логики вы всегда распознаете где глупость, а где сверх-логичность. Еще раз вернемся, итак, любое знание, опыт, все, что к нам приходит в жизни бывает либо глупость, либо логика, либо сверх – логика. Отличить глупость от сверх логики можно только логикой. Каким образом? Если вы логику натравите или направите на нелогичность, логика полностью раздерет эту нелогичность как несостоятельную вещь и глупость станет очевидной. Но если вы направите свою логику на сверх – логичность, логика образно говоря, ломает зубы о сверх – логичность. Логика не сможет ни уничтожить сверх – логику, ни обосновать, не отменить, ничего с ней сделать не сможет. Так вот, там где обламывает зубы логика, там, скорее всего сверх логика. И еще раз, в мужчине, это хорошо заложенная способность, в этом отношении помочь может только мужчина, но понятно, где же такого мужчину искать, а с другой стороны он может помочь лишь только той женщине, которая сама себе помогает. Вы помните концепцию Вселенной, концепцию всей йоги, что по сути дела мы живем в том мире, в котором воле изъясняем жить. Если мы воле изъясняем жить в глупости, то никто нас из этой глупости не выведет. Полным полно на улице ходят девиц, у которых в голове не понятно, то ли сверх логика, то ли глупость, но никто их из этого состояния не выведет до тех пор, пока они сами не остановятся после очередной неудачи и не начнут себя спрашивать да сколько же можно. Извне вы не сможете экспортировать образ жизни, даже если очень захотите. Это принцип Вселенной. Каждый живет, так как хочет. Поэтому женщина сама должна придти к осознанию, необходимости заняться логикой, чтобы внутри себя распознавать, где у нее глупость, а где у нее проблески высочайшей влюбленности. Как мне кажется, именно этим объясняется тот факт, что сейчас женщины повально увлекаются психологией. Кого не спроси, все на психолога учились или учатся или собираются учиться или где-то там чем-то

занимаются. Почему? Потому что женщины как им кажется, что психология может им дать более логичные разумные ответы, что бы разобраться в своих страданиях, непониманиях или ошибках. Этим и объясняется в основном, что на психолога учатся женщины. Каждый год набирается огромное количество психологов, я имею в виду в России, я не знаю как на Западе, но подозреваю, что тоже - самое. Женщина как утопающий за соломинку начинает хвататься за психологию, но вы помните, психология вещь очень хорошая, но все-таки наука молодая. Собственно говоря, как наука она сформировалась совсем недавно, пару столетий назад, если по хорошему говорить и не брать древних греков, которые пытались что-то в этом роде исследовать и что потом перешло в современную психологическую мысль. В этом отношении йога будет древнее, на несколько тысячелетий, поэтому какие-то моменты, как мне кажется в йоге и Триаде для женщины более ценное, что бы разобраться в своей личной жизни, чем в психологии. Моя мечта, что бы когда-нибудь йога и психология в каких-то моментах слилась, не может быть, чтобы ценное знание йоги было не востребовано человечеством. Так вот, смотрите какая получается схема, итак, бедная девушка достаточно умна, чтобы размышлять над своей жизнью, достаточно умна, чтобы понимать что чувства, которые ее захватывают то тут, то там, то в отношении одного молодого человека, то в отношении другого молодого человека какие-то подозрительные. И умная девушка начинает понимать, что она влюбчива, стоит ей познакомиться с молодым человеком чуть поближе, как он незаметно для нее превращается в принца. Глазом не успеешь моргнуть, как она о нем думает, ночи не спит, вся жизнь начинает вертеться около молодого человека. Но стоит молодому человеку смениться, как опять те же самые мысли, только в отношении другого молодого человека. Это при лучшем раскладе. А при худшем, когда дело доходит до постели, то тогда вообще тяжело, потому что там подключается уже физическое тело, определенный гормональный допинг. И даже если ты хочешь порвать с этим молодым человеком, который тебе уже надоел, тело просит какой-то близости, тело просит ласки, чтобы было кому-то в плечико уткнуться и поплакать. А если нет, то знаете, есть такая поговорка: «Плохенький, да свой». Так вот, эта умная благоразумная девушка начинает анализировать, что не все так очевидно, как кажется. Что то, что она называет влюбленностью, на самом деле какое-то подозрительное. И эта девушка начала проходить интернет йога курсы, дошла до аксиоматики йоги, а потом заинтересовалась Тριάдой и стала изучать Триаду, все наработки ведического знания в отношении мужчин и женщин. И рано или поздно она услышала этот алгоритм, что нелогичность или глупость от сверх - логики может отличить логика. И что начинает делать эта умная мудрая девушка? Она начинает работать со своей логикой, она начинает анализировать все свои мысли, эмоции всю свою предысторию. Все порывы, которые случаются, с одной стороны – порыв, она осознает, что ее несет, а с другой стороны она очень четко начинает анализировать с позиции логики. И получается так, что если с помощью логики она может со своими порывами справиться, то эта никакая не влюбленность, а происки механизма защиты продолжения рода. А вот, если бы она, сколько бы своими логичными методами не пыталась разрушить это чувства и ничего не получается, то это верный знак того, что это похоже на сверх – логику и на истинную влюбленность. Если же можете поделаться, тогда это могут быть увертки, но опять же здесь очень хитрый механизм защиты продолжения рода, он может вам нашептывать: « А ты ничего не можешь поделаться, а ты ничего не можешь поделаться». Но опять же предыдущий жизненный опыт в этом отношении очень полезная вещь, общение с мудрыми другими йогинями. Если мы говорим с вами про Триаду - это идеальная вещь. Если сформирована площадка Триады, где есть разные силы, то это очень вразумляющее действует на всех, активизирует логическое мышление. Иногда, чтобы разобраться в своих чувствах необходимо посетить лекцию по Тριάде, услышать об этом, а потом размышлять, потому что здесь уже есть силовые поля, хотите вы того или нет. Уже вероятность ошибки меньше. Вот такой, пожалуй, единственный способ, если говорить о таком

общем теоретическом плане. Посоветовать бедной девушке, которую несет. Безусловно, есть всякого рода нюансы, т.е. в зависимости от той или иной жизненной ситуации, тех или иных моментов есть какие-то наработки. Но это уже более детальное объяснение, мы попозже будем об этом говорить. И наконец, вот эта идеология по разделению нелогичности, логики и сверх логики, которую мы сейчас озвучили и которая сводится к тому, что в первую очередь оттачивать свой разум, оттачивать свои чувства, оттачивать свою логику, натравляя свою логику на все. Какое бы чудо не свершилось в твоей жизни, направляй на это чудо свою логику. Если логика «сожрет» это чудо, значит это было не чудо, а потасовка фактов и нелогичность. Если твоя логика ломает об это зубы, значит это была сверх логичность, как например влюбленность. Так вот, эта идеология общая для всей йоги. И вот, получается очень интересная вещь, что если женщина которая сталкивается с этим в первую очередь быстрее отработает, то она станет более мудрым учителем йоги, потому что сама жизнь заставляет ее идти по вот этому пути самопознания, отделять не логичность, логику от сверх логики в наиболее сильной степени. У мужчины еще долгое время могут быть метания, а вот у женщины сама природа от нее просто требует, требует и требует. Именно по этой причине женщины учителя в семь, десять раз сильнее, чем мужчины учителя, потому что у них больше опыта. Причем этот опыт они переносят из своей личной жизни, личной жизни общения с мужчиной. В этом отношении йога или мужчины или какие-то высшие ведические познания, собственно алгоритм работы одинаковый. Еще вопросы?

Вопрос: Будет ли ситуация осложняться, если у женщины проблема с логикой, если ей сложно составить определенную цепочку мыслей форм, чтобы распознать чувства, мысли, поставить их под контроль?

Да, действительно, тяжело женщине быть логичной. Сама женская природа не располагает к этому. А вот попробуйте забеременеть, а попробуйте родить, а грудью малыша покормите, вы полностью будете уходить в чувства. Сама Вселенная будет требовать уходить в чувства, в эмоции, в переживания, в нюансы, во что-то такое невыразимое логически. И, конечно же, тяжело переключаться с таких ощущений на такой жесткий, холодный, сухой интеллект, который все по полочкам разложил. Почему в современной науке достаточно малый процент женщин ученых. Вообще не потому, что женщины глупее мужчин, нет. Женщины заточены на другое. У них, скорее всего сверх логика должна быть, высочайшая интуиция. Но как вы понимаете, такое случается не часто, а в основном наблюдается глупость. Это вам не древняя Эллада, мы ссылались на произведения Ивана Антоновича Ефремова, который фактически провозглашал Триаду, почитайте его произведения «Час быка», «Лезвие бритвы» и т.д. - это фактически Триада словами в 60-е годы, когда никто не знал таких терминов. Хотя он внедрял термины, то звездолет под названием «Тантра», для знающего человека это о многом говорит. Как я сейчас подозреваю, я в своей жизни услышал слово Тантра раньше, чем слово йога. Я был маленький, а по телевизору фильм показывали «Туманность Андромеды» и там звездолет «Тантра». Так вот, нет культуры воспитания женщин, что от женщин требует общество? Будь накрашенной, дуррой, интересуйся глянцевыми журналами, сумочку себе новую купи. Почему? Потому что это общество потребления, они знают, как заставить платить деньги, поймать на чем ни будь. Поймать женщину на нелогичности, все равно же потом за нее мужик будет платить. У женщины для чего наряд, чтобы мужика привлечь, привлечет, а потом будет из него веревки вить. Все продумано, это общество потребления. У нас не воспитывают женщин, учителей, у нас не воспитывают женщин само достаточных, у нас воспитывают женщин либо как бесплатное приложение преуспевающему мужику, либо это бизнес - умен, но бизнес умен - это тоже какой-то сухарик, который тоже как вроде не в своей тарелке. Поэтому этой культуры нет. Эта культура должна сформироваться. И я очень надеюсь, что лекции по йоге Триады рано или поздно, как вы помните,

заставят родиться или проснуться женщин учителей, они изменят ситуацию, хватит всего этого. В первую очередь кто от этого страдает? От того, что женщины глупенькие такие, мужики страдают. У Аркадия Райкина, помните, было: - « Что жену красивую, но дурру, я ей рассказываю, а она рот открыла месяц другой, третий, а потом захотелось сказать: - «Закрой рот, дурра, я все сказал». Еще вопросы, друзья.

Вопрос: Мы говорили о том, что механизм защиты продолжения рода хочет, чтобы у нас было потомство, и даже когда муж и жена живут вместе, у них появляются дети, на какое-то время он успокаивается, а потом он хочет еще детей.

Абсолютно правильно. Хочет детей механизм защиты продолжения рода. Что такое механизм защиты продолжения рода? Это в долгосрочной перспективе механизм, обеспечивающий вашу свободу. Вы живете в этой жизни в теле человека, но рано или поздно вы умрете. И очень хорошо, что в следующей жизни вы опять воплотились в теле человека. Если вы не будете рожать детишек, то соответственно Вы не родитесь в теле человека, потому что никто вам это тело не предоставит, значит родитесь с понижением, т.е. ваша свобода будет ущемлена. Поэтому, механизм защиты продолжения рода по сути дела, это скрытый механизм стремления каждого человека к свободе, чтобы эта свобода только увеличивалась. Как только у вас рождается ребенок, механизм видит, все так, как мне надо, и понятно, что он на какое-то время от вас отстает, но только лишь на какое-то время, пока ребенок не подрос до самостоятельного возраста, когда он может отчасти самостоятельно о себе позаботиться. Обычно это пять, шесть, семь лет. Аналогичная ситуация - кризис совместной жизни. Если мужчина и женщина долго живут, прожили семь лет, механизм защиты продолжения рода потерпел, потерпел, видит, что если вообще нет потомства - это очень плохо, даже если есть потомство, все равно начинает отравлять. Либо следующего ребенка, либо сменит партнера или партнершу. Поэтому это достаточно суровый механизм, друзья. Вы помните идеологию Триады, ни в коем случае отключать его нельзя, потому что это нарушение родовой йоги, а нарушение родовой йоги опасно, лучше вообще не знать слово Триада в этой жизни, никогда не сталкиваться со словом Триада, чем нарушать родовую йогу. Еще вопросы, друзья.

Вопрос: Как пригласить души учителей родиться у себя в семье?

Очень хороший вопрос. На самом деле это ключевой вопрос того, что называется Веды. Основа всего знания йоги, в том числе и йоги Триады, упираются в Веды. Все пришло из Вед. Так вот, идея правильного грамотного потомства - это основная идея Вед, краеугольный камень Вед. Да родятся в моей семье достойные отпрыски, это сплошь и рядом пронизано все вокруг Вед. Каким образом привлекаются души. Во - первых, как вы помните здесь идеология свободы, вы не можете заставить души высоко продвинутых учителей у вас родиться. Вы можете только их пригласить. Сделать тайный обряд и на тонком уровне выкрутить руки ноги душам учителей, дабы они родились у вас в семье, не получится. Это к тому, что иногда люди начинают не соизмерять свои возможности. В вашем случае вы можете только их пригласить. Каким образом вы можете их пригласить. Во - первых, как вы помните, это должно быть прямое приглашение, т.е. вы как минимум должны желательно это осознавать. Осознавать это очень просто по той простой причине, что согласно концепции родовой йоги в роду каждого из вас были учителя йоги, т.е. по сути дела вы как бы приглашаете прийти ваших предков. Итак, как минимум, осознать, что вы хотите. Следующий момент, вы должны вести соответствующий духовный образ жизни. Если вы заявляете одно, декларируете одно, а на самом деле вы это декларируете только потому, что в умной книжке было написано, что вообще не плохо, приглашать души учителей, то этого может быть и достаточно, но все-таки лучше подстраховаться. Потому что родиться в вашей семье

Эйнштейн, а вы то и не готовы, вы еще и намучаетесь с ним. Он будет требовать от вас одних представлений о жизни и поведения, а вы нет. Поэтому очень хорошо самому заниматься собой, духовным самопознанием. Т.е. фактор того, что вы сами занимаетесь духовным самопознанием уже создает благоприятную обстановку для того, чтобы легче было прийти к этим душам.

Следующий момент, это общение с себе подобными. Представьте, вы поехали в Африку, на людоедский остров, в джунгли и кругом, то ли люди, то ли звери, а вы там живете со своей женой и приглашаете высочайших учителей. Ну, родятся у вас в семье высочайшие учителя, подрастут, им также понадобятся мужья, жены, а вокруг людоеды. Тяжелый фактор, нужно то, что на санскрите называется – Садха, или союз единомышленников. Во всяком случае, что бы можно было из кого выбирать мужа или жену своим детям, тем которые придут. Это косвенный, но достаточно важный фактор, не просто вы такой замечательный йог и йогиня – одиночки, вы должны подумать, они родились, а дальше. Вот, у вас родились дети, а в детсад, школу им надо ходить. А с кем они будут общаться, а вы помните, что высокоразвитые души очень часто бывают крайне ранимы. Это мы здесь с вами толстокожие тут, несчастье на каждом углу. Как телевизор не включишь, того зарезали, того убили, а нам все равно, от осознания несправедливости. Вы ему свининки нарежете покушать, а он как узнает как коровку или свинюшку зарезали, как она плакала, когда ей было больно, когда ее резали, он это в рот не возьмет. А вы будете его пичкать, давай, кушай. Если вы привлекаете в свою жизнь высочайших учителей, вы должны помнить, что им будет очень тяжело в этом мире, особенно когда они маленькие. Они не понимают, вот я родился, потому что когда ты рождаешься ты проходишь момент- с чистого листа, ты рождаешься как любой ребенок, даже если ты в прошлой жизни по воздуху летал, а в этой жизни ты как ребенок родился. Ты очень чувствительный к несправедливости, злобе, к капиталистическим отношениям, где все это чистоган. Как передачу не включишь, все деньги, деньги, любой ценой. Это для вас нормально, это для вас адреналин, а для такой высоко продвинутой души это будет страшный шок. Не потому что он не может заработать деньги. Да он заработает столько, что вам всем не потратить вместе взятым, но вопрос, что он не будет в это вовлекаться, он не пойдет в этот грязный бизнес, на лапу давать всем этим коррупционерам, не пойдет, его тошнить будет. А вы должны продумать, раз приглашаете такую высоко продвинутую душу. В этом отношении, мне понравились такие интересные вещи, в Тибете. В Тибете рождался Лама, если его вовремя не находили он был склонен умирать. Родился ребенок, Лама, учитель человечества, а его не нашли, он порос, порос, посмотрел кругом зверье в телах человеческих, ну что ему здесь делать взял от тоски и умер. Поэтому надо готовить базу для будущих детей-учителей, искать единомышленников, создавать структуру, инфраструктуру общения, приглашать. Вы должны сделать максимум от себя зависящее. Что касается специальных мантр, янтр, визуализаций, медитаций помогающих вхождению в наш мир душам высоко продвинутых учителей, учительниц, они также есть в полном объеме. Я могу обрисовать эти практики. Если вы занимаетесь сексом без потерь, и у вас вырабатывается всплеск наслаждения, когда вы с грубого физического уровня переходите на тонкий, с тонкого на причинный известными визуализациями, мантрами, янтрами и посвящением, вы можете передать этот всплеск тем парам, который в данный момент, или до, или после, тоже займутся сексом с целью того, чтобы родить ребенка, и чтобы этому ребенку было легче входить в этот мир. Это такие сакральные практики, очень мощные, очень красивые, т.е. фактически ваше занятие сексом в Триаде превращается в помощь другим парам облегчить вхождение в этот мир учителей и учительниц. Но вы понимаете, это второстепенно, потому что в первую очередь, это должны быть папа и мама готовые принять ребенка, готовые уделить ему заботу, любовь, играть с ним, воспитывать его, иногда баловать. Но это более тонкие вещи, они конечно есть. Вообще, по большому счету второстепенны даже все тонкие практики. Поэтому заниматься йогой и мужу и жене, или хотя бы одному. Всячески работать над собой, поминать

предков, это очень важно. У нас Россия - это страна, где не любят предков. Прихожу я как-то в баню, меня спрашивают: - «А ты, какой вероисповедания?» Я говорю, у меня вера предков, у меня мама и папа коммунисты. А сейчас, попробуй, заикнись, что ты атеист или коммунист. Все перечеркнули, все забыли, все порвали, как бы этого и не было. Наши дедушки и бабушки в революцию погибали, из последних сил доносили тепло и заботу, мы же их считали бездуховными, они ничего не знают, а мы тут и йогу знаем и духовность. Да мы никто, если бы их не было. Как во время войны, мне бабушка рассказывала, что она родилась в землянке. А мы выбираем, какой нам роддом выбрать, а вот она родилась в землянке, вот и весь разговор, т.е. все познается в сравнении. Так вот, памятование о предках, очень хорошая вещь. Думая о предках, вы думаете автоматически об учителях человечества, о своих собственных учителях йоги. Это создает очень благоприятный ореол. Еще вопросы.

Вопрос: Чем может помочь современный мужчина, занимающийся йогой женщине, раскрыться как богине?

В первую очередь, стать мужчиной в том плане, чтобы быть мощнейшим сознанием, если ты будешь мощнейшим сознанием, хочешь ты того или не хочешь, ты начинаешь формировать энергию вокруг тебя протекающую. Обратите внимание, сколько девушек красивых. Откуда они взялись красивые? Их сформировало сознание мужчин, ожидание мужчин, визуализация мужчин. Поэтому мы видим один типаж девушки. Пойдите в музей изобразительных искусств им. Пушкина, посмотрите, на тела красавиц эпохи Возрождения, это совсем другой стандарт, но тогда это было совершенство. Почему? Потому что эта была проекция тех мужчин, поэтому здесь получается так, обладаешь сильным сознанием, хочешь вокруг себя видеть сильную «ефремовскую» женщину, не в плане коня на скаку остановит и в горящую избу войдет, это мелочи. Это у нас любая женщина умеет, у нас на этом все воины только и выигрывались, благодаря тому, что женщины в самый ответственный момент коня на скаку останавливали и в избы горящие входили. А вот такую вот, и духовную и красивую и само - достаточную, т.е. богиню визуализируешь, такая и будет. Более детально, эти практики проводятся в упражнениях Триады, когда теми или иными упражнениями начинают делать те или иные визуализации, это фактически помощь. Любая женщина – это энергия, принцип вечного видоизменения. Она во что угодно превратится, если вы этого хотите, т.е. если есть сознание, ради которого стараться, женщина станет любой. Если есть дома мужик, ради которого нужно стараться, будет дома и чисто и уютно и накормит она его, и напоит, и будет всячески ублажать. А вот если нет, во имя кого танцевать, плясать, тогда тяжело женщине себя заставить меняться. Еще раз, основная идеология, хочешь помочь женщине, о, мудрый йогин, помоги сперва сам себе, стань сильным сознанием. Безусловно, есть практики, много практик, которые позволяют женщинам отработать какие-то моменты, есть такая концепция в нате йоге - это ведущие ведомые зрители. Женщина отрабатывает сценарий поведения, до нее лучше доходит, что от нее хочет Абсолют, Шива, муж, в дальнейшем она сама начинает развивать эту тему, т.е. женщине надо дать указание, что делать и она сделает чудеса. Есть нужная стратегия поведения, которую нужно придерживаться, в дальнейшем мы поговорим об этом. Друзья, все мои слова имеют смысл только лишь в одном случае. Если все вы размышляете и пытаетесь применять в своей жизни первый, второй и третий принцип йоги. Дабы вы не забыли, что это такое освежили в памяти или утвердились в этом, мы проведем сейчас медитацию. Екатерина проведет медитацию, а я с вами прощаюсь.

Садимся в любую удобную позу, выпрямляем спину, шею, голову, закрываем глаза, просматриваем свое тело, расслабляем его и вспоминаем первый принцип йоги, который говорит нам о том, что мы должны всеми силами стараться не причинять вред ни одному живому

существо без крайней на то необходимости. Если возможности не причинять вреда нет, то мы должны поступать так, как велит нам наш долг. Это принцип доброты, принцип сверх логики. Медитируем на него. Вспоминаем второй принцип йоги, который говорит нам о том, что мы не должны растрчивать свои силы и время понапрасну, а должны направлять свою энергию и сознание только на поставленные цели. Цели у нас могут быть разные в работе, учебе, отдыхе, йоге, в любой другой деятельности и прежде чем вовлечься в какую- ни будь деятельность, мы спрашиваем себя, а ведет ли эта деятельность к нашим поставленным целям. И если мы видим, что деятельность не ведет нас к поставленным целям, мы безжалостно ее отбрасываем, как уводящую в сторону. Это принцип логики и эффективности. Медитируем на него. Если мы идем путем быстрых методов, то мы принимаем третий принцип йоги, который называется обетом отказа от страданий и звучит так: - Я отказываюсь от страданий и никто и ничто не может причинить мне страданий и я буду всеми силами помогать всем живым существам избавиться от страданий, если они волеизъявят это. Медитируем на этот принцип. Ну и лучшим фундаментом для йоги и в жизни в целом является тот факт, когда все живые существа счастливы, поэтому мы переносим свое внимание в центр груди и представляем цветок лотоса или любой другой цветок, который нам приятен и произносим про себя фразу: «Да будут все живые существа счастливы». Мы видим или представляем как наше пожелание, обретая форму волны света исходит из нашего цветка, заполняет наше тело, заполняет зал и распространяется по всей Вселенной. Мы желаем счастья нашим любимым, близким, дорогим людям, всем тем кто любит нас и кого любим мы. Мы второй раз произносим фразу: « Да будут все живые существа счастливы». И видим, как это желание обретая форму волны света исходит из центра нашей груди заполняет наше тело, зал распространяется по всей Вселенной. Мы желаем счастья бесчисленному множеству живых существ, они не знают нас, мы не знаем их, но мы желаем им счастья. В третий раз, мы произносим фразу про себя: « Да будут все живые существа счастливы». Видим как это пожелание исходя из центра нашей груди обретает форму волны света, заполняет тело, зал, распространяется по всей Вселенной и мы желаем счастья нашим врагам, недоброжелателям, всем тем кто недопонимает нас и кого недопонимаем мы. Это пожелание заходит во все темные и мрачные уголки Вселенной и развязывает негативные узелки нашей кармы. Далее, мы переносим наше внимание в область над макушкой головы, видим или представляем учительниц и учителей йоги в том образе, в каком они к нам приходят. Если мы не можем их представить, то представляем свою маму и папу, их маму и папу и т.д. В йоге утверждается, что таким образом мы обязательно дойдем до учителей и учительниц йоги в основании нашего рода. Им ничего от нас не надо, они желают нам счастья. И не будут вмешиваться в нашу жизнь, пока мы не попросим их об этом. Поэтому мы благодарим их за поддержку и просим их направлять нас, внушать нам добрые мысли, правильные слова, поступки. Желательно, чтобы каждый установил личный контакт с ними. Каждый просит учительниц и учителей о том, о чем хотел бы их попросить. Медитируем на учителей. Делаем пять свободных вдохов и выдохов, и считаем нашу лекцию завершенной.