

2012.09.18. Йога Триада. Введение. Лекция 54.

Итак, друзья, у нас с вами сегодня 18 сентября 2012 года, меня зовут Вадим Запорожцев, я преподаю йогу. Это у нас занятие по тантра-триаде, по теоретической части йоги влюбленности, тантра-йоге, йоги влюбленности, йоги сексуального союза. Вся информация я находится на сайтах yogatriada.ru, yogatriada.porod.ru. Изучаем мы здесь самые разные аспекты сексуальности, жизни мужчины и женщины. И предполагается, что вы хоть каким-то минимальным знанием в области йоги обладаете. Сделать это можно на сайте yoga-kursov.ru, где можно в своем темпе систематически изучать азы йоги.

Итак мы сегодня с вами продолжим рассматривать все моменты, связанные с теорией, может быть, я кое-какую и предысторию сейчас вам расскажу.

Дело в том, что сам я начинал заниматься йогой достаточно жестко аскетическим методом, который полностью исключал любые сексуальные контакты, вообще, даже мысли о сексе, о противоположном поле. Ну потому что в детстве я достаточно рано научился сам себя самоудовлетворять, терял при этом достаточно огромное количество семени и достаточно быстро стал ощущать опустошенность такую от секса с потерями, после чего как бы так интуитивно до меня дошло, что что-то здесь не так просто и не так очевидно. Это, безусловно, было еще в советские годы, в советские годы вопросами секса практически не занимались. Такая знаменитая фраза до сих пор гуляет по миру, что в СССР секса не было. Понятно, что никто ничего не знал, в лучшем случае были какие-то медицинские книжки, объясняющие процессы полового созревания. И то все стеснялись об этом говорить. Во всяком случае, вспоминаю родителей: родители мне выкладывали все эти книжки на видное место, в надежде, что я их увижу, прочитаю. Но так, чтобы подойти рассказать что-то, объяснить – такого не было. Это, к сожалению, такое чудовищное наследие тоталитарного режима, который вот уже приказал долго жить, но люди-то остались те же. Так вот затем я усилием воли, решив, что я теряю важную часть восприятия мира, усилием воли я заставил себя прекратить полностью заниматься самоудовлетворением, как-то вообще всеми этими вещами интересоваться. В дальнейшем познакомился с йогой тогда, в те далекие времена и начал практиковать самые первые упражнения, самые азы – это была хатха-йога. Вся та литература, которая до меня доходила, в том числе исторического характера, помню я проштудировал все энциклопедии, помню большую советскую энциклопедию насквозь проштудировал на предмет йоги, философии, всего – всего. И там конечно же часто был подан такой ракурс йоги, что йога предполагает аскетизм, йога предполагает отсутствие каких-то сексуальных связей. И это так хорошо подтверждало мой личный опыт растраты на сексе, что я, безусловно, начал фанатеть от йоги, начал себя очень жестко в узде держать, практиковал аскетический метод очень долго. И вопросов, связанных с сексуальностью, у меня практически не было. Почему – потому что я знал обратную сторону сексуальности – на потерях. Я это ощутил, что называется на своей шкуре. Занимаясь йогой и держа себя очень жестко в руках, не давая сексуальности растеряться, я очень быстро стал получать от этого колоссальный приток силы, харизмы, целеустремленности, начал хорошо учиться, всячески преуспевать. И поэтому вопрос секса для меня не стоял. Для меня вопрос секса был: «Ну да приятно, ну хорошо, но это в общем-то противоречит каким-то духовным высотам. Да, секс нужен для зачатия детей. Да, секс – это вещь такая совершенно непонятная. Если занимаешься сексом с потерями, то очень быстро начинаешь ощущать приближение своей смерти, неприятное ощущение». Как бы все очень просто для меня решалось. И все вопросы, связанные с сексуальностью окружающих людей не вызывали никаких размышлений. Почему? Потому что когда сталкиваешься с проявлением сексуальности для продолжения жизни – ну что ж – хорошо. Хотя я считал, что я пойду путем аскетизма, как эти

все йоги, уйду в пещеру, и не будет у меня такого обычного пути. Когда я сталкивался с проявлением сексуальности среди сверстников - та же самая ситуация: они занимаются чем-то, но это не мой путь, мой путь аскетизма. Когда я сталкивался с какими-то ужасными сексуальными преступлениями, когда кого-то насиловали, убивали и прочее, что заставляет цепенеть от ужаса, то и здесь было достаточно простой ответ: ну правильно, рецепт от этого всего – простое, тупое запрещение. Запрещение проявления сексуальности. Не особо я всем этим интересовался, хотя честно сказать – на подсознании была какая-то такая глубокая мысль о том, что если я не трачу сейчас свою сексуальность, то вероятно, что я в будущем ее как-то по-другому использую. Тогда я вообще не знал никаких ни техник, ни практик. Это было интуитивное какое-то ощущение, такое очень глубокое-глубокое, которое всегда забивалось аскетизмом. То есть такие проблемы, как проблемы насилия, проблемы аборт, проблемы каких-то раздоров между мужчиной и женщиной по причине их сексуальной какой-то несовместимости – для меня таких проблем не было, потому что я на секс смотрел как на то, то что надо очень жестко подавить и пользоваться только очень-очень редко и по назначению, а всю остальную жизнь вести в жестком аскетизме. Это долгая история, очень долгая. Не об этом сейчас речь. Потом в дальнейшем, милостью Абсолюта, милостью Учителей, я столкнулся с т.н. быстрыми методами йоги, в том числе с йогой Влюбленности, с Тантра-йогой, йогой сексуального союза. Я получил эти знания, которые буквально вывернули наизнанку, потому что все мои представления, которые были до этого, они просто оказались не состоятельными. Вдруг я понял, как искусно природа прячет свои тайны, свое могущество. То есть вроде бы они на поверхности, вроде бы ты в любой момент можешь воспользоваться проявлениями сексуальности для проявления каких-то высших целей, но буквально несколько неправильных поступков влекут за собой растрату жизненного потенциала, после чего приходит опустошение, депрессия и всяческое нежелание вообще этой темой интересоваться. Защита от дурака на все 100%. И я уже с позиции нового высшего знания, относящегося безусловно к самым высочайшим разделам йоги, стал смотреть совершенно по-другому на все проблемы жизни: на проблемы рождения, на проблемы секса, на проблемы жизни мужчины и женщины. Ну и конечно самые чудовищные проблемы вдруг встали в области того, что делать с сексуальными преступлениями, такими как маньяки все эти бесконечные, такие как насилие, ну и самое чудовищное преступление, потому что по своему количеству оно превосходит все на свете – это огромная череда аборт. Получается совершенно ужасающая картина: с одной стороны сексуальность дана каждому человеку и она доставляет счастье, радость, наслаждение, а согласно поучениям Тантра-триады она еще дает и высочайшие духовные прорывы и могущество самых разных толков. А с другой же стороны при неправильном использовании этой возможности, которую каждый человек получает о рождения просто так, мы видим, что все это приводит к извращениям, к страданиям, к преступлениям, к чему-то тому, что совершенно не приемлемо для любого разумного ивогого существа. Ив от тут стала очень серьезная проблема: а что с этим делать, как быть? Так как я прошел этот очень жесткий аскетизм и знаю обратную сторону запретов, запретов допустим в сексе, я прекрасно понимаю, что далеко не все люди могут вот так взять и отказаться от секса, по самым разным причинам. А другой стороны, если уж господь бог наградил каждого сексуальностью, то кто же может запретить? Государство, религия, политики? Кто же может запретить заниматься сексом, даже если это ведет к таким чудовищным последствиям как насилие и аборт. И тут я... понимаете, по-настоящему мудреешь, когда понимаешь, что на каждый открытый негатив есть какой-то скрытый негатив, и вот так в лоб эти негативы не устранить. И допустим, всякая попытка устранить аборт приводит лишь к тому, что они начинают делаться подпольно, причем при этом еще и большое количество женщин умирает. Всякая попытка как в советском союзе идеологически задавить сексуальность или как во многих религиях какими-то догмами задавить сексуальность, как ни странно, приводит к всплеску каких-то извращений. Когда нет прямого выхода сексуальности, начинаются какие-то косвенные извращенные пути прорыва этой силы. Попытка запретить сексуальность ни к чему не ведет. Мне в этом отношении очень нравится роман Оруэла «1984».

Если у кого-то из вас будет возможность и желание прочитать его – прочитайте. Достаточно интересный роман. Он был написан за 40 лет до этого, такая антиутопия: Орул попытался предположить, что же будет в тоталитарных странах через сорок лет. Когда он писал, это еще и фашистская Германия была, остался Советский Союз и все эти страны – азиатские и другие, где тоталитаризм был. И основная идея заключается в том, что ни одна тоталитарная религия, секта, политическое учение не может допустить свободной сексуальности, потому что любая сексуальность ставит под сомнение их статус. И понятно начинается под самыми разными предложениями эту сексуальность задавливать. Это на протяжении истории, если в будущем заинтересоваться, один и тот же сценарий. Как только кто-то захватывает власть сомнительным образом, чтобы удержаться на ней, он пытается всячески давить на сексуальность, при этом приводя самые такие хорошие аргументы, что вот мол, это плохо, безнравственно или это приводит к абортам, или это приводит к появлению нетрадиционных ориентаций сексуальных. И в общем такой жесткий каток-прессинг всегда возникает в любой тоталитарной организации.

Но это тупиковый вариант, потому что чем больше давят, тем более сильными становятся извращения, более неуправляемыми маньяки становятся, все это в какие-то совершенно чудовищные формы превращается. И вот я задался вопросом: а делать-то что?

Запрещать сексуальность нельзя. Проявление сексуальности приводит к катастрофическим последствиям опять же с позиции Родовой йоги, с позиции йоги – каждый аборт фактически уничтожает ваш потенциал, вне зависимости от того мужчина вы или женщина. Каждое проявление сексуального насилия чрезвычайно чудовищным образом ухудшает кармическую ситуацию человека. Грубо говоря, все, что связано с сексуальными преступлениями, по своим последствиям более тяжелые результаты приносит. Потому что: что такое секс – это проявление высшего Абсолюта в вашей жизни. А получается, что вы сами выступаете против проявления этих высших сил и, рано или поздно, становитесь отрезанными от источника жизни. Это ведет к деградации, это ведет к потере силы, к вырождению. Знаете, в связи с этим я интересуюсь историей, есть историки, которые изучают историю Древнего Рима, есть такая гипотеза, что падение Римской Империи в большей степени было связано не с тем, что на них напали варвары, а в том, что именно тогда начали делать аборт. Что-то очень-очень об этом мне, знаете, интуитивно говорит, потому что согласно родовой йоге все очень просто: пока отцы-основатели Римской Империи жили и рожали себе подобных отпрысков, те держали все в узде. Но как только стали делать аборт. Как только пошло вот это разложение, то стали рождаться уже те, кто не боялся пройти через серию аборт, прежде чем родиться, то есть души на гораздо более низком уровне. Как следствие произошла деградация власти, политики, разложение и в дальнейшем более примитивные, но в этом смысле более целостные и более близкие к природе варвары достаточно легко уничтожали более сильных на первый взгляд и технологически развитых своих конкурентов. так вот встал вопрос: что же с этим делать? Идти по советскому пути или религиозному – тупо запрещать секс? Где тупо – это ни к чему не приведет. Кричать на каждом углу, что нужна сексуальная революция, чтобы все занимались сексом направо и налево, не думая о последствиях – это такое же безумие. Потому что в первую очередь в эти сексуальные занятия вовлекаются совсем уж маленькие, фактически дети. И маленькие эти девчонки тут же беременеют и просто самый первый шаг, который они делают – они идут и тут же делают аборт. То есть получается, что вот эта сексуальная пропаганда или эта сексуальный образ а-ля жизни также тлетворен. И очень страшное ощущение: ты понимаешь, что творится трагедия, ты понимаешь, что все извращено, но ты не видишь средств остановить это все. Почему? Потому что в конце концов нужно изменить мировоззрение людей, надо поменять отношение к сексу. А как

его сделать, когда с одной стороны какие-то полупридурковатые пуритане, маньяки, а с другой стороны какая-то тошнотворная публика с их сексуальной вседозволенностью. А по сути дела – это две стороны одной и той же медали. То есть, сперва потратился, потом в пуританизм, какой-то аскетизм, потом опять. У меня ведь то же самое получилось, то есть в этом смысле я сам прошел по этому пути, когда сначала очень много себе позволял, а потом, дойдя до опустошения и до такого ужаса, метнулся в другую сторону. Это такой маятник, который не имеет отношения к тому, что называется жизнь, к тому, что называется высшее знание в йоге.

И вот что делать?

Делать только лишь одно – а идти разными направлениями. Во-первых, мягко распространять знания о сексуальности, так чтобы люди знали о том гигантском духовном потенциале, который заложен в сексе. Чтобы люди знали, что секс это не что-то грязное, запретное, а по сути дела секс – это возможность общаться вашему Я с Высшим, с Абсолютом, со всей вселенной. Что фактически секс – это свобода, это ваше творчество, это ваша реализация. И что есть возможность заниматься сексом так, чтобы не тратить энергию, направленную на продолжение жизни, после потери которой ощущается опустошение, а наоборот тратить только ту часть, которая идет на наслаждение. То есть тем самым, если это знание будет распространяться, то люди, мужчины не будут так опрометчиво обращаться со своим семенем, не будут относиться к нему как к чему-то такому - между прочим. Как один товарищ сказал: «А что такого: как я плюнул, вот точно так же и семя потерял. Типа секреция моего организма». Нет, друзья. Все гораздо сложнее. Так вот если давать воспитание, культуру, культуру сексуальности, которая пришла к нам через веды, через йогу, через тантру, то люди, допустим мужчины, сами собой будут очень аккуратно относиться к своему семени и не будут его тратить. Потому что считается, что если мужчина просто потратил свое семя, потерял его, это очень плохо. Семя – это вектор его сознания, по сути дела, это тот канал, по которому душа будущего ребенка опускается в наш мир. Вот почему, кстати, в многих культурах и традициях по отцовству определялось отношение к тому или иному роду. Куда мужчина направил свое сознание, соответственно, такие потомки и пришли. Конечно же, самое чудовищное, когда мужчина тратит свое семя в женщину, которая может забеременеть и сделать аборт. В этом случае мужчина получает очень чудовищные кармические последствия, грубо говоря, ему никто после этого во Вселенной верить не может. Потому что он вектором своего семени может направить душу в заведомо гиблое место и убить. Поэтому ответственность за аборты в равной степени лежит на мужчинах и на женщинах, об этом уже говорили мы с вами.

Так вот если мы даем возможность заниматься сексом без потерь, уже нет возможности, что семя может случайно попасть в женщину недостойную, а эта недостойная женщина возьмет и сделает аборт. И мужчина становится такой не ветреный, который больше похож на животное, которое не отвечает за свои поступки, а осмысленно уже делает каждый шаг.

Вдруг я понял, что нужно давать знание. Только лишь знание спасет нас от этих чудовищных перекосов. Больше ничего. И тут я схватился за голову. Потому что я понял, что просто внедрить знание йоги тяжело, а внедрить знание сексуальных практик в миллиард раз тяжелее, потому что эта тема все равно «табу».

С другой же стороны я понял, что очень большое количество мужчин и женщин сделали эти сексуальные преступления по причине глупости. Просто глупости, потому что социум, в котором они живут, не оставлял им выбора. У самих у них знаний нет, их просто заставляли делать какие-то вещи. И тут же встала другая задача, еще более серьезная: а как же помочь тем, кто уже сделал, скажем, аборт, или какие-то другие поступки, которых бы он лучше не делал в сексуальной сфере. Что толку вам рассказывать про ужасы аборт, чтобы у вас возникали комплексы вины, если не давать вам еще достаточно быстрого метода искупления. И вот выяснилось, что также только благодаря методам тантра-триады можно от части сделать искупление этих всех вещей. Но для этого нужен экстремистский, экстремальный вариант триады, в котором предполагалось смена множества партнеров и партнерш. Собственно говоря сама тема секса скандальная, а тема, когда еще партнеры или партнерши меняются в практиках, это в квадрате скандальная.

И вот представьте мое состояние: с одной стороны понимаю, что каждое количество времени кто-то делает аборт и убивает, с другой стороны – иметь лекарство, но просто не знать, как подойти к тому. Чтобы это лекарство распространить и дать людям. Друзья, это ужас на самом деле. С третьей же стороны я прекрасно понимал, что методы триады, они прекрасно подходят для йогов и йогинь, для которых практики триады – это способ достижения высшего состояния в йоге. Я себя спрашивал: а можно ли давать это знание людям не совсем подготовленным еще. Обратите внимание те из вас, кто медики, вы помните, что у медиков есть клятва Гиппократ, одна из составляющих функция этой клятвы Гиппократ – это не делать аборт, почему-то об этом все забывают. И когда приходит знание, что можно не делать аборт – когда ты встал на некий путь самопознания и тебе уже известны некие тайны организма, то есть ты как бы превзошел других людей. То есть те, кто понимает это, они знают цену жизни и не будут, как вам сказать, убивать жизнь. Но вот какая ужасная вещь случается, когда это знание попадает от Гиппократ к его менее нравственным последователям. И те в свою очередь зная биологию там, медицину и прочее-прочее устройства организма, делают такие изощренные средства аборта, что бедные женщины, они даже не понимают сути процесса. То есть, есть проблема – выпил таблетку – все, нету проблем. То есть тот факт, что при этом ты фактически отравил своего ребенка и убил его ни до кого не доходит. И вот получается, что одни придумывают, дают знание, а другие глупые – пользуются во вред себе. И конечно же такая опасность есть в том, что дашь траду, а вдруг она превратится в какую-нибудь новую кама-сутру или в новую виагру или еще во что-нибудь. Это тоже, знаете, вещь такая серьезная. Поэтому надо было убедиться, то даже самый жесткий вариант внедрения триады, он безопасен для того круга людей, среди которых он распространяется. И вот пришлось мне долгие 18 лет решать эту проблему. Безусловно, я помимо всего прочего и йогой занимался и йогу развивал, но тут еще параллельно всегда подводил базу под триаду, чтобы рано или поздно эти чудовищные преступления остановить. Одному Абсолюту известно, сколько я за это поимел тумачков и оплеух. Я заплатил за попытку внедрения знания триады такую большую сумму и в прямом и в переносном смысле. Вы просто не представляете, что мне стоило продвигать эти знания сексуальных йог. С моей первой женой были такие проблемы и разборки на этот счет. Бедная женщина, как я ее умучил. Она толком не могла понять, чего я хочу от жизни. Памятник, просто женщинам всем памятник. Она не могла понять: вроде йогой занимаюсь, с другой стороны практики внедряю сексуальные. Если ты не можешь донести эту идею даже до своей жены, которая рождает тебе детей, то я с ужасом думал, а как вообще это знание может быть распространено среди обычных людей. И конечно встал серьезный вопрос: а как к этому подойти. И тут я вдруг понял, что я чрезвычайно косноязычен. Я не мог объяснить, да двух слов даже связно сказать своей жене, чтобы она меня поняла. Я понял, что надо учиться читать лекции, что надо работать над собой, что надо уметь преподносить знания доступно и понятно. А до этого из

меня перли все больше эмоции и такая нечленораздельная речь. Вот когда та или иная эмоция от несправедливости или от непонимания того или иного человека накатывает, то он вместо того, чтобы спокойно, аргументировано объяснить ситуацию, он начинает как-то кричать, жестикулировать, себя как-то проявлять, со стороны это ухудшает ситуацию. То есть чем больше я пытался доказать, что без триады нам всем кранты и мы превратимся в Римскую Империю, и сейчас более или менее цивилизованная прослойка исчезнет, а к нам на это место уже желающих по всему миру папуасов огромное количество, занять наше место, чтобы мы вымерли как римляне. Я понял, что надо целый план разрабатывать, целую стратегию. По принципу: думай о послезавтрашней проблеме, тогда завтрашние решатся сами. И конечно же первая проблема – адаптировать знание триады под вас, под обычных людей, ну собственно под меня. Я вас не отделяю, я такой же как и вы, но вы должны понимать, что знание триады – это для другой прослойки йогов и йогинь, до которых я например совершенно не дотягиваю. Это просто чудо и милость, что я получил эти знания фактически так, даром, в том плане, что у меня нет кармических заслуг, дабы их получить. И с одной стороны надо было их адаптировать и давать в том объеме, чтобы они сработали, давать не просто на равне теоретическом, но еще и на уровне практическом. То есть искать тех людей, которые хотели бы вовлечься в это все, пропустить через себя и значит, что называется, либо грудь в крестах, либо голова в кустах. То есть это идеал вира сатханы – героических. И безусловно, общаясь среди тех и других последователей триады, ситуация примерно такая, что все равно карма приносит таких очень смелых людей, они ничего не боятся. И фактически на них на самом деле была очень долгая адаптация триады. Не скрою, я сам к этому руку огромную приложил. Адаптация для обычных людей. Еще раз говорю, друзья, колоссальное количество трудностей было, колоссальное количество провалов, колоссальное количество было просто ситуаций, когда ты вдруг ловишь себя на мысли, что если твоя жена не понимает, то все, как ты можешь адаптировать для людей это. Были моменты, когда руки опускались, и казалось, что нет, это не сработает, но потом как-то все равно вкручивалось, выкручивалось. И понимаете, вот тоже такая дилемма: запускать эти практики в массы, в тираж я не могу, пока не буду убежден, что самый жесткий вариант их исполнения безопасен для людей, а убедиться я смогу не раньше, чем возьму таких людей, грубо говоря, среднестатистических, и проташу их через все практики, и получу все предписанные знаки успеха. На самом деле в любой йоговской практике есть вещи, которые показывают, что ты достиг того или иного успеха, что практика сработала, что процесс пошел. И вот у же забегая вперед, я хочу сказать, что такой знак я получил месяца два назад. Только всего лишь месяца два назад. Вот случилось это чудо. Я даже не знаю, какой бы вам образ представить. Вот представьте, что вы сделали какую-то мысленную практику, вот ты живешь в своем коттедже во дворе, в домике, сделал практику, из-за которой должна прилететь летающая тарелка, образно говоря, сделал практику, все, ложишься спать, утром встаешь, открываешь двери, а на пороге летающая тарелка, как в древних ведических сказаниях – вимана стоит. Такая помигивает лампочками и таинственно урчит, ожидая, когда ты в нее залезешь и полетишь в этот космос. То есть немножко ошалелое такое состояние. Ну или по-другому это можно представить: прежде чем на авиарейсы давать самолеты, чтоб он пассажиров перевозил, летчик-испытатель должен этот самолет испытывать в самых экстремально - экстремистских вариантах полета: в штопор его вводить, там выводить какие-то фигуры высшего пилотажа, дабы быть уверенным, что если во время обычного полета какая-то нештатная, непредвиденная ситуация случится, то машина надежная и полностью безопасная. Видите, чем отягощалась триада – что надо было ее вводить самым жестким образом. Самым непонятым образом даже для тех, кто ее практикует, самым экстремальным и экстремистским. То есть когда человек там входил в триаду и сразу же ему предписывалось иметь огромное количество партнеров и партнерш для практики. Единицы только конечно же проходили все это, но их достаточно много, этих единиц. И теоретически и практически получен результат: да, можно.

И такое сравнение еще можно давать: чтобы горел костер, чтобы разжечь костер, у вас должно быть хоть какое-то небольшое количество сухих дров. Если какой-то процент сухих, какой-то сырых – у вас всегда будет гореть костер. Вот совсем беда, если все мокрое насквозь. И всегда до последнего момента я все спрашивал: насколько современные люди, в частности люди СССР, в этом отношении «сухие». И вот выяснилось, что достаточно сухие для йоговской практики. Достаточно подходящие для таких совершенно фантастических и мощнейших практик. Знаете, я одно время, даже сейчас думаю, почему именно здесь, а не в каких-то других страна третьего мира или еще где-нибудь. И в свое время, когда я только познакомился с тантрическими текстами, в частности с маха-нирвана-тантрой, с другими тантрами. Там была написана ситуация, что в эпоху Кали-юги, когда идеалы родовой йоги, идеалы вед полностью забыты, то есть наступает такое темное время, когда люди превращаются в животных, даже хуже животных, убивают своих же детенышей, когда люди злые, немощные, когда глупые, совершают преступления, в общем все очень плохо. Но в то же самое время в эпоху Кали-юги практика вот таких высших йог идет наиболее быстро и просто. И действительно если вспомнить историю СССР, там первая мировая война – сколько крови, сколько народу положило, Вторая Мировая война сколько поубивала. И вот человек идет в атаку и знает прекрасно, что его убьют, не дезертируют, не разбегаются. А вот в других странах чуть что там не так, все по норкам разбежались... то есть это вероятно такой момент – потому что здесь было наиболее тяжело. По этому поводу шутка есть такая дежурная, что эпоха Кали-юги она означает железный век. И я вот вспоминаю, кто у нас в железный век был самый главный – Сталин, его сподручник Молотов, Калинин – понимаете, Кали-Юга. То есть как ни посмотри – знаки.

Так вот ситуация такая: все-таки, вероятно, не смотря на весь этот ужас, мы не растеряли какие-то глубинные спящие в нас идеалы вед, идеалы родовой йоги. Все-таки какую-то доброту из поколения в поколение мы донесли в большем объеме. Где там любой ценой не смотря на ужасающие условия мать дает теплоту и заботу своим детям. Это где-то в подсознании глубоко-глубоко осталось. То есть мы не настолько еще растлены вот этой бездуховностью. И вот совершенно непонятная ситуация с некоторыми странами Запада или скажем странами третьего мира – что там у них?

Ну так или иначе ситуация следующая: что теперь можно допустим практики триады можно внедрять не жестким экстремистским способом, а мягким через йогу влюбленности, имитационные практики ну и в дальнейшем, по желанию, кто-то может, и дойдет до сексуальных, кто-то не дойдет. Это очень красивые практики, очень незаметные для всех, кто вступает на этот путь. И вот именно по причине этой незаметности и красоты я и ждал все эти годы. Потому что именно всей этой красотой можно завлечь людей в такие проблемы, когда они от йоги влюбленности дойдут до каких-то сексуальных практик и начнутся какие-то совершенно неразрешимые вещи, то просто совесть не позволяла мне вести вас, давать эти практики красивым образом. Слава Богу, я просто перед своей первой женой наверное на пять жизней вперед в долгу – терпела. Вот женщины русские терпят, понимаете. Иногда даже сами не понимают, почему терпят. Иногда это, вероятно, срабатывает, друзья, потому что жить со мной было ужасно тяжело. Опять же на женщинах здесь все держится....

Так вот, можно теперь быть уверенным, что даже если внедрять более красивые и плавные практики, то люди начнут по ним плавно-плавно подниматься и рано или поздно дойдут до каких-то достаточно серьезных сексуальных таких моментов в триаде, то они безопасны для них и смело

можно как бы им рекомендовать идти этой дорогой. А до этого, друзья, у меня были сомнения: как бы не заманить кого-то в какую-нибудь ловушку. Еще раз с моим предыдущим опытом, когда постоянно: то одна неразрешимая на первый взгляд ситуация, то другая, то третья.

Таким образом, что мы сейчас имеем с вами. Мы имеем на самом деле, с одной стороны достаточно мощное лекарство по искуплению негативной кармы для тех людей, которые, к сожалению, сделали эти сексуальные преступления, такие как аборт. Собственно говоря, именно по этой причине я форсировал и продвигал, продавливал триаду, тантра-триаду. С другой стороны, мы с вами имеем такой апробированный двигатель, который можно использовать в духовной трансформации для достижения высших состояний в йоге, для решения межличностных, внутрисемейных может быть каких-то недопониманий. То есть фактически доказано и общие принципы этого мотора уже воплощены, и он вращается. Теперь вопрос – какой сделать облик этого автомобиля, как выпилить эти практики, как их адаптировать более красиво и мягко под современного человека. Это задача на, не побоюсь, на десятилетия еще, чтобы все было красиво, чтобы каждый получал только то, что он хочет. Конечно же, сейчас встает огромная проблема в подготовке тех людей, которые сами понесут практики триады другим людям. По сути дела, надо готовить преподавателей, ведущих для практик триады. Эта деятельность, аналогичная подготовке преподавателей йоги. В общем работы на многие-многие десятилетия вперед. И конечно сейчас, когда это направление взрывообразно развивается, просто взрывообразно, ценны люди, которые только-только делают первые шаги, кто хоть что-то знает в этом направлении, дабы продолжать свое обучение и в первых рядах продвигать это знание людям. Это, знаете, подобно тому, когда встал вопрос о создании атомной бомбы на вес золота стали все физики, которые хоть что-то понимали в теории устройства ядра, расщеплении и так далее.

То есть до этого им государство внимания особо не уделяло, махнуло рукой: ну есть, и есть там немножко. А тут стал вопрос такой – выживания. Вот такая ситуация. Вопросы есть по этой части? Нет, замечательно.

Теперь я напомним некоторые чисто теоретические положения по тантра-триаде. Это серьезный двигатель, если так выражаться, с разными моментами. Вспомните что в практиках должны быть ведущие, ведомые и зрители. А также должен еще быть соблюден тот фактор, как мы их назвали, телохранители для тех, кто будет выполнять роль ведущих, иначе ведущих надолго не хватит. Но я думаю, что некоторые из вас пойдут по пути того, чтобы открывать, переоткрывать триаду, преподавать ее, проводить занятия. И очень быстро сами столкнутся с этой проблемой, и вот в частности, если есть ведущий, который проводит практику, за ними надо очень серьезно следить, иначе быстро перегреются. Этого касались вопросы. Общаться надо с ведущими как с маленькими детьми, потому что если они уходят в сознание они забывают про все, они забывают про свое тело, они забывают поесть, они вообще про все забывают.

И самое первое, с чего начинается, - телохранители должны делать ньяса-йогу ведущим. Начиная от тонких прикосновений, заканчивая достаточно четким массажем. То есть элемент ньяса-йоги, как и грубой, в известном смысле йоге массажа, должен быть прекрасно освоен каждым, кто вовлечен в триаду, вне зависимости являетесь ли вы ведущим или ведомым. Если вы ведомый, будете ведущим делать ньясу, если же вы сами ведущий, то все равно должны это знать.

И я хочу показать одно упражнение, для того чтобы вы научились делать достаточно грубую ньясу. Я попрошу принести в студию тренажер для грубой ньясы. Мне нужны несколько кусков пенопласта, которые там лежат, а еще мне нужен пододеяльник.

Для того, чтобы делать грубую ньясу. Она нужна, во-первых, для того чтобы приводить в чувства ведущих, а во-вторых, для практики триады это весьма необходимая практика для женщин, чтобы у мужчин, когда они вступают в сексуальные практики, не было проблем с эрекцией.

Точнее, это предписанный метод, дабы помочь мужчине раскрыть. Женщинам в обязательном порядке нужно изучить эту методику, чтобы потом дома, когда вы будете вовлечены в практику с мужчинами.

Я объясню, что мы сейчас делаем. Вы помните, что йога – это эффективность, это практика, это возможность использовать все, что есть под руками для того, чтобы приобрести те или иные необходимые навыки. Так вот, девушки, если вы собираетесь рано или поздно вовлечься в практики йоги сексуального союза, то есть будете делать определенные сексуальные упражнения со своими мужьями, партнерами, то перед этим как правило всегда есть определенные упражнения, которые предполагают такую как бы грубую ньясу, известную йога массаж, дабы привести мужчину в чувства и не допустить проблем с эрекцией. Потому что эта вещь такая, как вам сказать, деликатная. Состояние эрекции – это как барометр психического физического состояния мира. Как только мир становится опасным, как только мир становится непредсказуемым, как только мир становится темным и грязным, мужчина интуитивно резервирует часть своего потенциала, чтобы быть готовым в любой момент отразить агрессию. И как следствие его потенциал не может проявиться через его сексуальность. И если такой мужчина слишком долго в напряжении, ожидая удара, то потом, когда в общем-то есть возможность расслабиться, он все равно напряжен по привычке. Так как наш мир в этом отношении достаточно непредсказуем, достаточно грязный. Действительно, что можно ожидать от нашей страны, где в год делают 1 200 000 аборт, какая аура у того места, где убивают неродившихся детей. Можете себе представить, да? Иной раз на самолете летишь, а внизу чернота. Просто чернота. И даже страшно смотреть. А представьте, что вы живете в этой черноте. И мужчины, безусловно, напрягаются. Если все уже организовано, мужчина не может расслабиться. Поэтому элемент грубой ньясы – это иногда палочка-выручалочка, чтобы помочь мужчине с эрекцией.

Так вот в чем заключается тренажер? Тренажер минимальный по затраченным средствам. Хотя я не удивлюсь, что кто-то начнет продавать специальный пенопласт и специальные пододеяльники для практики йоги с партнером. Почему нет. Проблема финансовая важно стоит. Ну как вам сказать. Триада мне обошлась и в прямом и в переносном смысле очень дорого. Самый краткосрочный кредит, который мне лично надо очень срочно отдавать – это два миллиона, 60 тысяч долларов. Это мелочь по сравнению с бизнесом, 60 тысяч долларов для бизнеса – не очень, для йоги это сумасшедшие деньги. Но выкрутимся. А в более долгосрочной перспективе – миллионов 15 вбухано, не у вас здесь, в других местах, чтобы проводить те или иные практики. Поэтому когда ко мне студенты приходят и говорят, ой как все чудесно, ой как все замечательно, а давайте снимем тот зал, а давайте снимем этот, а давайте напротив Красной площади снимем

дворец и там будем практики проводить, я удивляюсь. С каких... за чей счет будет банкет? Я вот, понимаете, даже сегодняшняя лекция: я плачу за то, чтобы вы могли сюда прийти послушать лекцию. За то, чтобы прочитать лекцию, друзья, я сегодня же вечером заплачу. Я к чему это говорю: к тому, чтобы вы были реалистами. Если ты хочешь что-то реально в мире поменять, не жди, что на блюдечке с голубой каемочкой посыпятся деньги или какие-то возможности. Это черный мир. Все моменты по привлечению благополучия с помощью тех или иных мантр или визуализаций здесь не работают. По той простой причине, что здесь 1 200 000 убийств неродившихся младенцев. Светлые силы проникнуть сюда не могут. Поэтому здесь каждая копейка на счету. И, к сожалению, раз уж зашла речь, когда на западе публикуют книжки этих выходцев с Индии, которые учат примерно следующему: ребята, не надо напрягаться, надо расслабиться, сесть помедитировать и вселенная сама вам все принесет. Не принесет, в этом мире не принесет. И, к сожалению, лжегуру от йоги, от тантры, расплодилось огромное количество, как правило, это тунеядцы, которые на этой благодати зарабатывают деньги.

И, к сожалению, таких лжегуру от йоги, от тантры, расплодилось огромное количество, как правило, это тунеядцы, которые на этой благодати зарабатывают деньги. Они всех учат, что надо ничего не делать, надо расслабиться.

Вопрос: Значит, это не работает?

ВВЗ: Вы знаете, как это бывает. У мужика не было денег, он пошел, написал книжку: «Как стать богатым». Она разошлась миллионным тиражом, он стал богатым, а все, кто ее купил, еще беднее ровно на цену этой книжки. Вот когда такие от йоги, от тантры... У меня особый зуд, потому что когда я пытался внедрять триаду, время от времени ко мне приходили такие благодатные отморозки: «А что это ты переживаешь так, что ты напряжен? Ну какой ты йог. Ты должен расслабиться, в баньке попариться, в церковь сходить, и все само решится». Не решится! Не тот мир.

Но вернемся к теме: практики триады, опять же, я адаптирую по самым низким финансовым затратам. Потому что когда вы встанете на духовный путь, у вас не будет лишних чистых денег. Вы должны помнить: деньги бывают чистые и грязные. Вот чистых денег никогда и ни у кого в истории человечества не было, нет и не будет. Грязных, дурных денег, которые еще только хуже вам сделают – на каждом углу. Но различайте.

Так вот, мы пошли в строительный магазин. И купили лист пенопласта размером метр на метр, толщиной 5 см. Стоит он рублей 50, не знаю, может, 80 – что-то около этого. Затем, мы купили комплект постельного белья, из которого нам понадобится только пододеяльник, это, наверное, полуторный размер. Мы поместили лист пенопласта в пододеяльник и дырку либо завязали, либо зашили. Лучше зашили. Почему – потому что чтобы пыль пенопласта в дальнейшем не летела. После чего у нас образовался вот такой тренажер, и наша задача, в первую очередь женщин, размять этот лист до маленького шарика. Чтобы не было кусочка пенопласта больше, чем один шарик. Это достаточно долгое и интересное занятие. Чтобы вы поняли, давайте сейчас пустим этот лист по кругу и вы попробуете его немножко поднять. Да, давайте бренд какой-нибудь ему

что ли, может, мы поднимемся на этом, друзья! Мы озолотимся, мы двинем триаду. Открывается конкурс на название. Давайте листик бумажки, мы подумаем, есть же там всякие.

Пальцами берете и ломаете. Берете и начинаете его ломать и потом разминаете каждый кусочек. Вот сейчас пока вы начинаете, это сделать просто. Вообще-то предполагается поместить два, а лучше три таких листа. Затем, когда вы переломаете их все, на что у вас уйдет достаточное количество времени – будете сидеть там перед телевизором, смотреть какую-нибудь чушь и ломать. Гнев, что называется, вымещать от того, что показывают. В конце после этого всего действия у вас получится совершенно великолепная вещь – у вас получится мягкое кресло. Знаете в некоторых кинотеатрах как раз хотят сэкономить на хорошей мебели и поэтому вместо сидений делают такие большие мешки, наполняют уже мелким этим круглым пенопластом, где-то его промышленно закупают. Так вот мало того, что вы потренируетесь в ньяса-йоге, мало того, что вы будете неотразимы для своего мужчины потом в практиках сексуальных, мало того, что вы в состоянии мужчина и женщина реанимируете своих ведущих, а без ведущих вы не сделаете тонких практик йоги влюбленности, так вы еще в подарок получите кресло, на котором будете сидеть перед тем же телевизором, причем каждый шарик будет пропитан вашей праной и мантрой, которую вы будете произносить, а мантру предписывается произносить Хрим. Но есть один маленький недостаток неприятный, который легко решается, но вы должны о нем знать: свежий пенопласт содержит в себе огромное количество химических выделений. Поэтому после того, как вы сделаете это кресло, нужно оставить его на улице на какое-то время, чтобы оно выветрилось. Иначе будет такой едкий запах свежего пенопласта. Некоторые даже моют водой – просто поливают, чтобы смывалась химия. Также можно сделать на улице. Если вы сделаете не пододеяльник, а будет водонепроницающая какая-то ткань, это будет великолепная сидуха, чтобы медитировать на улице. Принесете себе в огород, на дачу или куда-нибудь в парк. Иногда даже такого туристического коврика не хватает – холодно сидеть. На такой подушке сидеть очень тепло и приятно, можно достичь таких высот в медитации, которых в общем-то даже в Индии с трудом.

Поэтому показываю еще раз технологию. Начинаете как бы внедрять пальцы, вырывать и разминать. Точно также, девушки, вы будете как бы проникать в мышцы мужчин и как бы разбивать зажатости. В пределах приличия, конечно, не до синяков, да. При этом у вас будут тренироваться пальцы и вы интуитивно будете понимать, что же от вас требуется. Как правило, исторически, девушки очень слабо делают грубую ньясу мужчинам. Надо иногда посильнее. А у девушек нет критерия, с чем сравнить. Поэтому давайте, пока я два глотка сделаю чаю, пустите по залу, попрактикуйте немножко. Мужчины, подключайтесь. Женщинам в большей степени надо владеть, но мужчинам тоже.

Вы тут разминали пенопласт, я вспомнил анекдот: «Мыши плакали, кололись, но продолжали жрать кактус».

Вопрос: По четвергам, когда я делаю ньясу, даже не в полную силу, мужчина начинает жмуриться, я пугаюсь...

ВВЗ: По четвергам приходят люди не подготовленные, мы делаем имитационные практики, полуреальные. Во-вторых, когда мужчина жмурится, это не всегда плохо.

Из зала: В этот момент он испытывает радость от преодоления.

ВВЗ: Абсолютно точно. Иногда, когда он напрягает лицо, снимается блок еще с лица. Хочешь не хочешь – расслабился. Конечно, предписывается мужчине давать знать женщине, если больно. Он может просто рукой ее схватить, сказать: не-не-не, чуть послабее. Также не следует касаться области лимфатических узлов. Эта ошибка наиболее частая при грубой ньясе. Вы должны в первую очередь заниматься мышечной массой, избегая сочленения рук, ног, места, где ноги с туловищем, в районе паха, где ноги сгибаются в коленях, руки в локтях, шею, под шейей. Кто не знает, где расположены лимфатические узлы, посмотрите медицинский атлас и избегайте этих мест, потому что через эти узлы перераспределяется прана, как сказали бы йоги. И без того там напряжение такое, если вы еще начнете давить, это будет больно и крайне неприятно.

Из зала: позвоночник нельзя трогать, нельзя давить

ВВЗ: почему нельзя? Кто сказал?

Из зала: так говорят массажисты

ВВЗ: Подождите, массажисты пусть остаются массажистами. Я не знаю, что там массажисты, я знаю только лишь одно, что ньяса начинается с позвоночника, причем любая.

Из зала: давить нельзя

ВВЗ: друзья, это смежная область, но раз зашла речь... я знал таких массажистов, которые буквально прыгали на позвоночнике. Это был метод лечения. Но для этого надо быть специалистом. Такой степени воздействия, вы не сделаете, девушки, даже если очень захотите. В то же самое время, вот есть позвоночник, немножко его так промять с известной силой, чтобы там хрустнуло, все встало на место, это вы можете. Слева и справа от позвоночника вы знаете, что есть эти мышцы, не помню, как они называются, потом область шеи сзади у мужиков, у мужчин забита, зажата вся, это место надо разминать, растирать. Область шеи вдоль позвоночника до основания черепа – вся эта область. Конечно же, все надо делать с умом, никакого

членовредительства не должно быть. Но вы должны понимать, что какие-то моменты идеологии ньяса-йоги они отличаются от того, что на западе называется массаж. Тем более если говорить про массажистов, знаете – сколько массажистов, столько и правил. Одни говорят – только по часовой стрелке надо массировать живот, другие: нет, вы что, наоборот – против. Иногда аргументация от физиологической, заканчивая мистическо-космической, что типа там галактики закручены в эту сторону. Я всегда хочу спросить, это с какой стороны если посмотреть: снизу или сверху.

Вопрос: Когда делаешь ньясу более медленную, она получается более глубокой, когда быстрой – не так глубоко получается. Что нужно: сделать более быструю ньясу, чтобы мужчина пришел в такое состояние более возбужденное, или сконцентрироваться на проработке мышц?

ВВЗ: По-разному, друзья. Помните, что ньяса-йога – один из самых долгих в изучении разделов йоги – чуть ли ни 10 лет его надо изучать, и поэтому множество методик проведения: и смена одного режима другим режимом. Там это описывается в зависимости от того, какой случай. Но, конечно же, после того, как вы сделаете такую грубую ньясу, имеет смысл перейти к тонкой ньясе или просто растереть все. Чтоб вы не пугались, напомним афоризм известный: йоге можно научиться, но нельзя научить. Это придет исключительно с личным опытом: чем больше будете делать, тем скорее поймете. Это достаточно невыразимое что-то, вспомните основное положение ньяса-йоги: если ты делаешь ньясу другому, ты делаешь ее себе. Потом, когда ты достигаешь определенной степени чувствительности, уже понимаешь: ага, вот здесь поглубже, здесь нет, лучше отделаться растиранием всего. Вот практика, практика и еще раз практика. Раньше, я помню все делали друг другу ньясу перед лекцией, сейчас что-то не хотят, ленятся.

Вопрос: В финале практики прозвучало, что все, что мы получили от практики, мы несем домой, даже если мы в разводе и силы направить на то, чтобы эти отношения восстановить. Вопрос: а что если эти попытки восстановить будут вступать в конфликт со вторым принципом йоги и даже с первым.

ВВЗ: Если такая ситуация, то надо другой способ восстановления придумать. То есть это не значит, что вы должны прийти домой ночью, разбудить мужа или жену, если вы и в разводе, схватить за грудки, поцеловать в губы и сказать: «Я был не прав, дорогая! Сейчас начнется новая жизнь». Могут неправильно понять. И не обязательно это делать сразу же. Надо подумать, когда будет наиболее благоприятный момент. На следующий день подарить букет цветов. Чтобы не нарушался ни первый, ни второй принцип, а если мы говорим о быстрых методах, то и третий принцип. Чтобы вам по морде не дали. Вы помните, что третий принцип йоги – это обет отказа от страданий. Не допускайте, чтобы вам кто-то причинял страдания от ваших благородных намерений. Надо в общем-то находить нужное средство, нужный подход. Единственное, что должно быть – это вы должны быть открыты для другого человека, даже если он вас бьет. Это не значит, что вы должны себя поставить под удар. Но вы должны сделать все от себя зависящее, чтобы он понял, что даже если вы не с ним, все равно открыты в его сторону.

Что все равно по-доброму к нему относитесь.

ВОПРОС: По идее этого уже достаточно? То есть я же не могу, если уже начались новые отношения, не могу их остановить, сказать, что все, и идти восстанавливать .

Восстановить отношения – это не значит, что надо повторно выходить замуж или жениться, тем более если все это не уместно и все по-другому пошло. Я имею в виду, что в любом разрыве виноваты оба, не бывает ситуации когда развод или разрыв и виноват только лишь один. Я это на своей шкуре знаю. Часть вины лежит на нас. Даже если мы 18 лет во имя триады мучали всех окружающих, с моей точки зрения это так, с точки зрения ни в чем неповинного человека это совсем по-другому. Поэтому вот этот потенциал мы должны потратить на искупление того страдания, которое мы принесли, глупости, которую мы совершили, то есть на то, чтобы в идеале друзьями хотя бы разойтись, если уж суждено расстаться, во всяком случае в нейтральных отношениях, хотя бы по той простой причине, что пока вы не расцепитесь с ситуацией, она будет повторяться в вашей жизни с другим, с третьим, с четвертым и так далее. То, что вы не отработаете с первым, будет проявляться в других лицах, в других обстоятельствах: с вторым, с третьим и т.д. Поэтому в этом отношении, менять шило на мыло, менять партнеров, бросать, рвать отношение – это безумие, потому что за человеком тянется шлейф невидимых таких ниточек, такие резиночки. Чем ближе он подбирается к просветлению, эта резиночка растягивается, растягивается и назад его к решению каких-то нерешенных моментов стягивает. Это опять же не значит, что вы должны что-то делать неуместное. Это значит, что вы должны полностью искупить всевозможный тот негатив, который вы когда-либо сделали. В таком ключе.

Так друзья, все мои слова имеют смысл только лишь в одном смысле, если вы изучаете триаду: если вы избегаете делать аборты, если вы не растрчиваете свое семя, мужчины понапрасну, а также помните 1, 2 и третий принцип йоги. И прежде чем закончить лекцию, я тут внезапно вспомнил, это конечно из практики управления сексуальной энергией, но тем не менее полезно озвучить и на этой лекции. Мужчины, те из вас, у кого есть проблемы с потерей семени - осознанное, неосознанное, в первую очередь проанализируйте, нет ли у вас привычки плевать. Есть люди, которые постоянно плюются. Вот я по Москве иду и с таким смаком: тьфу! Господи ты боже, хотя бы отвернулся куда-то. Ну что же это. Культура короче прет изо всех щелей, это называется.

Как правило те люди, кто курят, некоторые даже те, кто не любят, тоже есть привычка плевать. Друзья, знайте, что эти привычки взаимоувязаны. Если у вас есть привычка плевать, вам очень тяжело удерживать семя. Мужчинам, я имею в виду. Поэтому от этой привычки плевать без необходимости надо избавляться.

И кто нам напомнит принципы йоги?

Закрываем глаза, выпрямляем спину, шею, голову. ... вспоминаем первый принцип йоги - принцип непричинения вреда ни одному живому существу без крайней на то необходимости. Если есть

возможность не причинять вред, принцип призывает не причинять вред. Если же такой возможности нет, принцип призывает поступать так, как велит наш долг.

Вспоминаем второй принцип йоги - принцип нерастрачивания себя по мелочам. Йога призывает сначала осознать свои цели, продумать, как нам это сделать. Принцип утверждает, что времени жизни, сил и знаний нам хватит для достижения всех наших целей. Если мы будем растрчивать себе время, свои силы, свою жизнь и направлять свое внимание на дела, которые нам не важны, не приоритетны, тогда нас может не хватить. может не хватить знаний, времени, может не хватить сил. Поэтому, когда перед нами возникает очередная деятельность, принцип призывает спросить себя: а ведет ли эта деятельность нас к нашим целям? И если не ведет - безжалостно отбросить, как уводящую в сторону.

Также ,если мы занимаемся быстрыми методами йоги, мы должны принять третий принцип йоги – это принцип отказа от страданий. Суть его в том, что мы стараемся осознать все причины страданий и устранить их из своей жизни, осознать, что страдания – это не закон вселенной, а всего лишь недоразумение. Наше естественное состояние – состояние счастья и радости и никто и ничто не может приносить нам страдания. Также третий принцип призывает нас помогать всем живым существам, которые также волеизъявляют отказаться от страданий. Если мы можем чем-то помочь – помогаем. Для того, чтобы реализовывать эти принципы, нам поможет медитация. Переносим наше внимание в центр нашей груди, осознаем, ощущаем этот центр, чувствуем область нашего сердца. И мы видим или представляем цветок или свет – кому что приятно. И мы произносим: «да будут все живые существа счастливы». И мы желаем счастья всем, кого мы любим: родным, близким, друзьям, знакомым. Вспоминаем всех, кого мы любим, кто любит нас, мы желаем им счастья. И мы видим, как наше пожелание доходит до них, приносит им свет. Во второй раз произносим: да будут все живые существа счастливы. И мы желаем счастья всем тем, кого мы не знаем, кто нам безразличен, всем живым существам на это Земле, в этой вселенной всем-всем. И мы видим, как это пожелание счастья распространяется по всей Вселенной, во все стороны, у нас так много, нам не жалко. И мы снова переносим внимание в центр нашей груди и из центра нашей груди произносим: «да будут все живые существа счастливы». И мы желаем счастья всем нашим недоброжелателям. Если у нас есть недоброжелатели, есть какое-то недопонимание, то здесь есть и наша вина. И мы просим прощения, если мы кого-то чем-то обидели, если мы принесли кому-то несчастье. И в знак нашего прощения мы посылаем наше пожелание и пускай это пожелание счастья достигнет всех тех сложных ситуаций, конфликтных моментов и просто темных мест и изменит все к лучшему. Мы переносим внимание в область над макушкой головы, видим образы наших Учителей и Учительниц, может быть, конкретные образы, может быть, абстрактные, это могут быть образы наших родителей. В любом случае они достигли каких-то высот, они могут посоветовать, если мы обращаемся и обязательно помогут. И поэтому мы просим, чтобы нам помогли, направили нас, исправили ошибки, помогали нам на пути. Просим с чистым сердцем, и тогда они нам обязательно помогут. Делаем несколько вдохов. И когда готовы, закрываем глаза, заканчиваем медитацию.