**Курс йоги 243.**

**Кундалини йога. Йога скрытой энергии.**

**Шаг 3.**

**Кундалини йога.Часть 3. Лекция.**

Тема сегодняшней лекции: кундалини или кундалини йога. Мы попытаемся рассмотреть с разных позиций все, что связано с кундалини и обсудить все вопросы. Прежде чем освещать эту тему, необходимо сделать несколько предупреждений.

Дело в том, что такого понятия, как кундалини-йога в древних текстах практически нигде не встречается. Как правило, когда вы слышите слово «кундалини» - это составная часть другой йоги, которая называется тантра-йога. Как только вы слышите про энергию кундалини, про чакры, про внутренние каналы, знайте, что вся эта информация пришла из раздела йоги, который называется тантра-йога. Но по ряду причин, с течением времени, такой раздел, который касался энергии кундалини, точнее, своеобразный подход тантра-йоги, стал называться кундалини-йогой. Поэтому, под названием кундалини-йога, понимают самые разные практики, самые разные учения, т.е. это, своего рода, стал бренд. Но еще раз, в текстах, как правило, такого чистого названия, как кундалини-йога не встречается, встречается в более поздних вариантах учений, которым лет сто – сто пятьдесят.

Иногда под этой йогой, под кундалини-йогой, понимают разные, по силе интенсивности, практики. Иногда под кундалини-йогой подразумевают, непосредственно, пробуждение энергии кундалини (мы, чуть позже, поговорим о том, что это такое) и все манипуляции, которые к этому приводят, и те, которые человек использует, когда энергия проснулась.

Иногда, под кундалини-йогой, подразумевают другой раздел йоги, тоже очень серьезный, очень мощный – это набор упражнений, который подготавливает тело, внутренние каналы и центры к процессу пробуждения, но, непосредственно, эту энергию не будит, а заставляет выделиться некие эманации этой энергии, которые по силе переживания достаточно сильны для людей, занимающихся йогой. Это вспомогательный этап, перед тем как по-настоящему пробудить энергию кундалини. Кроме того, на Западе само слово кундалини стало брендом, таким как Кока-Кола, т.е. вполне конкретная торговая марка. Слава Богу, такая ситуация до нас еще не добралась, но тоже следует помнить, что иногда под этим словом вы встретите учения, иногда очень странные, если анализировать с позиции тантра-йоги, т.е. того учения, откуда все это знание пришло.

Начнем с самого начала.

 **Ученик.** Что означает слово кундалини?

 **ВВЗ.** Переводов у этого слова достаточно много с санскрита. Один из возможных переводов – это свернутая кольцом, т.е. что-то скрученное. По сути, чтобы объяснить, что такое энергия кундалини надо вернуться к аксиоматике йоги и проследить весь процесс творения всего мироздания и процесс образования человека. Здесь следует помнить, что каждый раз, когда мы умираем в предыдущей жизни и рождаемся в новой, процесс нашего рождения ничем не отличался от процесса сотворения вселенной. Это принцип подобного в подобном. Подобно тому, как когда-то была сотворена вселенная, подобно этому, в этой конкретной жизни, мы входили в этот мир. Наше Я, наша душа, если угодно, снисходила, воплощалась в этот мир, и последовательности стадий этого снисхождения были точно такие же, как и у тех последовательностей, когда был сотворен мир. Поэтому, в некотором смысле, утверждение о том, что каждый человек – это маленькая вселенная, не только точно, как аллегорическое выражение. В данном случае, это утверждение имеет более серьезную подоплеку и более серьезные выводы из этого следуют, которые применяются, в том числе и в кундалини-йоге. Итак, ***мы родились в этом теле, в этой жизни по тому же самому принципу, по которому была сотворена вся наша вселенная***. Напомню этот процесс.

Запредельный абсолют пожелал проявиться, он проявился, после чего возникла некая субстанция, которая называется прана, которая в дальнейшем также разделилась и повлияла на абсолют таким образом, что возникли два инструмента, два проявления абсолюта: **это принцип сознания и принцип энергии**. **Сознание и энергия, которыми мы обладаем – это два инструмента, через которые проявляется наше Я**. Когда же абсолют создавал вселенную, то сознание абсолюта и энергия абсолюта – это то, что создали всю нашу вселенную. Так вот, после того, как абсолют проявился, в мантра-йоге достаточно детально описываются некие процессы, проявленная вибрация, она же майя, подействовала на абсолют, он предстал в форме энергии. Когда же скрытая вибрация, точнее не проявленная, повлияла на тот же абсолют, то он проявился в качестве сознания. И в первый момент, энергия и сознание не разделялись, это была прана, достаточно универсальная энергия. Точнее, нельзя сказать, что это энергия, это смесь сознания и энергии. А потом в процессе творения, энергия и сознание разъединились и стали расходиться. По мере того, как они расходились, образовывался один элемент вселенной за другим. Подобно тому, как мы воплощались в этом мире, мы творили свое тело, все свои внутренние структуры и внутренние чакры. Самая первая чакра, которую мы сотворили при этом нашем рождении, был принцип разума, местонахождения этой чакры – область между глаз, затем был сотворен принцип пространства и т. д., в плоть до принципа земли. Чакра принципа земли находится в основании нашего тела. После того, как принцип земли был сотворен, энергия, которая все это сотворила, заснула. Точнее, понятие заснула очень абстрактно. Произошел следующий процесс: эта энергия начала сама поглощать свою творческую силу, она что-то производила и тут же поглощала. Она замкнула свой творческий процесс по кругу, а внешне это выглядит, как если бы эта энергия заснула. Так вот, в основании нашего тела, у каждого из нас находится эта энергия, которая как раз и участвовала в создании всего нашего тела, всех наших структур, в том числе и разума, в нашем этом рождении. И именно эта энергия, которая находится в основании нашего тела и которая поглощает сама себя, называется энергия кундалини. Т.е. это та энергия, которая сформировала весь наш организм, все наши структуры. Во всяких алхимических трактатах дается такое изображение: дракон, который кусает себя за хвост. Это принцип свернутой энергии кундалини. В древних текстах утверждаются более подробные моменты, считается, что энергия кундалини свернула себя в три с половиной оборота и также держит у себя во рту свой собственный хвост. С одной стороны, это аллегорические, красивые, образные моменты, с другой – они насыщены вполне конкретной информацией, вполне конкретной логикой.

Итак, в основании нашего тела, у каждого человека, где-то в районе крестца, прямой кишки, где-то в районе половых органов, в месте промежности, располагается энергия кундалини. Где она точно располагается сказать трудно, потому что наше физическое пространство – это всего лишь частный случай более общего пространства. Т.е. грубо говоря, мы наложение нескольких пространств, поэтому, до известной степени, можно сказать, что энергия кундалини находится в более тонком пространстве. Но это такая же грань реального пространства, как и наша физическая. Эта энергия находится в спящем состоянии, т.е. она производит что-то и тут же это поглощает. Это как в нашей армии: там самая страшная вещь – это солдат предоставленный сам себе, это страшная, разрушительная сила, поэтому надо придумать ему работу, любую. Например, двое солдат впереди идут, копают яму, двое сзади идут – закапывают, и так весь день. Потому что предоставленные сами себе, они начинают всякие непотребства творить, полнейшее разложение дисциплины. Так вот, такая же аналогия с нашей энергией кундалини – это страшная, очень мощная, творческая энергия, на столько, что обычное живое существо использовало ее в сотворении своего тела и если сейчас, не дай Бог, природа откроет нам весь потенциал энергии кундалини, то слон в посудной лавке будет самое безобидное из сравнений. Мы просто тут же начнем все уничтожать потому, что энергия кундалини, в этом смысле, абсолютная энергия. Так вот, чтобы в некотором смысле обезопасить нас самих от нашей же собственной мощи, она замкнулась сама на себя. Или, еще раз, два солдата копают яму, следующие ее зарывают, и так по кругу. Примерно в таком же состоянии находится наша энергия, энергия кундалини, за маленьким вычетом. Все же наше тело работает, мы как-то двигаемся, проявляем свою энергию. Так вот, вся наша энергия, которую мы проявляем через мышление, через действие, как угодно, - это, как раз, разница между той частью, которую энергия кундалини производит и той частью, которую тут же сама поглощает. Если человек демонстрирует достаточно много этой энергии, значит разница между первым и вторым, соответственно, большая. Т.е. из первого вычитаем второе и то, что остается – это, как раз, сила нашей личности, наша энергия. Энергия очень мощная, очень сильная, в тантра-йоге вообще считается, что абсолютная. Наиболее сильное проявление энергии кундалини в человеческом теле – это наша сексуальная энергия. Сексуальность, по своему спектру и по своему проявлению, наиболее близка к энергии кундалини, а сексуальная энергия тоже вещь очень сильная. Как говорят, когда начинают играть гормоны – разум отключается, чувства отключаются. На самом деле, это проявление этой творческой энергии, которая сметает все на своем пути, вот почему во всех серьезных школах йоги, во всех серьезных философских течениях и учениях самое пристальное внимание уделяют сексуальной энергии. Табу в отношении сексуальной энергии как-то сдерживает попытку человека исследовать этот момент. Но, в результате, если не уделять ей должного внимания, то сексуальная энергия может проявлять свои, как позитивные, так и деструктивные, моменты. Поэтому пробный камень любой философской системы – это отношение к сексу.

 **Ученик.** Почему?

 **ВВЗ.** Потому что эта энергия наиболее близка к нашей творческой энергии, которая вообще нас породила, которая нас поддерживает, которая, в каждую секунду времени, присутствует. Вот почему, допустим, тантра-йога так скандально известна на Западе, как йога, в которой применяется секс. На самом деле в тантра-йоге применяется не только секс, а еще масса других инструментов и моментов. Но, т.к. западный человек запуганный, полон комплексов неполноценности, не здоровых самокопаний, то почему-то на первый план, выдвигается именно секс. И действительно, в тантра-йоге, при помощи сексуальных практик, с использованием энергии секса, как раз и достигают того, что пробуждается энергия кундалини уже в большем объеме. Это самый легкий путь.

Так вот, остановимся на том, что у каждого из нас есть энергия кундалини, абсолютная, творческая энергия, но мы ей не пользуемся ради своего же собственного блага, потому что мы еще пока не готовы воспользоваться этим имуществом. Каждый из нас, время от времени, когда кто-то обидел, в сердцах может послать обидчика. Вот если бы у вас была бы пробуждена энергия кундалини и достигла серьезной степени пробуждения, то этот человек, которого вы бы послали, как пошел бы, побежал, полетел бы. Но мы иногда это делаем в сердцах, не отдавая отчета, что это действительно может случиться. А вот представьте, что это начинает случаться, а мы понимаем, что погорячились. Поэтому, как правило, когда человек ступает на путь йоги, учителя йоги, самым серьезным образом его предупреждают о том, что занимаясь йогой можно сознательно, либо бессознательно заставить энергию кундалини проснуться и проявляться она будет по-разному. Самое первое с чем, как правило, сталкивается человек, это с повышенной сексуальностью, если он действительно идет в правильном направлении в отношении йоги. Иногда это считается показателем того, что организм находится на хорошем уровне, это отсутствие проблем в сексуальной сфере. Но, по мере роста, по мере пробуждения кундалини, сексуальные темы начинают быть доминирующими. Т.е. иногда говорят, люди, сексуально-озабоченные – это когда творческая энергия начинает не встречать достойного выхода для себя, человек не может ее реализовать ни в чем: ни в сексе, ни в творчестве, ни в работе, но этот неистраченный потенциал есть. Поэтому, если этот неистраченный потенциал начинает призывать нас на всякого рода приключения. Мы начинаем вести себя иногда неадекватно, иногда проявляется не в совсем адекватных сексуальных проявлениях, иногда проявляется в скрытой форме – человек становится раздражительным и т. п. В общем, начинают всплывать моменты, к которым человек не готов, потому что высвободился потенциал энергии. Делать мы с ним ничего не можем, и этот потенциал начинает следовать за каждой нашей кармической недоработкой. Мы, все-таки, еще достаточно, в кармическом плане, грязны. Любая наша тенденция, помноженная на этот мощный потенциал кундалини-йоги, бросает нас, то влево, то вправо. Хотя, с другой стороны, если этой базовой энергии нет, то мы, наоборот, вялы, где-то даже туповаты, мы склонны к тамасу, склонны к инерции, склонны к полу животному существованию, что тоже очень плохо. Поэтому у каждого из нас в жизни есть определенный баланс энергии, наиболее подходящий для нас, энергии кундалини, которую мы используем. Но, если же мы решили сделать серьезный рывок, серьезно ускорить нашу духовную эволюцию, нам необходимо больше энергии. И вот именно здесь вступает в силу то учение, которое в дальнейшем стало называться кундалини-йогой. Еще раз, кундалини-йога – это составная часть тантра-йоги. Когда вы решили сделать какой-то рывок, вам будут нужны силы. Вы начинаете черпать эти силы из источника всей вашей силы, этот источник, в основании нашего тела, называется энергия кундалини.

**Ученик.** Как же с ней работать, как увеличивать тот приток энергии, как вообще ее осознать?

 **ВВЗ.** Это очень сложные и неоднозначные вопросы. Строго говоря, любая йоговская практика, занимаетесь ли вы хатха-йогой, пранаяма-йогой, медитацией, крия-йогой или другими йогами, приводит к тому, что доля энергии кундалини начинает просыпаться во все большем и большем объеме. Это плавный момент, по нарастающей, т.е. любая йога приводит к увеличению степени пробужденности энергии кундалини. Но есть такие методы, например: есть такие люди – хакеры. Сейчас каждый юнец прыщавый, который научился компьютером управлять, мнит себя великим хакером, спит и видит, как он напишет какой-нибудь вирус и обгадит все человечество. Т.е. я имею в виду не таких маргинальных личностей, а в более изначальном смысле этого слова, людей, которые, действительно, исследовали разные системы, в первую очередь – компьютерные, до этого это были системы телефонии. В общем, везде, где есть сложная система, есть всякого рода лазейки, черные ходы, через которые можно, иногда, достаточно быстро получать результат. Так вот и в йоге есть такие методы, которые, иначе как хакерскими, не назовешь. Т.е. это определенное сочетание дыхательных практик, физических практик, в определенной последовательности, которое вдруг, на раз, может пробудить у вас значительное количество этой энергии. Т.е. раз и у вас доступ. Методы эти раньше держались в строжайшей тайне. Охранники этих методов не подпускали к ним никого, передавались они, как правило, среди бродячих йогинов, людей, отказавшихся от всего мирского, отказавшихся от собственности, от всего, всю свою жизнь посвятивших достижению самой высшей цели, достижению освобождения. Это были люди, которые всю свою жизнь поставили на кон: либо в этой жизни, либо я так не играю, говорили они и вовлекались в эти практики. Поэтому, если такой человек попадал в ту или иную школу йоги, в закрытую школу йоги (школы йоги бывают разные: закрытые и открытые, в закрытую школу йоги очень тяжело попасть, но нам там, по большому счету, делать нечего), там применяется очень быстрый метод, для того чтобы ученика поднять на нужный уровень развития. Бывают разные ситуации, в том числе и кармические, когда достойный ученик рождается в недоделанном, недоразвитом теле. Вы помните, что эволюция идет параллельно. Духовная эволюция – это трансформация наших внутренних структур, и физическая эволюция – это то, что передается на генетическом уровне из поколения в поколение. Так вот, представьте, если вам пришлось родиться не в семье утонченных родителей, а в семье каких-нибудь аборигенов-людоедов. Представьте, вы – высочайшая душа, получили дом, в котором совершенно нельзя жить, его нужно переделывать, очень быстро нужно переделывать, для этого нужна энергия. Энергии нет, точнее энергия есть, но на это уйдет огромное количество времени. И тогда учитель, если вы вовлекались в этой тайной школе йоги, очень быстро пробуждал энергию кундалини. Эта энергия кундалини на глазах трансформировала ваше тело, развивало ваш разум и вы достигали высочайших высот метафизики и философии, хотя до этого был каким-то крестьянином или погонщиком коров, человеком, совершенно не занимавшим никакого статуса, никакого уважения ни как правитель, ни как философ, ни как аристократ, ни, даже, как простолюдин. Так вот, если такой человек попадал в поле зрения учителя, тот достаточно быстро пробуждал у него этими хакерскими, быстрыми методами энергию кундалини, которая быстро трансформировала и тело, и разум, и чувства. Как вы знаете, любой обходной метод всегда чреват злоупотреблениями, могущество оно и есть могущество. Хотя, конечно, в абсолютном смысле слова, в кармическом смысле слова, даже если человек злоупотребляет эти силами, он очень быстро получает негативную карму, очень-очень быстро. Но, с другой стороны, это здорово тормозит развитие, поэтому эти скрытые методы иногда называются быстрыми методами. **Быстрые методы, в йоге, те, которые не очевидны, которые пользуются сочетаниями, которые очень быстро ускоряют процесс.**

 **Ученик.** Откуда взялись эти методы?

 **ВВЗ.** Эти методы взялись от учителей, которые сами скрупулезно поднимались со ступени на ступень, которые сами весь путь прошли, проползли его кое-где, и не понаслышке знают обо всех трудностях саморазвития. Но, из своей милости, из своего человеколюбия, они делятся этими методами с нами, с теми, кто пока еще не в состоянии достичь этих высот, но потенциально уже идет к ним. Т.е. все быстрые методы – это подарок, поэтому в этих школах йоги, закрытых школах йоги, где энергия кундалини пробуждается самыми разными, иногда не очевидными, методами, во главу угла становится понятие учителя. Т.е. там без учителя вообще делать нечего. Без учителя, без того, кто передал бы эти быстрые методы, без того, кто помог бы их использовать, без того, кто уберег бы от ошибок, там говорить нечего. В любом из трактатов, в любой из школ, это самое благоговеянное отношение к учителю, который несет эту традицию и передает ее дальше.

Существуют также менее быстрые методы. Они быстрые, но не очевидные. Это методы, которыми может воспользоваться любой человек, не принадлежащий к закрытой школе йоге. Еще раз напоминаю, что наша школа йоги является открытой. Закрытых школ йоги много, но попасть в них очень тяжело. Огромную часть работы надо сделать над собой самим, прежде чем на вас обратят внимание. Но есть один секрет – в закрытых школах очень любят добрых, очень любят бескорыстных. Если человек эгоистичный и себялюбивый – его просто не заметно. Вы не будете выделяться на фоне миллиардов других живых существ в форме человека, если вы не будете демонстрировать доброту, если вы не будете демонстрировать качества выше, то ни чем не будете отличаться от всех остальных. Все хотят власти, все хотят сверхспособностей, все всего хотят. В других же школах йоги, таких как наша – она открытая школа, все полученные знания, которые пропагандируют, можно использовать. Так вот, из открытых методов с пробуждением кундалини есть также дыхательные упражнения, есть также медитативные практики, методы визуализации, определенные мантры, которые также приводят к тому, что в результате энергия просыпается и, в своем идеале, может постепенно проснуться. И вот теперь несколько таких моментов, о которых я не могу не сказать. Время от времени, т.к. я преподаю йогу, люди начинают говорить, что были там-то и там-то, у них пробудилась энергия кундалини, испытывали то-то, и спрашивают, как я могу это прокомментировать. Но, во-первых, очень тяжело комментировать то, где ты не был, то, чего ты не знаешь, что там вообще происходило. Но вы должны понимать следующую вещь, что энергия кундалини – это тотальная энергия, и если она по-настоящему проснулась, по-настоящему проснулась, то она начинает растворять все структуры, которые до этого создала. Она начинает растворять в обратной последовательности: сперва принцип земли, потом принцип воды, огня, воздуха и так до разума, в общем, в обратном порядке, как она творила наше тело, когда мы родились в этой жизни. По своему сценарию, этот сценарий полностью идентичен сценарию смерти. После нашей смерти происходит то же самое. Поэтому, если энергия кундалини полностью проснулась и начинает растворять эти структуры, а мы не готовы к этому, самое первое, что мы испытываем – мы испытываем свирепое, звериное, совершенно не передающееся чувство страха. Это чувство, что вас сейчас будут убивать, причем убивать каким-то жутким способом. Происходит это, опять же забегая вперед, тогда, когда энергия кундалини растворяет ваши ассоциативные связи, вы начинаете за них хвататься. Т.е. вы с одной стороны подгоняете энергию кундалини, а с другой стороны не хотите отпускать свое, и получается противоречие. Это противоречие ощущается человеком, как совершенно жуткие состояния. Может, имеет смысл, не так торопится. Еще раз, энергия кундалини – это тотальная энергия, если она проснулась по-настоящему, она начинает растворять все, в том числе и все наши представления, представления о мире, представление о себе самих, представление о своем теле, структурах своего тела, о том, что попадает под раздел йоги, который называется ассоциативные связи. И если мы к этому не готовы, мы переживаем крайнюю степень дискомфорта, не выразимую словами. Но если же мы к этому готовы, то наоборот. Если мы отпускаем это все, растворяется – пусть растворяется, растворяются мои заблуждения, представления о себе – пусть растворяются. Вот если же мы, таким образом, подходим к этому процессу – мы испытываем череду ни с чем несравнимых высших наслаждений, аналогов этому в обычной жизни просто не бывает, наслаждение высшего плана. Вообще сексуальное наслаждение достаточно сильное, если правильным образом, согласно методикам йоги союза, йоги секса, правильным образом использовать, то наслаждение от секса можно поднять в тысячу раз. Так вот, наслаждение, которое испытывает йогин, когда энергия кундалини просыпается и беспрепятственно растворяет все наши внутренние структуры, оно намного выше, чем даже сексуальное наслаждение. Сексуальное наслаждение – бледненький аналог. Также можно получить диаметрально-противоположные результаты от того, когда мы пробуждаем энергию кундалини. Нас, то расколбасит, то мы начинаем постигать внутренние тайны своего устройства и все новые и новые горизонты будут внутри нас раскрываться, разум слой за слоем сбрасывает с себя покрывало майи, неведения и мы видим то, как сделан этот мир на самом деле. Это состояние высшего экстаза, это состояние высшего наслаждения. Если же мы не готовы к этому процессу, мы испытываем череду самых разных расстройств, в том числе и психосоматических. Поэтому, надо всегда аккуратно относится к термину «проснувшаяся кундалини».

 **Ученик.** Тогда каким же образом относится к огромному количеству людей, которые проходят многочисленные семинары, где имеют дело с энергией кундалини, и действительно переживают какой-то опыт? Как объяснить их опыт?

 **ВВЗ.** Их опыт, согласно теории, объясняется следующим, что в процессе этих практик действительно иногда бывает затронута энергия кундалини, но она не просыпается, она просто временно увеличивает приток энергии, такой этакий протуберанец энергии. Видели вот на солнце иногда, по телевизору показывают, бывают вспышки, от солнца отделяется огненное облако и улетает. Примерно такая же ситуация бывает когда мы, с помощью тех или иных методов заставляем отделиться эманацию. Мы не пробуждаем энергию кундалини. Действительно, она проходит по самым разным центрам. И опыт этот достаточно сильный, серьезный, и если он идет во благо, если человек после этого изменяет свою жизнь к лучшему, если он становится более добрым, если он становится более адекватным, более вменяемым, то, безусловно, это идет на пользу. Если же после такого опыта человек становится только более злой и замкнутый, эгоистично зациклился сам на себе, то это большой вопрос: пошло ли это ему на пользу. Поэтому, здесь, соответственно, если вы будете сталкиваться с такими понятиями, как кундалини-йога, книжки по кундалини-йоге, семинары, занятия, вам следует, в первую очередь понять, что под этим подразумевается. Насколько мне известно, достаточно достойные последователи под этой маркой несут серьезные методики по подготовке тела именно к тому моменту, когда энергия кундалини по-настоящему проснется и используют, как раз, эти эманации, всплески этой энергии для духовного роста. На Западе достаточно много таких школ, у нас есть весьма успешные.

Так вот, это мы рассмотрели с точки зрения практики, а теперь с точки зрения теории.

 **Ученик.** Что же происходит, когда мы пробуждаем энергию кундалини?

**ВВЗ.** С формальной точки зрения, в основании нашего тела находится энергия, в макушке головы – сознание. Сознание и энергия соединены тем, что называется центральный канал. Это центральный канал нашего тела, он также известен как канал Сушумна. Он абсолютно прямой, пустой внутри, и, обращаю ваше внимание, внутри него нет ни времени, ни пространства, очень абстрактная вещь. И получается так, помните анекдот: мой отец хотел купить дом, но не мог, мог купить козу, но не хотел. Примерно такая же ситуация у нас по жизни: мы чего-то хотим, но не можем, мы что-то можем, но не хотим. Полнейшее рассогласование нашего сознания и нашей энергии. Сознание высвечивает какую-то ситуацию в одном ключе, а энергия нам показывает что-то другое. Вот это запоздание между нашими желаниями и реализацией желаний – это как раз разъединенность нашего сознания и нашей энергии. А после того, как энергия кундалини пробуждена и начинает растворять структуру за структурой ( в терминологии древних школ йоги это называется поднятие энергии кундалини по центральному каналу), это расстояние сокращается. И чем ближе подходит энергия кундалини к источнику сознания, тем меньше рассогласованности между тем, что вы хотите и тем, что вы имеете. Т.е. все ваши желания начинают сбываться. Желания тоже бывают разных уровней, на разное можно замахиваться, можно хотеть Мерседес, можно хотеть летать по воздуху, а можно мечтать о влюбленности безумной. Т.е. у каждого совершенно разная планка ценностей. Так вот когда пробуждена энергия кундалини по-настоящему и когда она поднимается, с каждой ее ступенью йогин приобретает возможность реализовать сразу большие группы желаний. Когда же энергия кундалини достигает макушки нашей головы и сливается с нашим сознанием – это состояние называется Самадхи без объекта. До тех пор пока она поднимается и растворяется центр за центром – это состояние называется Самадхи с объектом. Т.е. сверхсознательное состояние нашего разума, точнее нашего сознания, но в котором присутствуют еще объекты. Как только сознание и энергия сливаются в макушке головы, всё - мы выходим за пределы этого мира, как учит нас йога, и больше можем сюда не возвращаться.

 **Ученик.** Почему?

**ВВЗ.** Потому что, весь этот мир как раз и был придуман для того, чтобы этот процесс осуществить, с точки зрения кундалини-йоги. Поэтому, в более позднем варианте, кундалини-йогу выделили в отдельную йогу, отдельную от тантра-йоги. Но это, скорее, условное деление, чем истинное. Причина есть еще одна. Как только стала распространяться тантра-йога и как только там начали говорить о сексе, очень многих людей, вменяемых, это отпугнуло. И чтобы дать им то же самое, но в другой упаковке, без этих скандальных, маргинальных газетных публикаций, таких как, например: тантрики устроили оргию и так далее, эта же самая йога иногда дается в рамках, которые называются кундалини-йога. Знаете, говорят, что вся наша электроника делается в Китае, а потом её привозят сюда и разные фирмы клеят свои наклейки. Это вариант такой же наклейки. Хотя, есть на этот счет другие точки зрения, но они, скорее, слабо слышимы. Итак, в абсолютном смысле слова, пробуждение энергии кундалини, растворение всех наших структур – это состояние Самадхи. Как только энергия кундалини достигает высшей точки – это состояние Самадхи без объекта, это высшая цель йоги, с точки зрения кундалини-йоги.

Мы сейчас упомянули о методах, которые достаточно хакерские, грубые. Это, правда, всегда чревато. Вы понимаете, что взломщик, который взрывает динамитом сейф, рискует тем, что ему самому голову оторвет. Поэтому есть, действительно, группы, школы йоги, которые в своих практиках, ни больше, ни меньше, рискуют жизнью. Т.е. они доводят себя до такого состояния, когда на кон поставлено все, в том числе и жизнь. Очень многие, кстати, гибнут, так и не достигнув результата, но эти люди отдают себе отчет в том, что они делают. В других школах, в том числе и в нашей школе йоги, считается это не разумным – не разумно ставить под угрозу свою собственную жизнь. Этих угроз итак на каждом шагу более чем достаточно, на каждом шагу наша негативная карма список нам приготовила всякого рода неприятностей, поэтому, зачем искушать карму. Эти методы заведомо безопасны. Допустим, в нашей школе мы не рассматриваем не один метод, который потенциально опасен. Конечно, понятно, как сказано в трактате, можно подавиться, когда ешь суп и умереть, т.е. везде нужен здравый смысл. Но мы не даем практик опасных. Есть школы йоги, где каждый пришедший должен отдавать себе отчет, куда он попал, и там совсем другой разговор. Это, знаете, как у альпинистов: никто тебя в горы не тянет, залез, сорвался, ну что ж, сам туда лез, никто тебя туда не гнал. Так вот, эти методы достаточно жесткие, достаточно суровые. Самое интересное, что иногда есть необходимость в таком аскетическом подходе, но в подавляющих жизненных и кармических ситуациях такой необходимости нет. Наоборот даже, иногда такая необходимость – это уловки нашего эгоизма: какой я крутой, принадлежу тайному ордену, обладаю такими практиками, которыми никто из смертных не обладает, а я высшее существо. Очень опасный, скользкий путь, тем более, когда ты действительно начинаешь раскрывать какие-то тайны. Скользкая дорожка. Существует диаметрально-противоположные методы, точнее, парадные подъезды. Вот у нас есть такая тема – АнандаЛахари. В АнандаЛахари, в Шри Видьи считается, что у каждого дома есть черный ход, а есть парадные лестницы. Черный вход – это хакерские методы, когда надо взломать - взломал, обошел. Парадная лестница – это когда йогин или йогиня заходят по ступенькам, на которых везде лежат ковры и цветы. Допустим, у нас в школе йоги это считается йога влюбленности. В йоге влюбленности вы плавно пробуждаете энергию кундалини, без эксцессов.

 **Ученик.** Почему?

**ВВЗ.** Потому что само понятие влюбленности невозможно без того, что эманация энергии кундалини не проснулась. У вас просто не возникнет соответствующих эмоций. Поэтому и существуют разные подходы. У каждого дома есть парадный подъезд, у каждого дома есть черный вход. Понятно, что когда вы дрова и уголь носите, то лучше идти по черному входу, а когда вы принимаете гостей, вам легче пользоваться парадным. Т.е. вот такая же разница между подходами йоги, и это подходы сознания – это йога влюбленности, если вы рассмотрите АнандаЛахари – это йога Шри Видьи и еще множество таких подходов, карма-йога, бхакти-йога в своем идеале. Более того есть диаметрально-противоположный путь - начинать не с энергии, а с сознания. Т.е. не пытаться выделить больше энергии, которая потом раскроет больше сознания, а поступить прямо противоположным подходом – это расширить сознание, а это расширенное сознание заставит энергию проявиться в большем объеме. Допустим, если вы будете читать труды известных йогов, то этот путь йогической Садханы начинается не с низу вверх, а с верху вниз. По большому счету, это вопрос вкуса, вопрос кармы, вопрос вашего образа жизни. Возможно поступать всеми методами: и со стороны энергии в сторону сознания, и со стороны сознания в сторону энергии, и за счет йоги влюбленности, а можно комбинировать все эти методы одновременно вместе. Но когда мы говорим про кундалини-йогу очень четко подразумевается, что процесс идет снизу вверх, от энергии, которая пробудилась и до сознания. Энергия кундалини – это женский принцип вселенной, сознание – мужской. Так вот, когда энергия кундалини случайно будится незадачливым йогом, она ведет себя также как и девушка, которая очень хочет спать, но которую кто-то будит, она разъярена, она глаза готова выцарапать этому неудачнику. Поэтому в нижних центрах эта энергия ведет себя в очень яростных проявлениях. По мере того, как энергия начинает подниматься, она все более в тонких, мирных проявлениях пробуждается, поэтому иногда энергия кундалини спонтанно просыпается в момент крайнего напряжения сил. В свое время, я общался с ветеранами войны. Сейчас они уже старенькими стали, а в свое время там орлы были, на амбразуру бросались, в разведку ходили, и долго я с ними беседовал. На войне всякие случаи бывают, многие рассказывали, что в состоянии шока и стресса человек вдруг начинал демонстрировать такую силу, такую энергию, какую в обычной жизни просто не при каких обстоятельствах не смог бы продемонстрировать. Т.е. это еще один из нюансов, когда энергия кундалини просыпается в состоянии крайнего шока, крайнего стресса. Можете себе представить, это кино про войну смотреть хорошо, а когда это все в реальности, то это страшный стресс. Некие сверхспособности, которые демонстрировали наши ветераны во время ВОВ, они как раз могут быть объяснены спонтанным пробуждением энергии кундалини.

**Ученик.** Способствует ли медитация расширению сознания?

**ВВЗ.** Расширению сознания вообще или в рамках кундалини-йоги?

 **Ученик.** Вообще…

**ВВЗ.** Вообще говоря, у нашего Я есть две способности, два проявления. Одно из этих проявлений сознаний, другое – энергия, но, т.к. источник нашей силы исходит из единого центра, и этот центр наше Я, то это как два сообщающихся сосуда. Вот помните, в школе опыт ставили: два сообщающихся сосуда, в один воду налил, в другом она увеличилась, т.е. всегда на одном уровне. Если пользоваться этой же аналогией, то тот же самый процесс происходит у человека, который, если он увеличил объем своей энергии, то она имеет тенденцию перетекать в увеличение расширенности сознания. Т.е. эти две вещи взаимосвязаны. Поэтому когда мы, например, занимаемся хатха-йогой, делаем конкретные физические упражнения, на первый взгляд мы занимались своим физическим телом, но, если копнуть глубже, мы затрагивали энергетические структуры, мы заставляли их работать более эффективно. По большому счету, мы очень косвенно воздействовали на энергию кундалини, но после занятия уровень этой энергии стал чуть побольше, а как следствие, с течением времени, у человека, занимающегося даже хатха-йогой, начинает развиваться разум, как наиболее сильное проявление сознания. Не смотря на то, что мы давим в одну сторону, результат получается в другую. Вот таким образом связаны две эти вещи.

 **Ученик.** За счет этого все-таки происходит очищение сознания?

**ВВЗ.** Смотря что вы понимаете под термином «очищение». Сознание – это свойство, которое демонстрирует наше Я, и свойство это вечной неизменности. Т.е. чтобы с нами не случилось, в каких бы мы жизненных ситуациях не были, страх мы испытываем, спокойствие, беспокойство, на заднем плане всегда есть эти лучи сознания, которые высвечивают наше состояние. Они неизменны. Все может меняться, но сознание вечно неизменно, оно высвечивает картинку. Грубо говоря, мы как зрители. По телевизору нам показывают то один фильм, то другой, то комедию, то трагедию, то новости, которые хуже чем трагедия, а ты зритель. Наше сознание – оно как раз и есть этот зритель, оно высвечивает. Поэтому говорить об очистке сознания нет смысла – оно не грязное, оно просто высвечивает разум. Но вы, вероятно, имели ввиду несколько другое – те кармические отпечатки, те Самскары, которые возникают на поверхности разума. Т.е. свет нашего сознания просвечивает разум, а вот в разуме уже, грубо говоря, завихрения. И подобно тому, как свет в воде иногда преломляется и нам кажется, что лучики играют – лучики не играют, они постоянно светят, это вода играет. Точно также и субстанции нашего разума играют. И вот если там отпечатки не очень веселые для нас, то, что мы называем негативной кармой, мы считаем, что это наше сознание загрязнилось. Сознание тут не при чем – это Самскары, это мысли. Поэтому здесь все сводится к очистке субстанции нашего разума от кармических впечатлений, а не к очистке сознания.

**Ученик.** Какие есть методы в кундалини-йоге для расширения сознания?

**ВВЗ.** Если мы будим энергию кундалини, самим фактом, что она пробудилась, у нас открывается сознание. Т.е. прямо пропорционально, чем больше пробудилась энергия кундалини, тем больше открывается сознание.

**Ученик.** А если подходить с другой стороны, со стороны расширения сознания?

**ВВЗ.** Это уже другие йоги, это не кундалини-йога

**Ученик.** А какие это йоги?

**ВВЗ.** Дядечка был когда-то, Ауробиндо, он пропагандировал эти методы, и даже книгу по этому поводу написал, читать ее очень тяжело. Но у него маленькая брошюрка, помнится, была, йогическая Садхана, там он пропагандировал метод медитации, разные техники. Я не буду сейчас вникать, т.к. я не компетентен с точки зрения Ауробиндо, а чтобы объяснять с нашей позиции – это мне надо другую йогу сейчас излагать.

**Ученик.** Когда проснулась энергия кундалини, её как-то назад можно усыпить?

**ВВЗ.** Зачем её усыплять?

**Ученик.** Если это плохо?

**ВВЗ.** Я не говорю, что это плохо. Знаете, как сказал Марк Твен: все хорошо в свое время, вовремя надо родиться, вовремя прожить жизнь и вовремя надо умереть. Т.е. к энергии кундалини это относится точно также, все хорошо в свое время. Если опять же мы не рассматриваем состояние шока, когда, например, на вас напали грабители, у вас проснулась энергия кундалини и вы одной левой поперебили этих грабителей. Этот вариант мы рассматривать не будем. Если такое происходит – ну что ж тут сделать, иногда это случайно происходит. Иногда это происходит не совсем случайно, когда человек в прошлой жизни своей занимался йогой, а в этой жизни из-за своей кармы попал в условия, где о йоге никто и не говорит. Бывает и такая карма, а природа-то требует свое, и на подсознании внутренние структуры, которые достались еще от тела йога еще в прошлой жизни, начинают пробуждать эту энергию, человек иногда испытывает крайнюю степень неудовлетворенности жизнью, иногда депрессию, иногда бывают разные психосоматические заболевания. Этих людей начинают таскать по психиатрическим клиникам, начинают на них апробировать новые методы, как на мышах. В результате, как правило, ничего не помогает. Иногда это объясняется тем, что спонтанно эта энергия просыпается, приходит в пессимистическое состояние, может проявиться в виде депрессии, причем происходят события: чего боюсь, то и случается. Мы сами, своей собственной энергией это делаем, мы спонтанно, самопроизвольно ее будим, чтобы она нас вытащила из нашего скотского существования. Поэтому очень часто людей, которые занимаются йогой, на ранних стадиях таскали по всем клиникам. Поэтому если вопрос в этом ключе, то здесь мы ничего сделать не можем, это как зов вашей души к чему-то более светлому, радостному и бороться с этим – это то же самое, что говорить: нет, сиди в тюрьме. А вот если же мы сознательно будим энергию кундалини, методами йоги, прочитали брошюру, например: «как пробудить кундалини за 3 дня», типичное американское название, или «кундалини для чайников», и начали над собой что-то делать, а потом в одно прекрасное утро нас перекосило не по-детски, то здесь, конечно же, нужны методы, чтобы все вернуть обратно, успокоить нервную систему, перестать делать эти маргинальные упражнения. В этом смысле – да, а так, к счастью, это эволюция, это наша эволюция,. Рано или поздно мы все равно ее пробудим. Наше могущество будет расти по нарастающей, а рост нашего могущества невозможен без пробужденной энергии кундалини. Поэтому, спрашиваем себя: хотим ли мы быть здоровыми, богатыми и счастливыми, если да, то надо готовиться к тому, что рано или поздно начнет расти энергия, т.е. энергия кундалини даст о себе знать. Если нет, если хотим обратно на пальмы на дерево, к природе, к обезьянам, бананы есть, то здесь сложно что-то сказать.

**Ученик.** Можно ли сказать, что парадный подъезд и черный вход – это быстрые и второстепенные методы, соответственно?

**ВВЗ.** Нельзя делить парадный подъезд и черный вход на быстрые и второстепенные методы, потому что в нашей школе считается, что самый быстрый метод – это йога влюбленности. Если вас угораздило по-настоящему влюбиться и в этом состоянии вы пробудете какое-то смехотворно-маленькое количество времени, то все те процессы в йоге, которые осуществляются из жизни в жизнь долгими практиками, происходят у вас спонтанно, естественно, что называется, по парадному подъезду. Влюбленность, которую испытывают все люди – это подарок, это не заслуженная влюбленность, это нам подарили свыше, а мы ее умудряемся в первые же дни, часы, месяцы, иногда годы, раздавить. Но, если честно, наверху все знают и по другим соображениям нам дают это состояние.

 **Ученик.** А что делать с излишками энергии? Мы начинаем заниматься, энергия прибавляется, как грамотно ее куда-то запустить?

**ВВЗ.** Посмотрите вокруг, мир в ужасном состоянии, честно говоря, по-моему, есть, полным-полно, чем заняться. Посмотрите, кто нами правит, что вообще вокруг происходит. Если у вас есть энергия, вы такой же игрок, как и все они. Знаете, это вопрос: кто здесь хозяин – я или мыши? Т.е. мы маленькие мышки, нам сказали, мы и пошли. А если у вас начинает расти эта энергия, попробуй вас, куда загони. Я это к тому, что, сколько людей нуждается в помощи, сколько всего можно сделать положительного, заняться творчеством, живописью или сочинением стихов. Да мало ли чем. Фильмы снимать хорошие, а ни эти сериалы бесконечные, маргинальные. Я телевизор боюсь включать. Очень опасно смотреть, это зомбирование на неудачу. В самый ответственный момент вам действовать, а вы вспомнили, как там бизнесмена зарезали в такой же ситуации, и вы, вместо того, чтобы контракты на миллиарды заключать, начинаете трястись, и у вас все дело разваливается. Т.е. это опасная вещь – метание разума, особенно, когда вас зомбируют, пугают.

 **Ученик.** А что делать с разумом, когда он начинает шалить? Энергия-то появляется, а на самом деле-то силы серьезные. Как с ним совладать? Вместо того, что бы сделать добро, мы посылаем матом.

 **ВВЗ.** Добрых дел, на которые требуется энергия очень много. Другое дело, что всегда найдутся какие-то непорядочные люди, которые начинают пользоваться этими возвышенными устремлениями в своих корыстных целях. Это обычно религиозные фанатики: у человека действительно души прекрасные порывы, а ему теорию подсовывают, чтоб почитал. Он почитал, а потом ему говорят, что он должен жизнью пожертвовать ради их секты. Т.е. здесь надо тоже фильтровать, полным-полно таких, которые используют людей в своих корыстных целях. Например, вы каждый день слышите: камикадзе взорвал, камикадзе убил. Понятно, что кто-то там наелся наркотиков, кто-то еще по какой-то причине, но среди них есть, истинно верующие в свои идеалы, люди. Это же страшно. Человек поднялся до такой степени, что уже и сама жизнь для него не ценна, а какой-то коварный человек направил не туда. Своей энергией распоряжайтесь сами, не надо доверять ее никому. Всегда найдется тот, кто вам скажет, как и что вам делать. Энергия расширилась, пускай ваше сознание скажет вам, что делать с этой энергией, слушать других не надо. А по поводу разума, разум – коварная вещь. Вся йога Сутры Патанджали сводится к методам управления разумом. Если вы когда-нибудь займетесь тем, что называется классической йогой, а классической йогой называется одна из шести ортодоксальных систем в Индии, то вы наткнетесь на трактат, который называется «йога Сутры Патанджали» и все методики, связанные именно с тем, как остановить процесс мыслеобразования в разуме. Энергии много, а разум начинает такие картинки рисовать и заводит нас в тупик. Умные рекламодатели такие образы дают по телевизору, подменивают понятия, что разум теряется, но вас тащит. Поэтому надо быть предельно аккуратными. Будут моменты, когда вы с ним столкнетесь «не на жизнь, а на смерть» - это обязательный момент в духовной практике человека. Практика духовная делится на несколько этапов. Сперва, мы в полускотском состоянии, даже если у нас тело человека, но разум не отточен. И вот мы его оттачиваем долгими практиками, он становится все более мощным и могущественным, но и пессимизм наш растет. А потом разум в одно прекрасное утро или постепенно скажет: ты видишь, ты без меня и шагу ступить не можешь, ты должен мне поклоняться. И как только вы пытаетесь сбросить его с себя - он вам страшную картинку по телевизору, только вы на курорт - он вам по радио, что там цунами, эпидемии. Т.е. если есть внутренний страх, то разум вдруг начинает выхватывать ту информацию, которая вас пугает, чтоб вас напугать и сказать: видишь, всего бояться надо, меня слушать надо. И потом он сводит человека до совершенно плохого душевного состояния, и человек в одно прекрасное утро решает, что разум надо ставить под контроль. Начинается битва, серьезная, долгая, затяжная. Если человек изучает йогу, практикует асаны, пранаямы, мантры – он вооружен, у него есть весь арсенал оружия для борьбы с этим очень коварным врагом, которого, в общем-то, мы сами и воспитали. А если нет, то тяжело приходится, человек то в депрессиях, то в метаниях, то начинает непотребства творить, то бездействует, когда надо шевелиться, самые разные сценарии. Поэтому, что касается разума – это отдельный серьезный разговор. В идеале, у нас есть один серьезный инструмент, чтобы поставить разум под контроль, есть одна вещь, которая выше, чем сознание и энергия. В конце концов, разум – это тончайшие формы энергии, через которые свет сознания светит в максимальной степени, но это все равно всего лишь сознание и энергия. Есть более высшая вещь – это вещь - наше Я, а у нашего Я есть инструмент, который выше сознания и энергии – это наша воля. Т.е. в конечном итоге именно воля, но это уже другой разговор. С точки зрения кундалини-йоги, мы, поднимая энергию и растворяя, косвенно растворяем и разум. Собственно, этим и вызван этот животный страх, когда мы вдруг взялись за разум, а он не хочет, чтобы его растворяли. Конфликт. Этот конфликт вызывает весь адреналин в крови, все самые страшные мысли, искушения. В этом смысле, в своей духовной практике йогин должен быть готов ко всему, если вы серьезно идете путем йоги. Если вы просто хотите поправить здоровье, способности раскрыть, стать преуспевающим – это, с позиции йоги, мелочь. Даже сверхспособности, такие как летать по воздуху, с точки зрения йоги, классно конечно, но не так, чтоб уж совсем хотелось. А вот когда ты по-настоящему начинаешь постигать свое Я и управлять разумом, вот это уже не по-детски, это по-взрослому.

 **Ученик.** Как согласуются занятия спортом, в частности бег, плавание, силовые нагрузки с йогой? Если согласуются, то какие методы можно применять, и каким образом выстроить режим занятия спортом в соответствии с занятиями йогой?

**ВВЗ.** Прекраснейшим образом согласуются абсолютно все виды спорта, все виды деятельности. А для того, чтобы сочетать, надо проанализировать свое тело и может быть имеет смысл добирать то, что в спорте не набрано. Допустим, у каждого вида спорта есть более узкие, разделы, а остальные нужно добирать. Йога и спорт не противоречат друг другу, они не в контрах, они прекрасно друг друга дополняют. Йога не обязательно может быть только физической. Например, во время бега есть варианты пранаям, ритмичное дыхание с каждым шагом, а есть раздел мантра-йоги: повторять мантру и заставить разум вибрировать в резонансе с каждым нашим шагом, очень сильный эффект. Это творческий вопрос в каждом конкретном случае.

 **Ученик.** Является ли кундалини-йога составной частью восьмеричного пути йоги, где присутствует пратьяхара, медитация и т. д.?

**ВВЗ.** Я, к сожалению, очень плохо разбираюсь в кундалини-йоге, именно в той ее части, которая преподается в Москве. Вообще, я встречал многих людей, которые мне ее хвалили, но не могу ничего комментировать, т.к. это будут уже слухи и сплетни. Кундалини-йога является составной частью тантра-йоги. Есть разные практики, поэтому крийя-йога такая же составная часть кундалини-йоги, как и пранаяма-йога. Т.е. еще раз, я хочу сказать, что мое долгое пребывание в йоге показывает, что, как правило, плохих людей в йоге мало. Но что-либо конкретное сказать не могу.

 **Ученик.** Мы стали регулировать свои семейные отношения с помощью заповеди «не прелюбодействуй», а есть ли какая-то аналогия в йоге?

**ВВЗ.** Сложный вопрос. Во-первых, я хочу сразу же дистанцироваться от всех религий. У нас есть правило, табу – мы не отбираем хлеб у религий, медиков и ученых. В каждом из этих видов деятельности свои правила игры, по-своему есть положительные стороны. Поэтому йога, скорее дополняет все эти проявления, но, ни в коем случае, не говорит, что мы здесь сейчас и религия, и наука, и медицина. Иногда просто создается впечатление, что йог может и зуб вырвать – медик, и на вопросы мироздания ответить – ученый, и прокомментировать религии. Религия вообще такая вещь опасная. Представьте, что человек во что-то верит, а кто-то находится и начинает говорить, что где-то он прав, где-то не прав. Это очень скользкие темы, поэтому необходимо по-другому поставить вопрос. Вопрос, сексуального воздержания, контроля, в йоге один из самых серьезных. Ситуация такая, что нас призывают в йоге не растрачиваться по мелочам, потому что сексуальная энергия – это великий потенциал. Во-первых, это великий потенциал продолжения рода, во-вторых, это великий потенциал внутренних энергий для внутренних трансформаций. Есть такое понятие – секс с потерями и секс без потерь. Если секс с потерями, то эта потеря оправдана, по большому счету, только лишь продолжением рода, либо какими-то высшими соображениями. Для всех остальных моментов желателен секс без потерь- это когда вы сексуальную энергию, ту незатронутую часть, которая идет на порождение жизни, не тратите, а составляющую спектра наслаждения – тратите, более того, не просто тратите, а используете для своего внутреннего развития. Но, дело в том, что с этими практиками, как и с другими, надо знакомиться, надо учиться. Поэтому для того, чтобы потом потратить и насладиться, иногда имеет смысл воздерживаться, чтобы накопить. Это понятие термина «брахмачарья». Т.е. в узком смысле, если у меня нет возможности на все сто проявить свою сексуальность, если я не могу с помощью этой сексуальности сделать продолжение рода, либо заняться саморазвитием, или хотя бы просто получить по полной программе наслаждения, то имеет ли смысл тогда тратить этот потенциал. Т.е. йога говорит, что лучше приберечь, а потом, когда все условия совпадут, воспользоваться. Допустим, вы хотите продолжения рода, или у вас любимый человек, секс с которым – это всё, или вы ступили на учение тантра-йоги, где вы практикуете сексуальные йоги, но, опять же, разделяете ту часть, которая идет на продолжение рода от той части, которая идет на внутреннее наслаждение, и, соответственно, на внутреннюю трансформацию. Такой подход, это как наследство: можно по молодости промотать, а потом, когда станет взрослым человеком – ему бы денег для дела, а нет. В отношении секса, конечно, не все так просто, потому что сексуальная энергия всегда будет, пока есть энергия кундалини, а вот наше отношение к сексу будет замазано. Если у нас, в один момент, секс превратился в скуку, то мы склонны распространять эту скуку на будущих партнеров, и мы выстраиваем ассоциативную связь, мы перестаем видеть в сексе великий потенциал. Так вот, может быть не смазывать, там где не надо смазывать, а применить там где надо. Вот такой подход есть, т.е. он, с одной стороны, включает в себя целомудрие, но оно осмысленное, осознанное целомудрие. Целомудрие не ради целомудрия, потому что там где-то так написано, и кто-то так сказал, а с позиции того, для чего это делается. Понятно, что раньше люди, крестьяне, куда им там разбираться в философии, у них вся жизнь была расписана по часам, играли догмы: вот делай так, так и так. Но это для людей, которые могут себе навредить, пуститься в распутные делишки и потратить всю свою энергию, или какой-нибудь венерической болезнью заразиться. Поэтому эти табу и были выработаны. Еще раз, йога не против секса. Потому что иногда я слышу, что йога против секса, что занялся йогой – ни-ни. Йога просто говорит, что к этому нужно отнестись со здравым смыслом, это большой потенциал и не надо его терять понапрасну, накопите на тот момент, когда будете знать, что с этим делать. И тогда вся тантра-йога будет без всякой маргинальщины. Сейчас тантра-йога – ругательное слово, хотя это чистейшее, высочайшее и самое целомудренное учение на свете, потому что там исключается вопрос не честности даже на уровне своих мыслей, не то что поступков и действий, а на уровне мыслей.



**Вадим Запорожцев**