**Курс йоги 350.**

**«108 афоризмов тантра-йоги»**

**Шаг 2. Комментарии Вадима Запорожцева к тексту «108 афоризмов тантра-йоги».** **(аф. 5–12).**

**5. Краеугольный камень. Нет ничего чище, нет ничего более святого, нет ничего более возвышенного, чем сексуальная энергия.**

Почему Тантра так живо воспринималась на Западе, потому, что там есть секс.

**Вопрос:** На западе йога (например Хатха Йога) распространилась в одно время с Тантра Йогой или чуть раньше?

**Вадим Запорожцев**: Нет, сперва распространилась Йога, но как ни странно несли ее Учителя из Тантры.

**Комментарий Вадима Запорожцева:**В этом трактате утверждается, что это краеугольный камень. Почему? У вас у всех есть энергия. Вы проявляете себя по-разному. Вы можете говорить, бегать, прыгать, читать, мыслить, сочинять стихи, играть на фортепиано, что-нибудь творить, либо мешки грузить. В общем, у вас есть энергия. Йога утверждает, что она у каждого человека единая. У человека нет двух энергий, есть всего лишь одна. Но вот проявляться она может по-разному, как направить.

Сексуальная энергия – это также одно из проявлений этой единой энергии, а отличает ее от всех остальных проявлений только лишь то, что она наиболее близка к той универсальной единой энергии. Любое другое проявление оно несколько дальше, а вот проявление сексуальной энергии наиболее близко вот к этому источнику. Вообще сексуальная энергия – страшная сила. Она не позволяет роду людскому исчезнуть, чтобы не случилось. Доказательство этого – тот факт, что, не смотря на все войны, разрухи, эпидемии, мы с вами еще здесь. Разные шли волны, чтобы сделать жизнь человеку невыносимой, мы все равно живы, благодаря своим мамам и папам. А они в свою очередь, своим мамам и папам. И благодарить за это надо проявления сексуальной энергии. Даже если сейчас пытаются ученые что-то в пробирках делать – это на самом деле все равно проявления, а более такие фундаментальные процессы проходят незаметно для глаза.

В Тантра Йоге это достаточно интересные моменты, может быть наиболее таинственные, касающиеся этих аспектов. Но даже многие Учителя, которые сейчас дают Тантра Йогу в открытом виде, не спешат пока западных людей с ними знакомить. Почему? Потому, что любое общество должно созреть до определенных знаний, иначе оно пойдет ему не впрок.

Так вот, у вас есть всего лишь одна энергия и наиболее сильное проявление этой вашей энергии – это сексуальная. Есть такая тенденция ругать сексуальную энергию и вообще относиться к ней подозрительно, практически во всех культурах мира. Т.е. некие табу, некие системы ограничений кругом. Нигде вы не найдете страну, где бы пропагандировалась вседозволенность. Если вы почитаете про Римскую империю или про какие-то другие цивилизации, как правило, это все плохо заканчивалось. После периода вседозволенности и разврата, как сейчас говорят, наступали достаточно мрачные времена, приходили варвары, завоевывали и т.д.

Есть в человеке две противоположные тенденции. Они как бы в две стороны направлены и сбалансированы. Благодаря ей мы еще и живы, с одной стороны вы не можете отказаться от сексуальной энергии, вы не можете ее перечеркнуть и сказать: «ее нет» или «вообще это плохо, грязно и т.д.». Но с другой стороны, если вы начинаете ей бездумно пользоваться, наступает опустошение, а иногда деградация. Поэтому во всех культурах так строго следили за нравственностью. Это, безусловно, из поколения в поколение передавалось в традиции, обычае.

Наша современная цивилизация – наследница Римской цивилизации. Потому что христианство – это основная сила, повлиявшая на развитие нашей цивилизации, возникла на развалинах Римской империи. И вот слишком римляне веселились в свое время и слишком уж они себе вольностей позволяли. И как бы на контрасте пришла другая религия, другая традиция и все, что связано с сексом, приобрело клеймо табу, чего-то грязного, чего-то недостойного, чего-то опасного. Ну, а как следствие (устроено так общество) что женщина, как носитель этого всего, мужчины решили, что раз женщина такая привлекательная, что называется, сбивает с пути истинного, начали говорить о нечистоте женщины, о женщине как о существе второго сорта и прочие бредни, просто потому что боялись этой силы. В результате сформировались целые табу, которые в мозгах живут, может быть в европейской цивилизации сильнее, а в какой-то цивилизации меньше. Но есть практически везде. И это на подсознании у любого, даже у самого цивилизованного профессора, который лекции сейчас по этим вопросам читает, но тем не менее на уровне подсознания, вот в этой культурной среде, есть жесткое табу, связанное с сексом. Причем иногда человек считает себя раскрепощенным и открытым, но это ему только кажется. Слишком уж глубоко все эти моменты укоренились.

Но в Тантра йоге вы с таким отношением не пройдете и шагу. Вот почему это краеугольный камень. Если вы считаете, что сексуальная энергия – это что-то порочное, грязное, недостойное и т.д. и т.п., в общем все отрицательные факторы, то вам в Тантре делать нечего. И вам лучше не касаться вообще этого учения. **Вы должны стопроцентно не то что верить, а ощущать, что более чистой энергии нет.** И если есть хоть тень сомнения, то это как ложка дегтя испортит вам всю бочку с медом. Поэтому это и считается краеугольный камень.

Понятно, у людей интеллектуально развитых меньше всякого рода таких моментов, у людей обычных, так скажем, их больше. Но тем не менее это одна из серьезных преград на пути Тантра йоги. Почему? Тантра Йога очень быстрый метод. Иногда можно достичь в ней результат за дни и месяцы, тот который добиваются годами, десятилетиями. Но в то же время не все смогут его переварить. Почему? Если есть вот это отношение.

**Поэтому надо себе зубрить – эта энергия – энергия жизни, если есть что-то светлое, благодаря чему вы живете, так только благодаря этой энергии.** Если от этой аксиомы отходить, то весь этот Трактат и миллион других книжек становятся бесполезными. Почему? Многие люди заигрывают с сексуальной энергией: «О, это какой-то культ, что-то интересное, восточное, еще и секс, ну давайте попробуем». А потом, сделав что-либо не правильно, чувствуют себя опустошенным, как бы отрицательную сторону. Вот тут-то начинают всплывать все эти мысли, все эти табу. Они всплывают и говорят: «ну понятно, об этом же вся традиция и говорила». И это правильно, традиция действительно говорила: «Неправильно потратишь – опустошишь себя». Но в то же время надо изначально это из себя удалить. Если вы будете считать, что что-то есть в сексуальной энергии грязное – эти практики просто перестанут работать. Знаете, это как та кнопка-выключатель – считаете, что грязное, даже если вы сделаете все упражнения и медитации как надо, а вот не сработает.

Любая трансформация нашего сознания возможна только лишь благодаря нашей энергии. Только лишь используя свою единую энергию, мы можем изменить свое сознание до уровня сверхсознательного состояния самадхи. Другого выхода нет. Поэтому нам надо как-то манипулировать с этим единым источником внутренней энергии. И способ управления единым источником нашей внутренней энергии через использование сексуальной энергии является самым мощным и самым быстрым, но в тоже время и самым опасным. Высоковольтное напряжение очень быстро все делает, но в то же время голыми руками за провода нельзя хвататься. Для того чтобы предостеречь себя, надо очень четко понимать, что нет ничего более чистого, святого и возвышенного, чем сексуальная энергия. Это самое первое, можно сказать, правило безопасности.

 **6. Твоя сексуальная энергия низводит тебя в ад. Твоя сексуальная энергия возносит тебя в рай. Она тебя порабощает или освобождает. Будь внимателен.**

 **7. Безрассудное обращение с сексуальной энергией лишает нас духовности, жизненных сил, обаяния, силы разума, сокращает нашу жизнь, превращает нас в рабов, а нашу жизнь в ад. Остерегайся этого, ибо тогда трудно добиться чего- либо в йоге.**

**Комментарий Вадима Запорожцева:**Теперь коснемся еще раз вопросов табу. Почему все религии говорят о запрете на все, что связанно с сексом? использование сексуальной энергии? В любой религии так или иначе это будет. Так как это очень мощная сила, то в неграмотных руках она может вас бросит вниз. Именно поэтому, человеку, который начинал позволять себе многое в этом плане, даже есть такая картина «Возвращение блудного сына», как правило сперва весело, а потом он себя все больше и больше чувствует опустошенно. Что вот он тратит, а с каждым днем становится все меньше, меньше и меньше, он как бы падает, деградирует. И внутренних ощущений, целый спектр, иногда не выразимых. Человек становится раздражительным, не может сосредоточиться и т.д. Этот огромный спектр негативных эмоций, который кидает его вниз, в грязь. Он даже ощущает себя, что он стал греховный. Это очень сильный источник энергии. И если его направить не туда, куда надо, то туда, куда не надо и попадешь.

Эта система табу существует лишь для того, чтобы обезопасить от этих падений. Но с другой стороны, есть поговорка «Греха бояться – детей не рожать». Если бы все табу свято выполнялись, мы бы вымерли. Все равно светлый сильный потенциал есть. И как бы сильно человек ни обжигался на сексуальной энергии, проходит время, она восполняется и как бы стирает все ощущения негатива.

Эта энергия сильнее любого табу. Она сильнее силы разума. Сколько бы вы себе ни придумывали теорий, табу, ограничений, но эта энергия накапливается и, как вода, за плотиной. Плотина – это табу, а вода – это эта энергия. Если не знаете, как с ней обращаться (все, ни-ни, не дотрагиваться, не смотреть и вообще ничего не делать) ее уровень растет, растет, доходит до критической точки и потом смывает потоп, разрушая все на своем пути.

Это часто встречается, человек обжигается, говорит «ни-ни», но этот вопрос не исследует до конца. Опять у него набирается энергия и есть такое вульгарное выражение «крышу снесло». Все говорят «ну как же ты так поступил/поступила?!». Он(а) говорит «Ничего не могла сделать, разум затмился и понесло». Обычно начинают говорить: «Ну, надо было думать». Но с точки зрения Йоги, думай не думай, потенциал и сила сексуальной энергии выше чем все мысли. Потому, что в этом смысле, разум по спектру контролируемых энергий, слабее, чем сексуальная энергия.

Еще раз хочу подчеркнуть, иначе бы мы с вами вымерли. Если бы наши предки четко следовали всем религиозным принципам, нас бы с вами наверное, на свете не было. Поэтому рано или поздно все традиции, табу держатся, но потом жизнь все равно берет свое.

Это два таких момента. Благодаря этой энергии мы живы на этом свете. Благодаря ей мы можем упасть так низко, но благодаря ей же, мы можем подняться высоко. Вот как раз наука Тантра Йоги и занимается тем, что учит, как же с этим потоком, как с этой энергией надо обращаться. Вопросы эти возникли не вчера и не позавчера. А в Йоге они отработаны достаточно хорошо. Более того, они отработаны в Тантра Йоге до совершенства.

Но к сожалению, не все эти методы нам доступны по тем или иным причинам. Одна из причин – не сохранились практики, учения, наставления. Другая причина – некие вещи до сих пор лежат в этих храмах и жрецы пока не видят возможности их обнародовать, не видят кому дать. Но самая большая проблема – это человечество не созрело. Это пока не стало таким неразрешимым вопросом. Как станет, тогда и появится.

Так вот, многочисленные трактаты, многочисленные ответвления Тантра Йоги учат, как же эту энергию можно заставить поднять нас до высочайших уровней духовности, т.е. нашего духовного развития. И это действительно, очень грандиозная и сильная наука. Более того, она настолько становится необходима йогу и йогине в его повседневной жизни, что честно сказать, это второй вопрос, который приходит на повестку дня, когда человек начинает заниматься йогой. Сперва он занимается своим физическим телом, а потом рано или поздно, становится вопрос о взаимоотношении со своей подругой или женой, невестой, другом, мужем или женихом. И весь спектр этих вопросов, связанных с этими моментами. Тантра Йога на них отвечает. И более того, что эта сила может вас поднять очень и очень быстро на очень и очень высокие уровни духовности.

Теперь касаемо самадхи. Что же это такое, и какое отношение сексуальная энергия имеет к самадхи? Так вот, **только лишь используя единую энергию и в первую очередь, наиболее легко используя сексуальную энергию, очень легко достичь самадхи**. И продолжение этой темы, самая величайшая Йога, в нашей школе считается Йога Влюбленности. Если брать с точки зрения «Йога сутр Патанджали», принцип заключается в том, что когда юноша, видит свою девушку, в которую он влюблен, у него не остается ни одной мысли кроме его девушки или наоборот, у девушки, кроме ее юноши. И это спонтанное состояние самадхи. Именно поэтому влюбленные ведут себя иногда странно, но всегда создается впечатление, что какая-то небесная сила ими руководит. Даже говорят: «ну ты что влюбился, ты так себя ведешь?».

**Состояние влюбленности, строго говоря, это одна из форм самадхи.** Безусловно, эту форму надо усиливать. Это тот подарок, который нам дают небеса, прошу прощения за вульгарность – нахаляву, просто так, каждому. Вот мы в состоянии влюбиться, вот нам дают попробовать самадхи, ну безусловно в его в одном аспекте. Если же правильно не растратить свою влюбленность, то можно очень легко перейти к состоянию самадхи с объектом. А затем перейти к самадхи без объекта – высшее самадхи. Полностью сжечь свою негативную, правда и позитивную карму, кармы не должно быть никакой и стать по-настоящему свободным. Т.е. стать всемогущим, всесчастливым, применяйте любое название, мы все равно не можем описать это состояние в терминах человеческой речи.

И возвращаясь к Йоге Влюбленности, сексуальная энергия, секс – он может влюбленность либо очень сильно усилить, либо полностью уничтожить. По статистике больше уничтожает. Как только юноша и девушка друг друга за руку касаются все восторженно, потом наступает медовый месяц, когда они близки физически, а потом наступает что-то такое, что уже с трудом можно назвать влюбленностью или вообще нормальными отношениями, когда они начинают ругаться и т.д. Т.е. пока это все на расстоянии, пока нет этого активного задействования сексуальной энергии, это склонно идти на усиление влюбленности. А потом когда уже все, идет физический контакт, когда полностью задействована эта энергия, мы ведь не готовы, мы ведь живем с табу в голове, мы себя не готовили ни физически, ни морально не готовили себя к общению с женщиной или с мужчиной. Понятно, что мы направляем энергию куда ни попадя, согласно своей предыдущей карме. А карма иногда бывает совсем витиеватая. Т.е. это точно так же, как направлять реактивный самолет. Вниз – значит вниз полетишь, вверх – значит вверх полетишь. А так как мы еще не знаем где верх и где низ, мы начинаем как та обезьяна за штурвалом реактивного самолета – делать виражи. Иногда мы врезаемся в землю. Понятно – конец любви, горькие разочарования и мы себя спрашиваем: «Как же я мог ее любить?» или «Как я могла его любить? Такая скотина оказалась!». Почему? Потому, что опять же, разрушили сами.

**Студент:** Как же узнать: где верх и где низ?

**Вадим Запорожцев:** Йога Влюбленности – это отдельная тема. Она требует серьезного объяснения. Отчасти этот трактат (108 афоризмов Тантра Йоги) нас к этому готовит. Он как раз дает некие такие знаки на пути (подобно дорожным знакам). Подобно этому, есть перечень неких таких знаков, которые, безусловно, не скажут нам, что мы встретим на дороге, но предупредят если есть что-то там впереди, на что там надо обращать внимание.

Еще раз напомню Триаду: У нас вся касаемая этого Йога делится на 3 ступени. Первая – Йога Союза – это база. На ней настройка – Тантра Йога и Высшая – это Йога Влюбленности. Пирамида из трех плит. Мы сейчас с вами занимаемся серединой (Тантра Йогой). На каждом из этих уровней есть указатели. Йога Союза (Йога секса) – это больше физическая. Если вы уже начали заниматься сексом, то уж найдите способ по полной программе задействовать эту свою способность получать наслаждение через секс. Кама-сутра отдыхает. Йога Союза – это гораздо более серьезное учение. Йога Союза – это то, что касается физических тел. Тантра Йога – это все, что связано с эмоциями, переживаниями, воспоминаниями, мыслями, желаниями. Йога Влюбленности – это причинное тело.

**8. Теряя семя, ты теряешь все, так как нечем скомпенсировать твою звериную карму. Ты становишься опустошен, раздражителен, твой разум затмевается, и ты делаешь неоптимальные поступки.**

**Комментарий Вадима Запорожцева:**Это реверанс в сторону йоги союза. К сожалению, хотим мы или не хотим, за занятия сексом при неправильном обращении с сексуальной энергией приходится тяжело расплачиваться. Вот, кстати почему во многих религиях человека оберегают от секса. Почему? Потому, что если не умеешь, то лучше не касайся. Этот же афоризм более такой предметный. У женщин это, так называемый, месячный синдром. Как правило, в своем большинстве, достаточно это болезненные и неприятные ощущения, связанные с этими месячными циклами. Это связано, в первую очередь, с тем, что эта энергия пробуждается и начинает себя проявлять, она начинает тратиться, и, как следствие, женщина становится раздражительной, у нее голова болит, ей плохо и плохо всем, кто находится вокруг нее. По этой же причине во многих традициях, женщин в период дней месячных считали нечистыми. Вот есть такое понятие в Коране и в Библии. С точки зрения Тантра Йоги – бред собачий. Но вот так укоренилось в религии, что женщина в момент месячного цикла считается нечистой. С точки же зрения Тантра Йоги это тот период, когда женщина обладает повышенным потенциалом Шакти, энергия как бы струится из нее. Она, если угодно, сама мать-природа. Но, мать-природа в жизни каждого человека двояко выступает. С одной стороны это то, что дает нам жизнь, а с другой стороны это то, что эту жизнь отбирает.

Поэтому женщина в период месячных в большей степени – это неконтролируемая энергия. Точнее, энергия контролируется пропорционально тому, насколько женщина занимается йогой и умеет пользоваться этой энергией. У обычных женщин эта энергия, как правило, есть разрушение. И все, кто находятся рядом, попадают в этот ареал, в эту область разрушения, у всех все идет наперекосяк. Поэтому во многих традициях сказано: «Если у женщин месячные, с ними не общайтесь, держитесь от них подальше». И это было отчасти правильно. Но если женщина начинает занимается йогой, если степень ее духовного осознания вырастает, то эта же самая энергия становится самой мощной живительной энергией, и самой мощной энергией творчества. И наоборот, женщина в этот период способствует успеху и удаче, если она занимается Йогой. В чем разница? Энергия одна и та же 220 вольт в розетке – можно по неосторожности пальцы сунуть, а можно что-то феерическое подключить и будет совершенно замечательно. Женщина, в этом смысле, природа-мать. Природа-мать иногда бывает очень свирепа ко всем. Штормы, ураганы – неподконтрольна. Все сносит. Но с другой же стороны, она дает жизнь. Правда, сама женщина при этом себя чувствует неважно Практика Тантра йоги как раз и учит женщину, избавиться от этого негатива, потому, что как правило те женщины, которые достаточно давно занимаются, они умеют этот негатив конвертировать в позитив и кроме того, они становятся такими источником энергии, источником чего-то нового, сильного, то, что побеждает смерть

Теперь касаемо мужчин. После занятия сексом, если мужчина занимается не согласно предписаниям Тантры, мужчина теряет свое семя. Если это семя тратится на зачатие новой жизни, то все в порядке. Если же оно тратится по-пустому или слишком часто, то мужчина испытывает примерно те же ощущения, что и женщина во время месячных, тоже раздражительность, тоже неконтролируемость и т.д. В этом отношении и мужчина и женщина сделаны одинаково. И там и там идет процесс траты энергии. У мужчин это более, если угодно, наглядно, у женщин это более косвенно, но и там и там это идет потеря семени и если оно идет не правильным, точнее если оно идет обычным образом, тем более если кто-то начинает его тратить больше – то реакция отрицательная, очень серьезные негативные последствия, в первую очередь на духовные завоевания, на духовный мир. Поэтому во многих йогах достаточно жестко поставлен принцип безбрачия. Жесткий аскетизм. Во всех йогах, кроме высших йог, где наоборот, секс не противоречит занятию йоги, наоборот, при правильном использовании сексуальной энергии вы добьетесь в йоге в сотни раз быстрее и больше результатов, чем без использования этой энергии. Вы должны понять в первую очередь логику – сильное средство оно и требует к себе серьезного отношения. Все, что связанно с проявлением сексуальности – средство очень сильное, требует к себе соответствующего серьезного отношения.

Это достаточно серьезная тема. Безусловно, она была закрыта, потому что общество до сих пор по-моему не совсем готово адекватно воспринять, но к сожалению никуда от этого не деться и наша сексуальность наша неотъемлемая часть. Мы можем закрывать на нее глаза, но она в нас есть. Вопрос в другом. Как мы с ней будем общаться? Если мы используем ее бездумно – это не самый рациональный способ. Если же мы используем в своем духовном росте, она нам очень сильно помогает.

Собственно говоря, с точки зрения «108 афоризмов», а почему наступают отрицательные явления после потери энергии? Ну потеряли мы энергию, ну и ладно. А отрицательное почему приходит? Ответ достаточно интересный. Дело в том, что Вселенная нам дает избыток того, что мы заслужили. В своей прошлой жизни мы сделали много положительных поступков и много отрицательных. В этой жизни мы родились, и нам дали положительного немножко больше, чем мы заслужили. И поэтому мы всегда как бы покрываем отрицательное. Как только мы потратили этот излишек положительный, то отрицательное всплывает на первый план. Мы начинаем отвечать за свои собственные поступки. То есть отрицательное не связано с потерей энергии, отрицательное связано с нашей предыдущей, отрицательной кармой. Может быть, это сложно и вы не совсем поняли о чем я говорю, но это достаточно сложная метафизика. Это логика. В «108 афоризмах Тантра Йоги» все очень логично все очень жестко с точки зрения логики. Поэтому очень хорошо западные людиусваивают. На востоке все больше любят образность, песни петь, какие-то эмоции, в ладоши хлопать, на западе это наоборот раздражает людей. Как только вы потратили этот плюс энергии, на первое место выходит ваша негативная карма. И именно она заставляет женщину раздражаться во время месячных. Месячные здесь не при чем. Идет трата энергии. Но, если раньше эта энергия покрывала ее негативную карму, то теперь эта негативная карма выходит на свет Божий и, как правило, это окружающие начинают чувствовать. С мужчиной то же самое. Человек начинает делать не оптимальные поступки, начинает делать глупости. Вот почему после медового месяца наступает месяц полыни, как говорят народные традиции буквально всех стран. Что даже на английском языке медовый месяц – это медовый месяц, а то, что наступает потом, это то, что наступает потом. Сперва всплеск эмоций, молодые мужчина и женщина тратят друг на друга огромное количество энергии, а потом приходит раздражительность друг на друга. И как правило в этот момент первые трещины в браке. И если люди попали случайно в этот брак, то как правило он разваливается. Если до этого он отчасти держался на энергии секса, то после того как эта энергия ушла, уже ничего не сдерживает, поэтому люди, которые вчера были друг от друга без ума, на следующий день друг на друга смотреть не могут, все надоедает им, все раздражает их.

**Вопрос:** Женщина, получается, вдвойне теряет – во время циклов, еще и секс?

**Вадим Запорожцев**: Дело в том, что это раздел Йога Союза и там более досконально все расписано. Я здесь просто быстро упомянул. У женщин, как не странно, идет все совсем по-другому. У нее это не связано с числом занятий сексом, как у мужчин, а больше связано с некими такими моментами, основанными на сознании. Там нет двойной потери. Просто если женщина занимается сексом как-то не так, как предписано согласно духовным традициям, то этот негатив накапливается, накапливается и во время месячных он за один раз теряется. А у мужчин каждый раз порциями. Хотя молодые сильные мужчины утверждают, что этого быть не может. Но это немножко такой страх, ну действительно, как-то так страшно. На самом деле это так. Есть более жесткие такие утверждения, что мужчина вместе с семенем теряет свою жизнь. Достаточно мрачно. Но на самом деле, опять же, не все так мрачно. Почему? Потому, что если заниматься сексом согласно йоге, есть способ заниматься сексом без потери энергии. Т.е. вы получаете наслаждение все то, которое вы привыкли получать от секса, но нет потери энергии. Но это уже другой раздел йоги – Йога Союза (Йога Секса).

 **9. Все достигается только наслаждением, страданием не достигается ничего. Так откажись от страданий. Аскетизм нужен только для того, чтобы достичь новых высот экстатического наслаждения. Сам по себе он бесполезен.**

**Комментарий Вадима Запорожцева:**Это принципиально отличает Высшее духовное учение Йоги от многочисленных религий, течений, сект и др. Везде говорят: «Страдание, страдание, страдание». А Йога говорит: «Нет, наслаждение, радость, счастье» Два таких вектора.

Обычно этот афоризм, у таких искушенных адептов вызывает сразу море вопросов. А как это так, выходит, что алкоголик, который всю жизнь пьет и наслаждается выше йогина, который скрутился в позу и ему неудобно? Наслаждения без отрицательных последствий поднимает вас выше, но, к сожалению, таких наслаждений мало. Можно выпить стакан водки и получить наслаждение, но на следующий день придет похмелье, и отрицательные ощущения от похмелья перекроют положительные ощущения от стакана водки. То есть в результате останется минус, страдание. То же касается наркотиков ито же самое касается всех видов других чувственных наслаждений.

В то же время в йоге, когда человек занимается йогой долго и упорно, внутренний тонус его повышается, он счастлив, жизнерадостен, бодр, доволен и сеет вокруг себя радость и счастье. И этим самым он поднимается выше и выше. Вопрос: а для чего тогда нужно страдание? И почему так распространен аскетизм? А аскетизм, отвечает Тантра Йога, нужен в первую очередь для того, чтобы потом достичь еще более высокого наслаждения. Чтобы съесть орех, нужно разбить скорлупу, надо потрудиться немножко. Вот такая здесь философия, идеология.

Сразу скажу, эта идеология и философия в штыки воспринимается огромным количеством всяких течений, учений и прочих. Иногда люди только не шипят, слыша эти афоризмы. Как это так, это гимн вседозволенности что ли? Нет. К вседозволенности это не имеет никакого отношения – это ваша природа.

Дело в том, что, в человеке заложено такое понятие как наслаждение. Наслаждение – это ваша неотъемлемая часть. Это не искусственная вещь. Иногда говорят, наслаждение, вот я на себя стаканом водки подействовал - у меня химия как-то там забурлила, и как реакция – я испытал наслаждение. С точки зрения Тантра Йоги – это грубейшая ошибка. Стакан водки действует по-другому. Вы его выпиваете, и то наслаждение, которое у вас и так было, оно на какое-то мгновение высвобождается. Стакан водки ровным счетом не приносит ничего, он только высвобождает, но достаточно таким грязным, грубым способом то, что в вас было заложено. Какое-то время то, что в вас заложено, начинает светиться, и вы счастливы, а потом точно так же оно и сворачивается. Но как было оно в вас до этого, как было оно в вас во время этого, так и останется даже когда у вас похмелье и головная боль. То наслаждение, которое вы испытывали, оно в вас. В вас нет страданий, утверждает йога. **Наслаждение в вас всегда.**

Т.е. ваше естественное состояние, естественное, подчеркиваю, это то, которому не нужна подпитка. Это состояние счастья, радости, наслаждения. Почему же мы с вами не испытываем этого каждую секунду? Ответ очень простой. Дурная карма. Она как бы сворачивает то наслаждение, которое в нас заложено. Мы как бы сами себя начинаем зажимать. Вот этим и объясняется то, что вы просыпаетесь по утрам, а мир вам не кажется таким радостным и счастливым. С точки зрения йоги, вы задушили сами свое собственное счастье. Имеет смысл заняться какой-либо йогой, дабы вот эту жесткую хватку самих себя разжать и опять почувствовать то счастье, которое есть внутри.

**10. То наслаждение, которое ты испытал, есть всего лишь слабый отблеск высшего экстаза (самадхи). Откажись от грязной пищи, вкуси нектар.**

**Комментарий Вадима Запорожцева:**По мере того, как человек испытывает наслаждение, он как бы начинает отдаляться от более маленьких наслаждений. Вот мы сегодня рассматривали вопрос, если у вас счет в банке это мешает самадхи. Почему? Мысль о том, что счет в банке, она греет вас – что действительно в Гималаях, а мало ли, вдруг не удастся у меня самадхи, всегда вернусь, а у меня счетик в банке и неплохо себя буду чувствовать в дальнейшем. Т.е. будущее наслаждение, сам по себе счет в банке ничего не значит. Значит только то, что вы с помощью его можете сделать. А сделать вы можете достаточно многое. А вот если вы испытали наслаждение более высокого уровня, то все остальное вам становится более неинтересным.

Вообще говоря, человек такое существо, никогда не отказывается от наслаждений. В этом его такая страшная погибель. Наркотики губят всех людей. Лекарства против наркотиков нет в принципе. Поэтому все сильные наркотики должны быть запрещены еще на ранней стадии. Единственный способ излечиться от зависимости для наркомана – это испытать большее наслаждение, чем дает наркотик. Но с другой стороны, испытать чистое наслаждение йога предоставляет. Если вы будете долго-долго заниматься, то у вас так перестроится организм, что вы без всякой дряни будете испытывать очень сильное наслаждение естественное и вам не нужен никакой допинг. И вы откажетесь от допинга, если вы к нему пристрастились, только лишь после того, когда вкусите что-то более Высшее.

Самое Высшее наслаждение в этом ряду наслаждений, если так можно сказать – это самадхи. Человек, который испытал самадхи, больше ни на что, мягко говоря, не реагирует. Больше никакими пряниками его в этом мире не соблазнить. Ни наркотики, ни выпивка, ни все радости этой цивилизации не радуют. Почему? Потому, что по степени наслаждения этот мир – жалкий отблеск.

Вот как здесь и сказано: «Наслаждение, которое ты испытал, всего лишь слабый отблеск высшего экстаза (самадхи)» И дальше: «Откажись от грязной пищи – вкуси нектар». До тех пор, пока вы будете цепляться за более низшие наслаждения, то вы как бы перекрываете себе возможность испытать более высшие наслаждении.

Конечно, есть альтернатива, допустим у меня. Пойти направо, выпить там пиво и веселиться или пойти налево и заниматься там йогой и тоже получить наслаждение. Я не против пива, я против противопоставления. Если что-то одно идет в ущерб другому, то мы как бы хватаемся за грязную пищу, за что-то более мелкое и недостойное и упускаем более Высшее. Об этом сказано в этом афоризме: «Откажись от грязной пищи – вкуси нектар».

Ну и еще раз я вернусь к принципу аскетизма. А нужен ли аскетизм? Мне нравится сказка про Ивана-царевича, когда он умер вдруг как-то случайно, то Василиса Премудрая принесла живую воду и мертвую воду. Сперва она побрызгала мертвой водой, и все раны заросли, а потом живой водой, и Иван-царевич ожил. Так вот, аналогия та же самая. Аскетизм вам нужен, чтобы избавиться от вашей негативной кармы. Это своего рода лекарство устраняет преграды на вашем пути. Оно вас никуда не ведет, оно устраняет преграды. Ведет вас наслаждение.

Почему я так много и упорно говорю вам о такой вещи? Почему я сразу дальше не пошел? Ответ простой. Если вы начнете, а я надеюсь, что вы начнете, серьезно заниматься йогой, то рано или поздно вы это сами начнете понимать. А в умных книжках вам будут постоянно говорить: «надо себя ограничивать, надо себя держать в узде, надо иметь хорошую фигуру, по утрам зубы чистить и зарядкой заниматься и т.д. и т.п.». Вы попробуете, у вас получится. И у вас будет действительно хорошая фигура, все-все будет замечательно, но себя будете держать в узде.

Потом имеется такая тенденция, человек начинает сам себе закручивать гайки. Он начинает себя уже в такой узде держать и при этом начинает самолюбоваться своим аскетизмом и говорит: «какой я крутой. Я мясо не ем, водку не пью, занимаюсь йогой, Бог знает сколько часов. Я вообще святой на земле». Т.е. это такая форма уловки очень опасная, на ней спотыкаются, как правило, все. И я хочу, чтобы вы не споткнулись. А если споткнулись, то не так уж чтобы сильно, а вспомнили вовремя этот афоризм.

Это действительно надо. Надо держать себя в узде. Без этого никуда. Это мертвая вода – она излечит все ваши кармические раны. Но жизни она не даст. Самый отрицательный вариант, когда я встречаю йога, человек такой немножко фанатичный, с блеском в глазах. Хочет создать очередную секту, он хочет, чтобы все занимались йогой: «Ты, ты и ты – на голову. А ты, ты и ты – в позу лотоса». Человек становится несколько деспотичным. Это отрицательная черта от аскетизма, к сожалению приходит. На самом деле это очень серьезная опасность. Если не соблюдать первый и второй принципы йоги (Яму, Нияму) может придти аскетизм вместе с фанатизмом, и тогда можно наломать много дров.

**Вопрос:** Откуда у нас негативная карма?

**Вадим Запорожцев:** Мы много чего сделали в своих предыдущих жизнях. Мы тащим в себе отпечатки всех наших жизней. Прожили мы с вами много жизней, как утверждает йога, миллиарды. Причем в теле человека это только лишь всего несколько последних, а до этого, как утверждает йога, мы с вами проходили всю череду рождений. Мы с вами были и бабочками, и птичками, и рыбками, и кошками, и собаками, и уж не знаю кем только не были. И каждая жизнь накладывала на нас отпечаток определенный. Понятно, что если мы были тигром, какие-то зачатки неоправданной агрессивности мы иногда несем даже в теле человека. И человек – он как бы своей положительной кармой уравновешивает отрицательную. Но бывает так, что и прорывает. Иногда уместно прорывается, когда действительно в атаку надо бежать, вы на войне, у вас пулемет в руках – деваться некуда. Но в большей степени неоправданно. А когда эта наша энергия, энергия сексуальности, она же, собственно, энергия нашей жизни, она порождает жизнь, мы сами из нее вышли и мы порождаем. Она до известной степени этот зверинец держит под контролем. А как только некому держать этот зверинец под контролем, весь негатив выходит наружу…

Наслаждение заложено в нас. Это наша неотъемлемая часть, это не искусственная вещь. Но в нас нет страданий. Наше естественное состояние – это состояние счастья, радости, наслаждения. Но дурная карма не дает нам испытывать это состояние непрерывно. Она как бы сворачивает то наслаждение, которое в нас заложено. По мере того, как человек испытывает наслаждение, он начинает отдаляться от более мелочных наслаждений. Потому что, если вы испытали наслаждение более высокого уровня, вам все остальное становится неинтересно. До тех пор пока вы будете цепляться за более низшее наслаждение, то вы перекрываете себе возможность испытать более высшее наслаждение.

**11. Если поднимешься в наслаждении выше уровня эго, то никогда не вернешься к страданиям. Переживи это.**

**Комментарий Вадима Запорожцева:**Сперва несколько слов о том, что такое эго. Эго – это отождествление себя с тем, чем мы не являемся. Это же определение неведения. Эго и неведение – очень близкие родственные термины. Мы сейчас сидим здесь с вами, и наше я отождествляет себя вот с этим куском мяса. У каждого свой. Это эго. Мы из всего бесконечного пространства Вселенной выбрали одну маленькую точку, которая сидит в этом помещении, и отождествили свое запредельное Я с этой точкой. Более того, мы считаем, что эта точка и есть мы. Это эго.

Все, что этой точке помогает, вызывает у нас положительные эмоции, все, что мешает – отрицательные. Каждый под этой точкой понимает разные вещи. Кто-то свое физическое тело. Продвинутый философ понимает, что сегодня ты физически один, а завтра другой, больше склонен считать себя разумом. Кто-то склонен считать себя чувствами и т.д. Продвинутый йог, но не доучившийся еще до конца, отождествляет себя с причинным телом.

Но все это эгоизм. Мы отождествляем себя с тем, чем мы не являемся. Все в нашей жизни начинает вертеться вокруг этой точки. По мере того, как мы поднимаемся в своем духовном развитии, эта точка несколько размазывается. Человек распространяет себя более широко, нежели просто физическое тело. Великий Йог, который видит, что человечество пошло по неправильному пути материализма и стяжательства, он начинает переживать за весь род людской. Он расширяется. Но все равно это некий эгоизм. Мы отождествляем свое Я с чем-то другим. Со своим телом, со своей страной, со своим университетом, со своей религией, с чем угодно. И это все эго.

В йоге понятие эго не отрицательное, а скорее положительное. Почему? Эго было нам крайне необходимо. Благодаря эго мы делали первые шаги в своем развитии. С помощью эго мы развили свой интеллект, развили свои способности. Наконец, с помощью эго мы получили человеческое тело. Но то, что до одного момента было положительным, начиная с уровня развитого человека, становится отрицательным, и то, что раньше нам помогало, с какого-то момента начинает нам мешать.

Приведу такой пример: строительные леса и дом. Чтобы построить многоэтажное здание, строители сначала возводят строительные леса. Затем строят дом. Когда дом построен, строительные леса надо удалить, иначе они мешают. Подобно этому и эго. Пока мы только развиваемся, нам крайне необходимо эго, нам нужна точка кристаллизации в пространстве. Не везде одновременно в пространстве, а вот именно конкретно в этой точке. Вы сидите на лекции и вы постигаете какую-то науку. Вы тем самым оттачиваете свой разум, тренируете свое тело и т.д. Это как бы центр кристаллизации. Центр роста вашего сознания. Когда вы уже выросли до уровня человека, эго начинает вас тормозить, подобно тому, как строительные леса уже не нужны, когда вы построили здание внутри.

Если вы не будете биться со своим эго, вы будете представлять достаточно печальное зрелище. Вообще нет более печального зрелища, чем человек который уже интеллектуально, духовно, физически дорос до уровня духовного рывка, но, тем не менее, остается эгоистичным. В простонародье человек «под себя гребет». Что бы он ни делал, у него всегда остается на заднем плане мысль: «чтобы в кошельке у меня денежка была и чтобы уважали, все «ку» делали. Хочу быть центром Вселенной, чтобы все в рот смотрели, хочу быть самым главным, хочу быть правителем, духовным гуру и т.д. и т.п.». Это уже начинает быть серьезным препятствием, если до этого это было серьезным подспорьем, то, начиная с какого-то момента – серьезным препятствием.

Поэтому Боже упаси вас заставлять отказываться от эго какого-то неандертальца или какого-то дикаря. Вы его кинете в сторону животного, если отберете у него эго. Потому что эго заставляет еще соперничать, разум развивать и т.д. Но, как только мы достигаем состояния человека цивилизованного, эго наоборот, начинает сильно тормозить дальнейший эволюционный рост. Начиная с этого момента, человек начинает быть самым несчастным существом в мире.

Человек, который развивается, у него есть эго. Он сегодня побежал, мамонта убил. У него радость, у него охота. Стал вождем племени, его все почитают. Он сам растет и все ему кланяются. Он счастлив!

Посмотрите на человека, который интеллектуально перерос эти штанишки. Да, он правитель, мамонта нога его не радует – пищеварение не то, и вообще «Мерседес» не того цвета и все не так ему. Почему? Здесь высший мыслительный процесс начинает отравлять жизнь, мысли отравляют ему жизнь. Почему? Потому, что он сконцентрирован на себе, как бы мне, мне было лучше. А эта задача неразрешима. Сегодня получил, а завтра еще хочется. Т.е. это тяжело заниматься самим собой. Непосильная ноша: ходить в фитнес залы, делать макияжи, прически. Тратить на себя очень много ресурсов, рано или поздно это дорога в неудовлетворенность жизни. Почему? Этот человек, как правило, говорит: «ой, я такой несчастный». И он действительно несчастный. Он страдает гораздо больше, чем человек дикий. Почему? Эго выросло, самое время от него избавиться, а никак.

Есть такая поговорка: «Огонь, вода и медные трубы». Тяжелей пройти через эти тонкие моменты. Как ни странно, ваши успехи в йоге будут определяться степенью преодоления вашего эго. Но там все хитро. Природа через ступени не прыгает. Йога разовьет все то, что было недоразвито, может быть даже с применением механизмов эго, а как только разовьет до высшей точки, позволит вам избавиться от эго. Все естественно.

**Вопрос:** Как же узнать, когда уже можно?

**Вадим Запорожцев:** Вот типичный вопрос, который многое что вам объяснит. Один мальчик достаточно серьезно занимался йогой, и у него стала дилемма: стать большим человеком в одной корпорации, а он хотел стать президентом в этой корпорации. Он понимал, что с одной стороны вроде как он будет удаляться от йоги, но с другой стороны ему очень хотелось этого. И он метался, не знал, как совместить обычную жизнь, быть преуспевающим бизнесменом с занятиями йогой. У него в голове это не укладывалось. Он думал, что нужно сейчас отказаться от всего, этим не заниматься, а только целиком посвятить себя развитию духовности, медитации и прочее.

Это чушь, такой подход! **Если хочешь быть богатым, счастливым и власти – достигни, наиграйся и выброси это игрушку.**А если не наиграешься и будешь себе говорить: «ой, нет, не надо». Это типичный сценарий Эзопа про лисицу и виноград. Лисица не может сорвать виноград и начинает его ругать, что он кислый и вообще не способствует пищеварению. Это очень серьезный такой момент. **Хотите достичь чего-то, чувствуете, что вас несет – достигайте! Но параллельно занимайтесь йогой.**Тогда, достигнув как бы с помощью эго, наигравшись этим, вы потом это легко откинете.

А если вы начнете откидывать раньше времени, это вас будет наоборот кидать в тупость и в животное состояние. Я к своему ужасу, встречал огромное число горе-йогов, которые забились в свои пещеры и говорят, что они там то ли медитируют, то ли практикуют. На самом деле они чушью собачей там занимаются. Они не медитируют и не практикуют, они живут какой-то вялой образ жизни. Вроде действительно что-то делают, только жизни за этим не видно. Когда работал в бизнесе, у него была своя коммерческая палатка – глаза горели, все было. Он, действительно, приходил, занимался, производил впечатление человека действенного. А сейчас в йогу ударился, в своей пещере и вот это какой-то кисель. «А ничего не хочу…» Даже общаться с таким человеком не хочется, хотя вроде, по идее йогой занимается.

Т.е. эго – вещь очень нужная, очень полезная, но до определенной степени. Начиная с какой-то степени, вы должны точно так же этого царя сбросить.

Но избавиться от него не так-то просто. Точнее, от него избавиться гораздо тяжелее, чем, допустим, развить разум, чем развить все, все способности, избавиться от эго очень тяжело. Это поистине колоссальный труд, избавиться от самоотождествления с тем, чем вы не являетесь. По привычке все равно будете возвращаться. Этот процесс может затянуться, как утверждает йога, на миллионы жизней, пока вы не выбросите свое эго. Легко сказать, но трудно сделать. Тантра йога предлагает более быстрый метод, изложенный в этом афоризме.

«Если поднимешься в наслаждении выше уровня эго, то никогда не вернешься к страданиям. Переживи это». Вы должны понимать такую вещь, что цепляетесь вы за что-то только лишь, если это вам приносит какую-то долю наслаждения.Если же вы попробуете чего-то более сильного в степени наслаждения, то вы от более низкого отделитесь.

Простой пример. Кто-нибудь видел, как дети играют в компьютерные игры? Они целиком внутри, они себя не видят, не слышат, они забывают покушать, про все на свете забывают. Наслаждение более тонкое вымещает наслаждение более грубое.

Т.е. если дикого человека не покормил, то он будет чувствовать себя плохо, будет голодный и злой. То здесь, выходя на более тонкий уровень наслаждения, начинаем забывать про более грубые. Мы начинаем забывать про свое физическое тело, и тем самым раз, и разотождествились с представлением себя, как физического тела.

В Тантра йоге предлагается этими методами известных медитаций, но широко известно, что в Тантра йоге те же сексуальные практики. Т.е. секс – это наслаждение, причем это чистое наслаждение, узаконенное Господом Богом.

В Тантра йоге даются такие практики. Если вы занимаетесь сексом, то вы должны сделать этот процесс так, чтобы по степени наслаждения вас подняло настолько высоко, что вы бы забыли как о своем физическом теле, так о своем тонком (ментальном), и, что самое главное, о своем причинном теле. Если вы хоть на секунду подниметесь выше, потом вы опять вернетесь, но эта связь с телом станет очень слабая. И уже не тело будет вам диктовать свои условия, а вы ему.

То же самое касается других направлений в йоге: пранаяме, мантра йоге очень сделав хорошую практику, вы ощутите такую силу наслаждения, состояние самдхи или около него, пережив это, ваше эго само начнет отваливаться. Поэтому и говорится, что только лишь наслаждением достигается что-либо ценное, а страданием не достигается ничего.

**12. Ты – солнце, она – луна, ты – луна, он – солнце, микрокосм и макрокосм, подобное в подобном. Вас связывает йога. Наслаждайся или наблюдай наслаждение. Так осуществишь йогу.**

**Комментарий Вадима Запорожцева:**Это уже такой практический момент. Хорошо, а как же осуществить это наслаждение жизнью, сексом, йогой, медитацией, работой, повторением мантр, чем угодно? Как к этому приблизится? Вы помните, что в нашей школе йоги все делится на две сущности: энергию и сознание. Энергия – женский принцип, сознание – мужской принцип. Все, к чему бы вы ни приближались, имеет эту двойственность. На пересечении этой двойственности рождается то, что называется реальность. Наш мир. Он функционирует на пересечении, образно говоря, этих кривых.

В более приземленном уровне физических тел, есть мужское тело, есть женское тело. С точки зрения ощущений, мы можем ощущать, не анализируя. Отдаться наслаждениям. Либо наблюдать за наслаждением. То есть либо целиком отдаться наслаждению, либо подняться и видеть, как наше тело наслаждается, либо наши органы чувств наслаждаются.

Здесь все выражено аллегорическим языком, непонятным для непосвященных. Смысл здесь в том, что есть два взаимоисключающих подхода к переживанию реальности, и только на пересечении этих подходов есть эта реальность. Можно увеличивать наслаждение до тех пор, пока не поднимешься над наслаждением и не начнешь наблюдать за наслаждением как бы со стороны. А можно наоборот: наблюдая наслаждение со стороны, погрузиться в него.

Пример: вы в объятиях страстной девушки или юноши. Вы, либо переживаете, отдаетесь чувству, и по мере того, как ваши чувства растут, вот эти границы Я и не Я: Я внутри тела, либо Я снаружи тела, Я размазан по всей Вселенной или Я в какой-то точке, начинают стираться. Вдруг вы начинаете понимать, что прямо пропорционально вашей силе ощущений, вы уже с трудом начинаете себя отождествляете с тем, с чем отождествляли до этого. Вдруг вы поймете, по степени своих ощущений, что вы везде во Вселенной. Вы и в своем теле, вы в теле своего партнера или партнерши, вы и в стульях, вы и в деревьях, вы и в океанах, вы и в звездах. Это состояние затмевает все остальное по силе ощущений. Как только вы ощутили себя всем, всей природой: и звездами, и космосом, и ветром, и волнами, и шелестом листвы.

И вдруг в какой-то момент вы дойдете до другой точки, где пересекаетесь с другим способом познания мира, вы разотождествитесь со всем и начнете просто наблюдать. Если до этого вы чувствовали все, то после этого вы видите все. И вот тогда осуществляется йога, как здесь сказано: «Вас связывает йога». В этот момент ощущение перехода, как искра, два контакта друг об друга ударились, вспыхнула искра и тогда, то, что называется - просветление.

Либо другой поход. Вы в медитации начинаете видеть себя, сидящего в комнате, если мы касаемся тантрических медитаций сексуального плана, там несколько более сложные парные медитации, когда юноша и девушка сидят в паре, и они медитируют на себя и друг на друга и на всю Вселенную. Хотя физически вместе, но в это же время они должны видеть со стороны себя, свою партнершу. Видеть, не чувствовать, а видеть. И расширяясь, расширять горизонты этого видения. То в какой-то момент, когда это начинает происходить, сперва мы представляем, что мы видим, а потом в какой-то момент вдруг подключаются ощущения.

Мы, сперва, ментально как бы себя увидели, всю эту панораму, а потом наше видение заставило нас почувствовать все это, и мы проваливаемся в ощущения. Если это юноша, он проваливается в ощущения девушки рядом с ним сидящей в медитации. И опять сознание переходит в энергию, видение в ощущение. И опять на этом пересечении вспыхивает просветление.

Вы вдруг понимаете, как оно вообще сделано. Метод сознания и метод энергии. Примерно это и хотели здесь сказать: «Ты солнце, она луна». В месте пересечения энергии и сознания, женского и мужского, возникает еще одно ощущение – подобного в подобном. Ты и твоя партнерша в момент соединения являетесь точной копией всего оставшегося мира, всей Вселенной. Все процессы, которые вы осуществляете внутри себя, они тут же начинают отображаться на всю Вселенную. А все то, что происходит во Вселенной, отображается на вас. И вы являетесь точной копией.

Здесь, в «108 афоризмах Тантра Йоги» больше привязка к концепции наслаждения. Можно ли наслаждаться и подниматься вверх, в сторону просветления? Тантра Йога утверждает, не только можно, но это единственный способ, других способов, утверждает она – не существует во Вселенной.

Афоризмы эти, на первый взгляд, крайнюю степень имеют некой такой абстракции, но вы должны понимать, что в вашем распоряжении есть сила сознания. Простым вспоминанием этих истин, которые мы сейчас рассматриваем, вы осуществляете Йогу. Самим фактом, что вы помните эти мысли, так называемое памятование, вы тем самым осуществляете Йогу.

Кто-то скажет: «Какая хорошая Йога, ничего делать не надо, на голове стоять не надо, скручиваться в три узла тоже не надо». Да, не надо, в этом смысле простая, что на голове стоять не надо, скручиваться тоже не надо. Но, тем не менее, она не становится от этого менее значимой, менее важной, менее сильной.

Поэтому, не относитесь к этим афоризмам и к этому знанию, как студент относится к лекциям в институте. Прослушал, в одно ухо влетело, в другое вылетело, все забыл. Это тоже, правда, полезно, но есть еще одно, это когда вы начинаете размышлять по поводу этих афоризмов и тогда вы вдруг заметите, что жизнь вокруг вас начинает меняться. Вот вы думаете об этих афоризмах, размышляете о них и жизнь ваша складывается совсем по-другому, в более положительную, радостную, веселую сторону, нежели вы об этом не думаете. Это так называемый метод сознания.

**Вадим Запорожцев**