Итак, друзья!

Сегодня 8 февраля 2015 года, я Вадим Запорожцев, это семинар у нас. Наша нынешняя часть посвящена Нада-йоге. Вся архивная информация на сайте openyoga.ru. Есть у нас бесплатные интернет-курсы openyogaclass.com, там можно самостоятельно изучать некоторые аспекты, которые мы можем здесь с вами не ухватить на семинаре. Всех приглашаю. Кроме того, все наши новинки мы сейчас выкладываем, пытаемся сделать такой магазин архивов. Все новейшие записи, в том числе по Нада-йоге, искать надо там.

Но прежде чем мы с вами пойдем по пути исследования этой йоги, может быть у кого-нибудь есть вопросы, замечания, предложения по мантра-йоге, которую мы также с вами рассматривали.

Вопрос: Если человек говорит, хочу практиковать мантра-йогу, но мне некогда изучать кучу мантр, можем ли мы дать одну мантру «ом», мантру творения мира, и пусть ее практикует для гармонизации своей Вселенной.

Ответ: Да, можем дать мантру Ом, если у человека нет возможности и времени, он может начать ее практиковать. Но лучше, конечно, дать какую-нибудь мантру, которая, как вам сказать, которая приносит какой-то результат. Знаете, вот вы здесь все собрались, слушаете учение по мантра-йоге. Я вас уверяю, как только у вас будет личный опыт получения результата с помощью мантры, вы будете ждать каждого семинара и ловить каждое слово. К сожалению, у нас есть такой небольшой пробел. Мы немножко знаем теорию, мы немножко попрактиковали, но мы не довели практику до каких-то однозначных результатов в нашей жизни. Таких результатов, когда нет сомнения в действенности этой йоги. И в результате с течением времени наши паразитические мысли, наша обычная жизнь нас уводят дальше, дальше, дальше, и мы вообще забываем не то что про мантра-йогу, про йогу вообще, и на этом все заканчивается. А вот если есть результат, ой совсем все по-другому начинает выглядеть. Совсем по-другому представляться вам начинает йога. Сейчас все равно у вас у всех есть немножко ощущение «ну да, хорошая наука, ну да, приносит плоды, но это будет непонятно когда». Так вот, хорошо бы дать мантру не просто Ом, которая универсальна, а какую-нибудь мантру конкретную, для достижения той или иной цели. А еще сделать так, чтобы человек усиленно попрактиковал и получил результат. Вот эти все семинары по идее должны были бы быть не семинары, а ретриты, где теории вообще бы не было, а мы бы 48 часов делали какую-нибудь практику, с утра и до ночи. К сожалению, невозможно сделать такую практику, по той простой причине, что прежде чем делать практику, нужно хоть что-то объяснить и дать теорию. Должна набраться некая критическая масса людей, которая понимает теорию и будет понимать, что она делает, чтобы проводить вот такие практики. Знаете, иногда это называется пураж-чарар, когда много людей собирается, ставят цель и начинают совместно практиковать мантру с привлечением всех сил и тела, и ума. Подобно вечному огню, огонь звучания мантры продерживается , и наша Вселенная начинает на это рефлексировать. Тогда, конечно, совсем другим выходишь человеком из практики. Пока этого не будет, не будет устойчивого у вас изучения йоги. Я столкнулся с этой проблемой большой, как вас всех склеить. В том плане, что когда вы вместе, практика сильнее идет, но попробуй вас всех собери вместе, вы все как тараканы расползаетесь. Причем начинаю выяснять, почему, и вижу в чистом виде прозрачный тонкий слой Майи в разуме. Человек думает, что он просто не хочет или не может, а на самом деле нет, это карма. Жесткая карма, не позволяющая воспользоваться такими могущественными инструментами. Я к чему всю эту длинную вещь. Лучше начинайте с того, чтобы получить результат. Убедитесь, что это работает. Тогда даже теорию вы будете изучать по-другому. Мантра же Ом слишком размазанная, вся Вселенная.

Вопрос: А как отличить, что это именно результат от мантры, а не случайность или глюки?

Ответ: Да, это вопрос принципиальный. Дело в том, что не существует в принципе внешнего фактора. Вернее, существует внешний фактор, подтверждающий, сработала или не срабтала практика. Но Вселенная равновероятностна. Т.е. что бы ни произошло, можно найти миллион объяснений, почему это произошло. Есть ли здесь присутствующие люди в зале, связанные с фондовым рынком или с рынком валют? Обычно такие графики красивые, они по-разному рисуются. Т.е. допустим, акции этой компании пошли вверх, или акции этой компании пошли вниз, или швейцарский франк вдруг подорожал на 15%. И есть люди, которые на этом зарабатывают. А есть люди, которые это объясняют. Как правило это две разные большие группы людей. Те, кто зарабатывает, как правило помалкивают, редко что они говорят. А те, кто объясняют, у них работа такая, знаете, как у шалтай-болтая, любое событие уже постфактум подогнать под какую-то теорию. Чтобы потом: «Ну вот видите, мы же говорили, что так-то случилось». Или что-то случилось, и они говорят: «Ну, это случайно». И вот точно так же с результатами не только в мантра-йоге, а вообще во всех йогах. Когда ты сам играешь на бирже, на рынке и ты то зарабатываешь деньги, то теряешь. Я одно время сам был тесно связан с этими финансовыми кругами. Это совсем другой разговор. Ты точно знаешь, ты, вообще говоря, зарабатываешь или теряешь. И совсем другая ментальность у людей, которые со стороны наблюдают и у которых есть какая-то теория: а этого быть не может, а это быть должно и т.д. Поэтому вы получите результат, для вас он будет однозначный: наметил, сделал, как в науке. Но не будет критериев для доказательства со стороны других людей. Т.е. вы будете рассказывать другим людям, а вот в моей жизни сработало, а они будут вам в ответ: «Ой, да нет, да это стечение обстоятельств, да это то-то, то-то, да ты сам себе внушил». И такие будет столько отговорок, столько будет разумных доводов. Причем, самое интересное, что с позиции третьего, судьи-наблюдателя, равновероятностно, как говорите вы и как говорят они. Потому что Вселенная каждую секунду формируется. В этом очень большая трудность, и в этом принципиальное отличие от науки. В науке вы должны получить результат в независимости от наблюдающего. Эффект должен быть, поставили ли вы эксперимент здесь, с этими участниками, в Папуа Новая Гвинея или на Северном Полюсе. Законы в этом смысле, как считают ученые, везде одинаковы. И это правильный, это нормальный подход. Только лишь есть еще один фактор: влияние того, кто ставит этот эксперимент. В зависимости от того, какой человек ставит эксперимент, результаты могут быть разные. А вот это уже учитывают йогаведы. А наука современная только-только к этому подходит. Особенно интересно на рынке. Вот рынок, куда он идет? Поинтересуйтесь, кстати. Если вы занимаетесь йогой, вы должны быть люди культурные и образованные в разных областях, вы должны знать, как сделана эта Вселенная. Есть такой хороший инструмент. Что-то он объясняет, что-то не объясняет. Называется рынок. Сколько стоит нефть, и почему она стоит именно столько, а не другую сумму? И, знаете, на рынке случается момент истины. Рынок может переехать любого. Любого аналитика, любую компанию финансовую – сколько вон их уже поразорялось. Фирма со столетней историей, хоп, хлоп, разорилась. Почему? Да потому что есть реальность, эта реальность куда-то идет. Эта реальность рефлексирует на сознание игроков в этой реальности. Эта реальность может быть привязана к каким-то материальным объектам, а может быть не привязана, и он как бы гуляет сама по себе. Никто не может предсказать, потому что если бы мог предсказать, уже давно бы стал миллионером. Можете попробовать свои силы. Хотя нет, я не советую. Хотя нет, советую есть такие программы классные, вот что я советую. Есть программы-тренажеры, эмуляторы. Заходишь, тебе дают, скажем 500.000 рублей, поиграть. Но это не настоящие деньги, как если бы они были настоящие. А вот рынок настоящий. Но так как это маленькая капля в море, по сравнению с триллионами, и ваших настоящих денег там нет, вы своими действиями не оказываете влияния на рынок, но вы очень быстро поймете, вы зарабатываете деньги или теряете. Все теряют. 5% только зарабатывают, и то только после третьего года и бессонных ночей. Я знаю людей, которые в день по квартире теряли. Но с другой стороны, вот она реальность. Вот оно доказательство, у тебя есть результат или у тебя нет результата. Практика в йоге: есть результат или нет результата. Предсказать никто не сможет и доказать ты не сможешь.

Вопрос: прокомментируйте Кирсан (11:60). Для меня это одна из моих практик. На Западе она сейчас становится жутко популярной. Изначально вышла из традиции вайшнавов, кришнаитов и сейчас уже ее используют практически все.

Ответ: На самом деле это старая практика. Но давайте поясним. Есть разные способы работы с голосом, с мантрами. Один из них в виде песнопений. Иногда эти песнопения очень хорошо звучат, иногда заунывные, но в любом случае когда ты сам начинаешь их петь, когда ты сам начинаешь в это вовлекаться, то степень твоей концентрации резко возрастает и как следствие легче достичь однонаправленности разума и легче поглотиться в практику. В особенности все религиозные или околорелигиозные течения чрезвычайно сильно любят такой подход, когда не просто абстрактное повторение мантр, а оно еще как можно больше какого-то элемента эмоциональности, музыки и каких-то еще действий. И получается, что даже самому неподготовленному человеку, в том плане, что тяжело мыслить абстрактно. А тут тебя как бы подхватывает этот процесс, и все, и понеслось. Особенно если есть еще с тобой другие люди, которые также исполняют…

Вопрос: махамритьюнджая мантра также дает размазанный результат, как мантра Ом или можно результат этот видеть?

Ответ: Вот как раз Махамритьюнджая мантра она очень однозначно заточена на определенный результат. Напомню, махамритьюнджая мантра – это ведическая мантра, одна из мантр в Ригведе, и результат ее – это такая хитрая работа с кармой, которая предотвращает развитие кармической ситуации, приводящее к преждевременной смерти. Мы не знаем свою карму, может, у нас там все на волоске висит, а мы такие радуемся, веселимся. Вместо того, чтобы йогу изучать, мы строим планы, что мы будем делать через год, через два, через десять лет, а нам, может, жить-то осталось три дня. Представьте такую ситуацию. У нас такая карма, мы даже не знаем, что нас ждет впереди. И безусловно, конечно же, карма есть разная, и есть такая, когда уже поздно что-либо делать, если она уже такая запущенная и давно. Ну представьте, вы в прошлой жизни только и убивали брахманов, ее сиделось вам на месте. Понятно, вы породили дурную карму и в этой жизни волны негативной кармы могут вас накрыть в любую секунду. Но вы в этой жизни раскаялись, осмыслили и пытаетесь заниматься йогой, но ведь карму никто не отменял. И получается такая ситуация, что согласно закону кармы вы должны получить свое, но вы-то уже пошли по другому пути, а времени, чтобы наработать методами йоги какие-то искупительные практики, чтобы скомпенсировать, у вас нет. И вот Махамритьюнджая мантра в первую очередь работает с такими случаями, чтобы эта негативная карма не развернулась раньше времени. Ее предписывается практиковать как правило в дни рождений, в дни солнечных и лунных затмений. Как следствие, она еще также дает способность лечить. Вот есть люди, которые умеют лечить. Обладают какой-то жизненностью. Но на самом деле это какие-то, знаете, как бы вход в эту мантру, а в дальнейшем она опять же дает все четыре цели жизни. У каждого из нас, хотим мы того или не хотим, знаем или не знаем, все наши проявления можно свести к четырем целям жизни. На санскрите они называются Дхарма, Артха, Кама и Мокша. Своими словами, образ жизни ведический заключается в том, чтобы вы родились, осознали себя, нашли свое место в жизни, свой путь: чем заниматься, где работать, что делать, что не делать, какими практиками заниматься, какими не заниматься. Затем, как только вы найдете свое место в жизни, вы должны осуществить Артху, или воплотить закон Риты в свое внешнее проявление. Другими словами, стать преуспевающим в том, чем вы занимаетесь. Йога предписывает, что вы должны быть преуспевающим. Второй ашрам после Брахмачарьи, ашрам домохозяина, предписывает, чтобы домохозяин был преуспевающим, ибо на нем держится все мироздание. Именно он зарабатывает деньги для того, чтобы поддерживать всю жизнь. И Артха-йога – очень важная йога в этом смысле. Ваша обязанность – стать преуспевающим и иметь достаточно денег для жития, бытия, помощи другим. Следующая цель – это Кама. Вы должны получать все законные наслаждения от этой жизни. Так устроено наше тело, что мы можем радоваться и получать наслаждение от каких-то вещей, которые естественно, физиологически, биологически доставляют нам радость и удовольствие. Не говоря уже о более тонких вещах, таких как интеллектуальное удовольствие и прочее. Это все попадает под категорию Кама – радость, наслаждение жизнью. Ну и, наконец, вы должны прожить жизнь так, чтобы эти три ступени вы полностью осуществили, нашли свое место в жизни, были преуспевающими, достигли всего, чего вы хотите, по полной программе радовались жизни, а потом в конце жизни вы поняли: я славно прожил жизнь, я все, что хотел, сделал, а теперь самое время достичь выхода из этой Вселенной, стадии освобождения, или Мокши. Для чего нужна Вселенная? Для того, чтобы нас подвести к этой стадии. Нам больше ничего не интересно в этом мире, мы здесь все сделали.

Так вот, Махамритьюнджая мантра также дает все 4 цели жизни, но она сперва делает акцент на безопасности, потому что вы не знаете своей кармы. Затем на способности лечить и помогать другим сохранять безопасность. В этом отношении можете читать эту мантру для своих родных и близких. Ну и постепенно, как считается, вы будете приближаться к состоянию Мокши, состоянию бессмертия. В том плане, что для вас не будет, как утверждается, проблемой смерть. Вы в принципе можете продлевать жизнь столько, сколько захотите. И по всей видимости, йоги этим пользовались. Другой вопрос, что как правило мы успеваем все сделать в этом мире гораздо быстрее, чем вечность. Можете себе продлить на 400 лет жизнь, а дальше-то что вы здесь делать будете? Все достаточно быстро надоедает. И вы достигаете состояния Мокши.

Это Махамритьюнджая мантра. А вообще говоря, таких явно выраженных направлений очень много, кто-то через искусство, кто-то через политику, кто-то через какие-то другие виды деятельности. В этом отношении я напоминаю, что Ригведа – это гигантский сборник мантр. Другой разговор, что мы плохо знаем, какая мантра для чего работает. Поэтому иногда проще и легче пользоваться более поздними мантрами, в том числе из каких-то других йоговских текстов, тантрических текстов или каких-нибудь других, потому что там есть описание, этикетка, наклейка: делай это, чтобы получить то и то. И надо сказать, что многие пользуются этими мантрами. А есть мантры переходящие, есть такая мантра, которая общая, допустим, и для йоги, и для буддизма тантрического. Вообще много таких есть вещей переходящих, там где осталась этикетка, что получить, что ты хочешь.

Вопрос: а утренняя йога простирания под Гаятри мантру – это хорошо?

Ответ: Это отлично! Это чудесно! Я всем рекомендую. Хотя, честно сказать, я вот иногда практикую так. Я люблю делать йогу простирания под какую-нибудь ритмичную музыку, а про себя повторять мантру. То есть мантру я про себя повторяю, делаю йогу простирания, а снаружи какя-нибудь ритмичная музыка типа прогрессива, мы вот часто ставим стиль этой музыки. Типа транс, не транс, прогрессив он называется сейчас на западе. И тогда сразу же ритм задает движение, движение пробуждает разум, а в разуме вертится мантра. Три в одном, что называется. Рекомендую.

Вопрос: Т.е. если внутренний позыв пропеть мантру – это хорошо?

Ответ: Это хорошо, да. Еще раз. Вы можете исполнять мантры не обязательно как мантры. Вы можете исполнять их как музыкальные произведения, как какие-то священнодейства, и прочее. Но вы должны помнить, что от вашего проявления не должны страдать живые существа. Если вы начнете орать мантру, а бедный сосед думает, что вы окончательно свихнулись. Пощадите ни в чем не повинных людей, они не виноваты, что вы изучаете йогу.

Вопрос: А если мантру пропел, и у меня часто бывает, что я еду на работу, она у меня крутится, сажусь играть в компьютер, и она у меня крутится.

Ответ: В какую-нибудь стрелялку сажусь играть за компьютер, а у меня там Махамритьюнджая, чтобы меня не подстрелили.

Вопрос: То есть я это не контролирую, а мантра идет.

Ответ: мантра должна идти, друзья. Дело в том, что, вы понимаете, пока еще у меня нет двух одиаковых семинаров, просто нет возможности под кальку проводить семинары, поэтому, как правило, любой семинар – это дополнение предыдущих семинаров. Если вы серьезно интересуетейсь мантра-йогой, вам по-любому придется поднять записи всех предыдущих поучений и их внимательно прослушать, чтобы не повторять то же самое, а каждый раз небольшую новую частичку информации. Вообще, это логика, как мы преподаем йогу. От открытой к закрытой, от закрытой к тайной, от тайной к невербальной. Но даже открытую часть очень тяжело дать, много фактического материала. Поэтому приходится с известной периодичностью, раз в несколько лет, проводить, скаем, семинар по мантра-йоге, опять быстро обрисовывать мантра-йогу, вспоминать в первом приближении, что уже известно, и давать новый кусок, который был неизвестен. Многое, понятно, не успеваешь дать. Если же давать сухой остаток, скажем, по той же мантра-йоге в виде Йога-сутр Патанджали, то это будет слишком сухой текст, вы ничего не поймете. А в йоге важно даже не формальное знание, хотя оно тоже важно, а общее ментальное облако понимания. Вот вы сейчас здесь варитесь, у вас есть общее ментальное облако понимания мантр. И потом, если вы возьмете какую-то книжку или найдете в интернете какую-то мантру, у вас уже есть общий понятийный пласт, и он иногда даже более важен для западного человека, чем формально какие-то вещи. Но тем не менее, есть эти поучения о том, что при практике мантра-йоги мы достигаем такого момента, когда мантра сама собой вращается. Более того, когда мантра начинает автоматически читаться в моменты опасности. Вы просто не задумываетесь, она у вас сама всплывает и начинает вращаться, что очень ценно и полезно, т.к. вместо того, чтобы растрачивать энергию разума на какие-то неконструктивные действия, у вас запускается механизм работы мантры, такая как бы медитация.

Вопрос: т.е. я поняла что это хорошо. Потому что бывают, например, какие-то песни, которая пристанет к тебе и начинает в любой момент, нужный или ненужный, крутиться у тебя в голове. И так же иногда случается и с мантрами. В принципе, тебе не особо сейчас все это нужно, но она у тебя опять всплывает и начинает как навязчивое что-то крутиться.

Ответ: Ну вот видите, в отличие от навязчивой песни, конечно, мантра работает на вас, а навязчивая песня, наоборот, работает против вас. Здесь принципиальная разница.

Вопрос: вы говорили, что лучше наработать вначале одну мантру. Но бывает так, что я, знакомлюсь, например, с разными мантрами, и в голову приходит много разных мантр в разное время. Наверное, тогда имеет смысл читать разные мантры, если уж они сами читаются, на автомате?

Ответ: Друзья, это по-разному, это индивидуально, но вы помните, да – начните с чего-то одного, потому что вам надо сконцентрироваться на чем-то одном, что-то одно пробудить, а потом уже переходить ко вторым, третьим. Но, конечно, бывают разные случаи, иногда можно попробовать попрактиковать сразу параллельно несколько мантр. В принципе, то не запрещено. Вопрос в целесообразности, как вы нарисовали свой жизненный путь и как вы по нему идете. Кто-то спешит получить какую-то определенную цель и поэтому надо на ней сосредоточиться, у кого-то нет такой явно выраженной отдельной цели, а он таким желает ровным фронтом идти в наступление на неведение. Это в зависимости от вашей Дхармы, вашего пути жизни. И это очень важно – нащупать Дхарму, нащупать свой путь в жизни.

Вопрос: можно ли мантру использовать для того, чтобы на других людей влиять? На своих первоклассников, чтобы у них ум раскрывался и так далее. Я ущемляю их свободу, могу ли я им причинить вред этим?

Ответ: мантра оказывает воздействие и внутри и вовне. И всегда возникает вопрос, а зачем это воздействие, нужно ли оно, целесообразно ли оно. Вот вы можете помолиться Всевышнему, чтобы ваши ученики учились хорошо? Можете. Это один вид воздействия. А есть, допустим, мантры прямого воздействия, когда вы что-то внушаете. Ну как школьный учитель: так, дети, надо делать домашнее задание. Это на самом деле прямая форма внушения. Обязательно ли применять мантры там, где можно обычными способами чего-то достигнуть. А потом, тоже, поставьте себя на место маленьких детишек, они потом узнкют, когда вырастут, что они не просто так учились, а их зомбировали мантрами. Ты думал, ты сам достиг успеха? Ничего подобного, это не твоя пятерка. Это учитель повторял мантру, преодолевающую препятствия, пока ты у доски стоял. Задача учителя не подменять собой ученика, а наоборот, давать ему свободу, чтобы он уже мог пользоваться чем-то. Я вас прошу, аккуратнее с детьми. Дети – это дети. Пускай они достигнут совершеннолетнего возраста, и тогда уже можно что-то делать. Вот у меня дети растут, а я не спешу их йоге учить. Хотя, казалось бы, должен их с утра до ночи. Нет, друзья, я жду момента, когда в них пробудится интерес самостоятельно. А если он не пробудится, я его пробуждать не буду, потому что иначе я буду подавлять их свободу. А они свободны, несмотря на то, что они дети, даже делать глупости, с моей точки зрения. Безусловно, я буду проявлять неудовольствие, проявлять все-все-все моменты, чтобы они как-то вовлеклись во что-то, но я прекрасно помню себя в детстве. Если бы мне хоть кто-то что-то навязывал, получили бы прямо противоположный результат. Поэтому во всем, что касается детей, не надо, не грузите их йогой, пускай вырастут. Я, кстати, против, там, религиозного обучения в школе, против навязывания каких-то философских доктрин. Я считаю, что до какого-то момента ребенок должен расти в свободе. Чтобы никто не ставил перед ним уже прочерченный жестко путь, а говорили: можно так, можно так, можно туда, можно сюда. Если же мы отдадим, скажем, в руки церковников детей, или, не дай Бог, йогов, мы мало что хорошего из этого можем получить, потому что начнется отторжение. Дети по своей природе стремятся к чему-то новому, потому что им делать следующий шаг цивилизации, и они по определению всегда воспринимают все, что делает старшее поколение, с сомнением. Иначе как они новое-то сделают? Поэтому, это надо учитывать. Если вы хотите реально донести знание йоги или помощь, то надо учитывать тот фактор, что следующее поколение на нас все равно будет смотреть, как на старых маразматиков, которые свою жизнь зря прожили, а у них будет все по-другому. И это правильно. И мы должны смириться с этим, что они будут смотреть на нас, как на старых трухлявых пеньков, которые ну есть, ну да, нужны они, лузеры-неудачники, а вот мы будем совсем другие. И этот фактор обязательно надо учитывать, чтобы не было никакого навязывания. Особенно этих тонких процессов, где, как вы понимаете, результат вы не можете отследить, потому что результат зависит от самого ребенка, как он воспринимает Вселенную. Вы не можете в него же влезть. Вы еще можете худо-бедно научить ребенка физике, математике, или каким-то внешним наукам, где есть критерий результата. Вы можете заставить его повторять мантры, и он будет их наизусть читать. Но воспринимает ли он эту грандиозность Вселенной или нет, вы не сможете увидеть. Поэтому, я прошу, аккуратнее. Вообще, это одна из самых трудных и серьезных тем в донесении знания йоги до других. Чуть-чуть перегнешь палку – все. Начинается: секта, фанатики, всех под одну гребенку, все уже в ладоши хлопают, поклоняются какому-то там Мурде, изображению, или еще чему-нибудь. Этого не должно быть, друзья. Даже Абсолют не лезет. Абсолют! Вот кто имел бы право вмешиваться в нашу жизнь – это тот, кто нас, в общем-то говоря, создал. Но он не лезет. В этом отношении самая разумная политика для родителей – уподобиться Абсолюту. Безусловно, помогать, безусловно, отвечать, безусловно, думать, заботиться, но делать это крайне ненавязчиво. Настолько, насколько это, безусловно, уместно. Но, правда, другая ситуация здесь может быть, я со своими детишками столкнулся. Я им свободу предоставляю – все, уже какие-то тусняки каких-то там китайских этих, там у них какие-то свои раскраски, наклейки, пароли, явки, какие-то свои журналы, тусовки. А я же вижу, что за этим за всем – организация по высасыванию денег. Они еще когда маленькие были. Заходишь в супермаркет: ой, папа, купи машинку, ой, папа купи журнал. Ну что машинка, она тебе нужна, что ли? Нет, там все продумано: там мультик, за мультиком идет наклейка, за наклейкой какой-нибудь леденец, за леденцом какая-нибудь кукла. И все просчитано, ваш кошелек через ваших детей уже просчитан на несколько лет вперед, пока они не подрастут и не поймут, что это чушь. И тут тоже нельзя оставлять вакуум, потому что оставишь вакуум – его мгновенно заполнят эти деляги, которые говорят: «Ой, вот у тебя там такой портфельчик есть с этой наклейкой, но ты подрос, теперь тебе нужен портфельчик побольше, с другой наклейкой. Он уже стоит подороже, но и ты уже повзрослел». Вот это хитрое манипулирование нашими детьми – оно сейчас махровым цветом. На Западе более жесткое в этом отношении законодательство. А в России это просто какая-то вакханалия. Я на своих детях смотрю, к чему они тянутся, что они смотрят, что читают, в каких контактах, не контактах сидят. И я понимаю, что если я перегну планку со свободой, то этот вакуум займут другие темные силы. И я только уповаю дожить до того момента… Вот сколько вас приехало на семинар? Много достаточно. Но это все равно мало. Почему? Ну вот потому что у меня дети растут и у вас дети растут, а с кем им общаться? Оставить их самих с собой – это все, подворотня моментально. Или бизнес-план на них уже расписан: что они будут покупать, какие мультики смотреть. Поэтому волей не волей нам, как в древнем ведическом обществе рано или поздно придется делать то, что называется Сангха. Или такой, знаете, тусняк единомышленников, где ты понимаешь, что если твой ребенок где-нибудь играет, то он не попадет в дурную компанию или под влияние кого-то дурного. Но надо накопить некоторое критическое количество людей, интересующихся йогой. А в этом отношении у нас, конечно, крупицы. У нас хоть и тысячи людей – я вот узнал недавно, что у нас на курсах 10000 человек. Другой разговор, что там много мертвых душ, они не учатся, ничего не делают – но все равно. Еще фактор – нет концентрации в одном месте, где бы в одном месте жили люди, находящиеся на одном ментальном уровне. Сейчас по всему земному шару. У нас вон выпускников сколько, где их только нет. И Индия, и Южная Америка, и Северная Америка. Благо, Интернет помогает, но все равно, нужно какое-то физическое присутствие, в особенности для детей. Если со временем мы вырастем побольше, то можно будет подумать и большом ашраме, и о йога-детском саде, и даже о йога-школе. Потому что вот сейчас дочь у меня в школу пошла. Я смотрю, что там, как, зачем идет, почему – непаханое поле. Просто сам помню, как я учился – ужас. Поэтому если мы идем путем реанимации этого древнего знания ведического, то рано или поздно нам это все равно придется делать. А здесь много факторов еще. Экономических – ведь все стоит денег, все это надо продумывать. Но так или иначе, смотрите, и навязывать йогу нельзя, и оставлять в свободном плавании тоже нельзя. Вот как он, Абсолют? Мы же для него, собственно, как дети в этом отношении. Вот он не навязывает вам йогу, не навязывает себя. Он не приходит к вам по утрам, в дверь не стучится и не говорит: «Я Абсолют твой! Привет!» Нет. Если мы считаем, что его нет, он ведет себя так, как если бы его и не было. Если мы считаем, что он есть, то он склонен в своей милости проявляться так, как мы бы хотели его увидеть. И в то же время, он же нас не бросает совсем на произвол судьбы. Все проблемы, которые мы имеем в жизни, это следствие нашей кармы от наших личных волеизъявлений, когда мы перли против Абсолюта. Вообще говоря, эта концепция очень красиво в Ведах описана. Это идея закона Риты, людей или живых существ, которые противопоставляют себя закону Риты и сваливаются в то, что называется Анрита. Эти живые существа делятся на асуров, адитьев. Тех, кто прет против Риты сознательно и тех кто стремится жить в Рите. И как соотносить свою жизнь. Вот вы живете в Рите, а вокруг вас люди живут в Анрите. И как вам соотнести свою жизнь с этими людьми? Отсюда мгновенно вырастает система каст, то о чем мы с вами вчера говорили. Иначе вам придется их убивать – вам будет тесно на одной земле. Жесткая логика – все свободны жить так, как они живут. Вы, приобщившись к закону Риты, получаете могущество, но если вы это могущество передаете тем, кто в Анрите, вы сами же плодите проблемы и себе, и другим, и вы будете вынуждены с этим бороться. Поэтому вот эта борьба, которая описана в Ригведе, а там есть такие сюжеты, сценарии вечной борьбы, вечной войны. А по сути дела это мировоззренческие войны между теми живыми существами, которые волеизъявили наличие Абсолюта, и теми, кто говорит, да нахрена нам Абсолют, не хотим вообще ничего. Они там, кстати, называются Дасью, вот эти враги. А позднее стали называть их почему-то Асурами. Хотя в изначальном смысле слова Асур было положительное проявление, очень такое могущественное, каких-то сил природы либо каких-то качеств человека. Так, ну я совсем ушел в философствования…

Ладненько, друзья, идем далее.

Нада-йога.

Нада-йога – это такой раздел йоги, где работа уже идет, акцент главный не на генерацию вибраций-мантр, а на восприятие. На самом деле, когда вы практикуете мантра-йогу и поглощены этим занятием, то вы автоматически начинаете с какого-то момента практиковать и нада-йогу. Так как вы производите вибрацию мантры, со временем поглощаетесь в эту вибрацию мантры и начинается тот эффект, который описан как нада-йога. На сегодняшнем семинаре мы кое-какие моменты осветим по нада-йоге, а все дальнейшее обучение будет в будущем. Но прежде чем мы начнем рассматривать, что это за йога и как она работает, вы должны понять суть этой йоги. Итак, согласно учению йоги, у вас есть ваше Высшее Я, которое вы не осознаете, т.к. находитесь в изначальном неведении. Вас такими создал Абсолют, без предустановленного знания, дабы не ограничивать вашу волю. Но сделаны вы, также как и Абсолют, свободными и всемогущими. И эта способность всемогущества проявляется у вас как прана, которая может в своих крайних случаях выступать как явно выраженная энергия и явно выраженное сознание. Т.е. есть некое универсальное проявление, называемое праной, которое как частный случай может превращаться в доминирующее проявление энергии или в доминирующее проявление сознания. Устройство или как сделана прана, об этом йога нам говорит следующее: объяснить, что такое прана и как она действует можно, если свести все к понятию вибрации. Поэтому есть такая достаточно однозначная связь между мантрой и праной. Опять же, первоначальная прана, или иногда еще в текстах это переводится как дыхание жизни, она была порождена мантрой Ом. Ом называется пранава. Т.е. получается такая связка. Мы можем говорить о жизни только если есть проявление праны. Проявление праны – это как раз жизненности, называемая также жизненным дыханием. Прана проявляется через две своих крайности, сознание и энергию, которые можно свести к понятию вибрации. Что касается фактора энергии, то в этом отношении все гораздо более нагладно, и самое приятное, что точка зрения современных ученых все больше и больше сводится именно к такому объяснению всего феноменального мира вокруг через концепцию вибрации. Как в квантовой механике, физике, мы встречаемся с некими волновыми функциями, так и в каких-то других разделах, например, теория суперструн, которая сейчас претендует на объяснение всей Вселенной. Так и с чисто математической точки зрения и методов математической физики, все объекты и явления во Вселенной в этом смысле могут быть представлены как вибрации энергии. Материя как форма, если угодно, замороженной, или конденсированной, такой, сжатой энергии. С этим худо-бедно современная наука, современные ученые научились работать и получают прекрасные результаты. Что касается сведения фактора сознания к факторам вибрационным, факторам мантры – современная наука нам вообще ничего по этому поводу не говорит, во всяком случае из открытых источников. Об этом говорит нам в большей степени йога. И понять это иногда бывает очень сложно, степень абстракции большая. Но нас сейчас интересует другая вещь. Итак, у вас есть ваше Высшее Я, у вас есть ваше проявление – прана, вы считаете себя праной, т.к. находитесь в изначальном неведении и даже не предполагаете о своем Высшем Я. В дальнейшем прана начинает формировать ваши тела и пропитывать их, и вы начинаете считать себя своими телами. Прана формирует разные структуры ваших тел, разные принципы устройства ваших тел, в том числе и принцип разума. Он такой основополагающий принцип, один из первых, который творится для образования ваших тел. И поэтому столь сильная для человека, который в том числе уже занимается и какими-то йоговскими практиками, столь сильная идентификация себя с разумом. Грубый, дикий человек, он в большей степени осознает себя как тело. Вероятно, так же, как и животное, оно больше осознает себя как тело. А вот мы с вами уже немножко в этом смысле превзошли животных и в степени абстракции мы больше склонны считать себя разумом. И, получается, что, считая себя разумом, мы ограничиваем себя до уровня разума. С одной стороны, разум – вещь очень полезная, приятная, мощная. И йога настоятельно рекомендует вам развивать и оттачивать разум, идти по пути йоги от глупости через логику к сверхлогике. То есть, как вы видите, этапа логики, этапа оттачивания разума перепрыгнуть мы не можем, какими бы видами йоги мы не занимались. Другой разговор, что это иногда в фоновом режиме происходит незаметно, но этот этап должны пройти все. Но здесь же заключается и очень большая ловушка на пути. Дело в том, что для разума очень тяжело усвоить концепции, которые выходят за рамки его восприятия. Поэтому все вещи, связанные с каким-то нашим духовным развитием или с факторами силы, такими, о которых вы можете прочитать в древних Ведах, в мантра-йоге, то, что составляет основу закрытых йог, тайных йог, невербальный йог - разум, как правило, просто не понимает или игнорирует. По той простой причине, что он заточен немножко не другое, на логику. Это птом должна открыться сверхлогика. Но иногда разум застревает на уровне логики. То есть человек начинает интересоваться духовностью, начинает интересоваться йогой, начинает практиковать, получает массу интересных результатов, изучает всю философию, оттачивает разум. А дальше в этот чудесный мир йоги он впрыгнуть не может, потому что он считает себя разумом и ограничивает себя разумом. Чем себя считаешь, под те ограничения и становишься. Считаешь себя телом – попадаешь под ограничения, связанные с ограничениями тела. И не выпрыгнешь никогда, пока считаешь себя телом. Считаешь себя разумом – опять же, ограничиваешь себя, свою свободу именно разумом. И большое количество с этим связано таких духовных метаний, трагедий в среде людей интеллектуально развитых. Они уже достаточно умны, чтобы понимать, что надо развиваться, но разум при анализе всех философских систем, не говоря уже о религиозных, показывает полнейшую чушь всех этих систем. Кто может быть хорошим адептом религиозной доктрины, не важно, в Индии или у нас? Это человек определенного склада, в массовом порядке. И зачастую большой процент людей с неотточенным разумом. Они не видят, что те или иные религиозные доктрины сами себе противоречат. Потому что такие люде больше живут эмоциями на уровне, скорее, тела и чувств, нежели разума. А вот уже интеллектуальный какой-нибудь профессор философии или богословия видит всю чушь тех или иных религиозных доктрин, потому что они сами себе противоречат. И тут начинаются страшные метания для человека, он начинает считать, что вообще ничего выше жесткой логики и жесткого материализма нет, что все попы придумали вмсте с шарлатанами. И он очень с презрением смотрит на все религии. Сейчас вот я смотрю, что в России творится – это просто можно фильмы снимать, такие, философско-психологические. Когда с одной стороны идет вал чего-то одного, с другой стороны, люди, которые воспитаны при Советском Союзе, они просто понять не могут, как это можно есть, с третьей стороны, у них метания, потому что полнейшая бездуховность, нужно искать какой-то выход, ведь должно быть что-то, с четвертой стороны, они достаточно умны, чтобы понимать, что все эти доктрины интеллектуальные, их можно сегодня доказать, а завтра опровергнуть. Любую книжку религиозную можно сегодня взять и доказать, что Бог есть, завтра доказать, что Бога нет. Сегодня доказать, что ее писал великий святой, завтра доказать, что это не великий святой, а великий шарлатан и пройдоха. Есть вопросы, на которые разум не отвечает. И очень часто это становится проклятьем для человека. Он еще не до конца отточил разум, чтобы он – раз – и отвалился. Как спелый плод с дерева. Он зреет, зреет, зреет, потом – бац – отвалился, и все, он уже не нужен. Или даже не плод, скорее, а цветок, лепестки. Вот цветок растет, и лепестки должны опасть, когда цветок оплодотворен. А тут такого не происходит. И разум остается, и с глупостью вроде разобрался человек, а сверхлогика еще не открылась и не спешит открываться. И, на самом деле, это череда очень жесткого пессимизма, мрачного пессимизма, нигилизма, сомнений во всем. Многие заканчивают жизнь самоубийством, потому что они видят безвыходность, они видят, что попы обманули, все эти релиниозные мистические махатмы тоже какую-то чушь порят непонятную. Человек остается один на один с окружающим миром, а окружающий мир – это просто сборище каких-то придурков невменяемых, иногда агрессивных. Он видит всю грязь и нелепость мира. И, на самом деле, это очень печальные и страшные моменты в жизни любого человека, который идет духовным путем. На самом деле, еще раз, все через это проходят. Иногда это может растянуться неоправданно. Очень опасный период в духовном становлении каждого человека. Опыт показывает, знаете, что спасает? Сангха, круг единомышленников. Больше ничего не спасает. И то, человек ходит в этот круг единомышленников не потому, что он пытается там разрешить свои интеллектуальные вопросы, нет. Просто он, как собака, начинает чувствовать, что там теплее, веселее и не так хочется повеситься, как в одиночестве. Что, на самом деле, очень серьезный фактор. Вот я говорю, почему нужна Сангха? Ну вот чтобы подбирать таких людей, потому что они сейчас сидят там где-то, с ума сходят от одиночества. А тут хотя бы их попустит немножко. Так вот, эти интеллектуальные ловушки, они сплошь и рядом были описаны во всех, буквально, философских и религиозных системах. По всей видимости, в меньшей степени от этого страдали в ведические времена. Но вал, шквал начался этого пессимизма, когда уже истинное знание Вед стало теряться, т.е. мало Брахманов, которые чувствовали это учение. Стали подменяться Веды ритуалом или какими-то достаточно примитивными объяснениями Вселенной, которые никого не удовлетворяли. В общем, знаете, это очень хорошо коррелирует с всплеском развития буддизма. Ведь Будда Шакьямуни согласно легенде происходил из какого-то благородного арийского семейства. Более того, я тут общался с ламами, я может быть, рассказывал когда-то. Они были в глубоком убеждении, что род Будды Шакьямуни происходит откуда-то из-под Запорожья. Тибетские Ламы. Не знаю, по каким у них там источникам это все дошло. Но, так или иначе, он остался недоволен той доктриной, которую давали Веды, стал упирать на отрицательные стороны жизни. А действительно, если у тебя отточен интеллект, с чем ты сталкиваешься в первую очередь? Грязь, тупость, воровство, казнокрады кругом, придурки невменяемые религиозного, философского, политического толка, просто дегенераты, они даже ни под какое определение не попадают. И ты себя ловишь на мысли: кто эти люди и что я здесь делаю? И пессимизм. Причем ты видишь, что все к чему-то стремятся, при этом болеют, умирают, а живут так, как будто бы и не собираются умирать, и болеть не собираются, как будто будут вечно молодыми. И так далее, и так далее – когнитивный диссонанс. Начинаешь думать: Господи, вот он стремится к богатству. На какой хрен ему богатство, ему жить осталось-то… Ну сколько он проживет? Или какой-нибудь уважаемый член какой-нибудь преступной группировки. На что он надеется? Уж завтра отстрелят ему все, что можно отстрелить.

Так вот, это такой тупик интеллектуальный. Очень известная ловушка. И очень тяжело она преодолевалась. Интересно, кстати сказать, она в буддизме преодолевалась. Она сперва преодолевалась одними методами, а потом, когда пришел Нагараджуна, - более позитивными методами. Та же самая ситуация и в йоге. Вы тоже можете отточить разум и тоже будете ловить себя на мысли: Господи, сколько этих книг… Адьянанда, Маганангда, Абвгдежзананда, еще какая-то Нанда. Там такая-то доктрина, здесь другая доктрина. Здесь сказано - откажись от эго, здесь наоборот сказано – не отказывайся от эго. Здесь сексом занимайся, здесь не занимайся. Здесь ешь все, что тебе нравится, здесь нет, постись. Здесь дыши через правую ноздрю, а там через левую. То есть взаимоисключающие учения. Человек начинает читать эти книги и потом ловит себя на мысли: все, достали меня книги, достали уже. Устал я от этих книг, от поучений. Устал от этих миллионов точек зрения. Опять же, кстати сказать, помогает только лишь одна вещь – если он к этому моменту прибился к какой-то группе, неважно кого, там можно прибиваться к кому угодно. Но как только он чувствует, что есть еще другие живые люди, даже если они чушь порют, - попускает немного. Но книжки читать больше не хочется. Начинается уже такая «мозговая рвота» от разных философских доктрин и учений. Друзья, это все хорошо известно, описано, и сейчас, какие там процессы происходят в городе Москве среди наших интеллектуалов, они не вчера возникли, они предсказуемы и они известны. Самое неприятное – следующий шаг, самый неприятный, ужасный и чудовищный, это когда такой интеллектуал добирается до наркотиков. Это самое печальное развитие событий. Самое печальное. Потому что он уже перепробовал все. Он читает какую-то книжку и говорит: О! А вот здесь сказано, еще один способ неинтеллектуального познания мира, надо какой-то дури сожрать и тебе какие-то небеса откроются, или какие-то там пространства. На самом деле, я бы запрещал эти книжки, честное слово. Просто, такое количество людей погибло от этих книжек. Конечно, читаешь, там да, в джунглях Амазонки нашли какую-то лиану, сварили какую-то дурь, нажрались до неприличия, и ходил-бродил он по этим джунглям, и ему там что-то открывалось. Это пропаганда, на самом деле. Потому что следующий косяк поехал по лесам Подмосковья искать эти грибы, чтобы жрать и точно так же ходить в невменяемом состоянии. А это уже тупик, потому что здесь вы перепрыгиваете с интеллектуальных неразрешимых проблем на разрушение организма и разума. А это все уже, это практически не лечится. Это смерть в этой жизни, дурное перерождение в следующей жизни – чудовищные последствия. Поэтому самое ужасное в таком состоянии – это дурь, в любом ее проявлении. Абсолютно в любом. Не бывает безвредной дури, друзья. Все, кто начинает с травки, рано или поздно подсаживается на что-то более тяжелое. Ему мало становится, или перестает действовать. Поэтому, друзья, всеми силами старайтесь избегать химии. Всеми. Даже близко не подходите к химии. Я просто знаю, о чем говорю. В том плане, что у меня среди учеников и последователей кого только не было. А кого-то уже и нет. Потому что, ну что ты можешь сделать, когда до тебя там двадцать лет непонятно чем занимались. Так что никакой химии.

Но с другой стороны, делать-то что-то надо. И поэтому есть разного рода другие техники. Иногда это техники трансовые. Ведь, в конце концов, любая химия, любая дурь – она работает с внутренними эндорфинами, вполне конкретными химическими веществами, которые генерирует наш организм и которые встраиваются в определенные рецепторы и сбивают эту активность разума или переключают ее на что-то другое. Если уж вам так не терпится химии – начните заниматься теми видами практик, которые стимулируют естественным образом выработку эндорфинов внутри организма. Есть такие практики. Кстати сказать, из раздела Крия-йоги. Очень хорошо работают. Если в хорошем темпе делать Крия-йогу, определенные упражнения, плюс еще дыхательные вещи, то эффект, как от дури. Я почему об этом знаю – у меня был товарищ, который пробовал и то, и другое, он однозначно подтвердил, что, говорит, один в один. Но только от дури ты умираешь, а тут ты, наоборот, становишься красивый, сильный, бхавный. Поэтому, если не терпится вам химия, химию синтезируем сами внутри себя упражнениями йоги, дыхательными упражнениями и другими. Еще раз – есть возможность, никто не спорит. Трансовых техник много, они физические, они такие долгие, монотонные, с задействованием всего – почему нет. Это естественно, здорово, без привлечения внешнего. Все, что касается внешнего – держитесь подальше.

Но есть еще другие способы. И вот один из этих способов – это Нада-йога. На чем он построен, и вообще как действуют все трансовые способы. Они действуют следующим образом. Вы отточили разум, разум в пессимизме. Разум нарисовал картинку и считает, что мир такой, каким он его нарисовал, в пессимистичном цвете. Разум постоянно подпитывается вашей праной, и пока он подпитывается, он становится могущественным как бы гипнотизером вас. Он вас же и гипнотизирует. А вот если вы хотя бы на небольшое количество времени поток праны от работы разума отключите, выдерните из розетки этот телевизор, то картина мира, которую вам навязывал телевизор, растает без следа, потому что ее без телевизора нет. В этом отношении наш разум как телевизор, по которому постоянно показывают пессимистические сериалы. Я вот сейчас посмотрел эти сериалы – боже, какой кошмар. Надо какую-то извращенную форму мозгов, чтобы такое снимать… Так вот, смотрите, как борются с сериалами. Делай раз – подходишь к телевизору. Делай два – берешь вилку. Делай три – выдергиваешь вилку из розетки. Все, нет этого кошмара. То есть вы должны перекрывать потоки информации, вас зомбирующие. На самом деле, здесь один в один вещь. Ваш разум отточен, но он питается зомбирующими искаженными потоками информации, впадает в такое трансовое состояние, загипнотизированное от этого пессимизма и негатива, и самозамыкает себя на этот негатив. Это как компьютер, у которого сбой. Ты пытаешься на кнопки нажимать, а он все свою картинку дурацкую показывает. Как можно справиться с ним? Выдернуть из розетки. Понятно, что трансовыми практиками вы можете просто взять и вытащить прану из разума, и хотя бы на долю секунды его выключить. И он сразу: а что это я был как в забытье столько лет? Интересно, я просто наблюдал некоторые вещи. Иногда такие вещи с людьми где-нибудь в путешествиях, хождение по тропам, в Индии там, еще где-то, на местах силы случаются. Берешь человека, рюкзак там, столько-то должен пешком пройти, обязательно пешком. Доходит куда-нибудь в горы, попробуй еще туда доползи. Ну или не в горы, неважно, хоть куда, и там он должен сделать практику. Он делает практику, и там все один к одному, хоп, хлоп, и он – опа, попустило. Или, например, в Кедарнатхе. Есть такое место славное, правда оно очень опасное. Там, знаете, эффект такой. Там последнее восхождение 14 км и ты должен подняться на, соответственно, несколько тысяч метров вверх. А там кислородная болезнь тупая начинается. Ты идешь такой бодренький, бодрячок, а дышать кислорода все меьнше и меньше. И вся твоя картина мира расплывается. Ты туда поднялся, и все твои представления о мире, все эти зомбирующие представления о мире, раз их, и снесло. Потому что практика, здоровый образ жизни, кислород, тяжелые нагрузки физические, плюс еще сокращение кислорода. Хоп, хлоп, и человек такой, знаете, «аааааа», его попустило, все проблемы жизненные решило. Это очень приятно – наблюдать за такими людьми. Но, конечно, к этому готовиться надо.

Так вот, нада-йога. Построена точно так же. То есть надо сделать какую-то такую практику, чтобы высосать из разума прану, оживляющую наш разум, где вертится идиотская картинка. И в Нада-йоге предполагается такая вещь. Воспользоваться следующим эффектом ассоциативным. Вы считаете себя своей праной, прана формирует и пропитывает разум, и вы считаете себя разумом. А можно ли сделать так, чтобы прана пропитала не разум, а что-то другое? Ответ – да. Есть такая форма, если угодно, существования в виде вибраций. Т.е. если вы заставляете вашу личную прану пропитать вибрацию, то вы начинаете считать себя не разумом, а этой вибрацией. А теперь внимательно, я прошу обратить внимание, это важно. Есть форма существования тел в виде вибраций. То есть вы считаете себя как бы, в грубом приближении, ну, не звуком, потому что это не звук в нашем понимании, физический звук, а тонкая некая вибрация звучания мантры. То есть вы направляете свою прану на мантру и становитесь мантрой. Вы осознаете себя мантрой. Вы не воспринимаете мир через отблески или грани разума, потому что разум отключился. Вы как бы высасываете прану из разума, наполняете вибрацию, ощущаете, что вы стали вибрацией. Разум на этот момент отключился, а этого бывает достаточно, чтобы там обнулить все процессы паразитические, пессимистические. И потом вы возвращаетесь уже, во-первых, в состоянии отдохнувшем, а во-вторых, в состоянии, что у вас появляется личный опыт бытия, где разум не играет решающую роль, ну, где примитивный разум не играет решающую роль, а вы начинаете приближаться к этому пороговому состоянию, где, если угодно, включается сверхразум или наша высшая интуиция, или такое прямое постижение Вселенной. В любом случае, вот этот зацикленный пессимистичный вариант разрывается, и у вас появляется шанс с легкостью делать следующие вот по этой нашей цепочке, от глупости через логику к сверхлогике, не застревая на уровне логики. Вот это такая философия Нада-йоги. Сконцентрироваться на звучании и стать этим звучанием.

Теперь практическая сторона. На самом деле, каждый из вас, кто любит слушать музыку, отчасти уже практикует Нада-йогу. Как только вы себе свои наушники в уши вставляете и включаете какую-то любимую для вас песню, волей-неволей частично идет процесс Нада-йоги. Именно поэтому и столько меломанов на земле. На чем они высвобождаю радость от слушания музыки? Частично за счет того, что они не дают разуму разворовывать прану на идиотские мысли, а хоть какое-то время непосредственно воспринимают прану в чистом виде. Поэтому, люди, которые любят слушать или которые сочиняют музыку, в общем-то, занимаются достаточно достойным делом. И именно по этой причине можно свою личную практику усиливать звучанием той музыки, которая вас вдохновляет. Вот нравится вам какая-то ритмичная, или какая другая музыка, нравится слушать ее при занятиях йогой – очень хорошо, и слушайте. Одно будет вытаскивать другое.