Сегодня 28 августа 2012 года. Находимся мы в КЦ «Просветление» в г. Москве возле метро Автозаводская. Зовут меня Басим Аль-Джевахири. И это у нас лекция для площадки триады, для площадки исследования взаимодействия мужского и женского с позиции йоги.
Архивы всех наших лекций и занятий вы можете найти на сайте yogatriada.ru, и все мои лекции и занятия можно найти на сайте bhava.ru.
    Также я призываю вас ознакомиться с йогой. Это желательно, но не обязательно. Это можно сделать на наших интернет йога курсах, которые находятся по адресу kurs.openyoga.ru.
    Почему не обязательно? Я хочу чтобы эта площадка развивалась в том направлении, чтобы многие люди самых разных традиций, не только йоги, самых разных школ, но и вообще не занимающиеся йогой (никакой) могли разбираться с этими вопросами. И нужно освещать эти вопросы, эти явления, процессы, которые происходят во взаимодействии мужского и женского именно с таких бытовых представлений и терминов, которыми мы пользуемся в повседневной жизни. Я очень этого хочу, но у меня это никогда не получается. Я буду стараться. У Вадима Валерьевича это получается на много лучше. Я надеюсь, что мы вообще сможем отойти в этом смысле на этой площадке от терминов йоги.
    Это не значит, что мы отойдем от практик. Это не значит, что мы перестанем заниматься самопознанием, познанием окружающего мира, что исчезнет сама гармония, которая и есть йога, что исчезнет Абсолют, высшее. Это невозможно, без этого в принципе ничего невозможно в исследовании.
    Мы постараемся пользоваться терминами понятными, насколько это будет возможно.
    Итак, тема нашей лекции сегодня, мы будем продолжать рассматривать, кто такой основной партнер, кто такой наш единственный/единственная, наша жена, наш муж, тот самый, та самая.
    На прошлой лекции мы хорошо  разобрались, кто это такие. Теперь нам нужно понять и обрести инструменты и методы, как же искать Его/Ее, что нам мешает на этом пути.
    Я хочу напомнить, что мы не знаем себя и тех, кто нас окружает. Нам только кажется, что мы знаем себя, только кажется, что мы знаем жену (или нашего мужа). У нас есть представления о них, которые меняются периодически. Но кто они, мы понятия не имеем.
    Однако, в моменты влюбленности, собственно сам факт влюбленности, это следствие нашего приближения к осознанию, кто они такие есть. Чем ближе к действительности наше понимание мира, наше понимание людей, наше понимание себя, тем больше будет, так называемой, бхавы, тем больше будет вдохновения, влюбленности, не влюбленности, но что-то, что очень хочется назвать влюбленностью, пика восприятия, пика могущества, пика жизненности.
    Так что же нам мешает увидеть действительно именно нашу жену за всеми ее проявлениями, за ее одеждой, за ее телом, за ее мыслями, эмоциями? Сегодня она эмоционально скупа, завтра она эмоционально богата. Сегодня она умственно бедна, завтра она умственно богата. Все меняется, но она все время есть. Она глупая, она умная, но она есть. И когда она глупа, мы раздражаемся, мы не можем, у нас невыносимость, мы цепляемся за это. Ее может уже нет, она уже ушла, а мы все в напряжении, мы все никак не можем забыть, что она «ляпнула».
    Или наоборот, она что-то такое сказала (или он что-то такое сказал), что очень здорово обогащает, как пищей для размышлений. И мы перевариваем эту пищу, мы опять забыли о ней или о нем, мы все в размышлениях находимся.
    Одежда, которая нам нравится, духи, которые нам нравятся, поведение, которое нам нравится, все это то, как она (или он) себя ведет, это не есть Он или Она. И вот то, что нам мешает увидеть называется неведением - незнание, иллюзия. Есть много проявлений этого неведения или этого явления, которое нам мешает. И оно проявляется иногда, как иллюзия, когда мы что-то одно считаем чем-то другим, подмениваем понятия, и в этих иллюзиях уходим в сторону от Нее.
    Иногда это просто незнание, куда посмотреть. Я хотел бы обратить ваше внимание на то, что неведение в нас, а не в них. Наше неведение мешает нам видеть Ее. Не ее неведение мешает нам увидеть Ее, а наше.
    Поэтому, это неведение надо убрать. И убирается оно тремя способами:
Работа над собой.
Есть часть неведения, если можно так сказать, которую легче всего убрать работой над собой, если мы приглядимся к тому, кто мы есть.
Я буду все-таки иногда проводить параллели, но стараться объяснять все простыми словами. Для того, чтобы работать над собой, убрать это неведение очень сильно помогают хатха йога, крия йога, раджа йога, бхакти йога, чтобы все это отточить, действительно увидеть, где мы несостоятельны.
Другую часть неведения легче всего отработать и убрать через взаимодействие с другими людьми, и, в кавычках можно так сказать, правильного взаимодействия с другими людьми. И это тантра йога, йога союза, йога обучения, йога преподавания. Йога преподавания и йога обучения проходят у нас в МОЙУ, когда люди поступают и учатся на преподавателей йоги, не обязательно они должны преподавать после обучения, но в процессе обучения студенты изучают эти виды йог. Йога обучения — это то, как эффективно заниматься йогой, что важно при обучении с учетом всех наших препятствий, с учетом всей нашей глупости, а что неважно. Что можно отбросить, а за что можно вцепиться зубами и стараться всячески, чтобы это не проходило.
    Йога преподавания — это, наоборот, то, как эффективно распространять йогу. То есть, что такое распространение йоги? Это как сделать людей счастливыми, как помочь им убрать неведение. И, преподавая йогу, мы как бы нейтрализуем определенные пласты своего неведения. До нас самих начинает лучше доходить что-то, и набираясь опыта в преподавании, потом уже во взаимодействие со своей женой (или мужем) не возникает у нас препятствий, которые раньше возникали, которые отвлекали наше внимание, и мы не знали, куда смотреть. Теперь мы знаем, куда смотреть.
через взаимодействие с абстракцией, с запредельным проявление чего-либо (нас самих, окружающих людей, самой природой). Ведь эту природу, как утверждает йога, кто-то создал, есть первопричина творения Вселенной, есть первопричина нашего появления, есть мы сами.
       Здесь никуда от аксиоматики не отойти, мы можем считать, что нас нет, что мы лишь случайная биохимическая реакция, которая привела к вспышке осознавания, но стоит нам изменить химический состав нашего тела, как мы тут же теряем сознание. Да, так и есть, и мы можем провести ряд опытов, которые докажут, что у нас не никакого высшего Я, что нас не существует, а то, что мы себя самоосознаем хоть как-то, ну, это просто химическая реакция. И это то, что в йоге называется аксиома. То есть, это то, что бездоказательно надо принимать. Потому что мы можем доказать, что этого нет, мы можем доказать, что это есть, но все это выше уровня разума, выше, чем логическое мышление. И поэтому нам нужно принять это, основываясь на то, что это есть, дальше уже размышлять. То есть анализировать наше взаимодействие с основным партнером, основываясь на том, что Он существует, что это не галлюцинация, на том, что мы существуем, мы тоже не галлюцинация. И дальше уже с позиции логики разбирать, анализировать все взаимодействия, которые происходят.
       И вот это высшее Я, и то, что есть мы, есть первопричина окружающего мира, есть первопричина нашей Возлюбленной (или Любимого),  она запредельна, она абстрактная. Нет формы, чтобы можно было передать это, и нужно привыкнуть к тому, чтобы общаться с абстракцией. И, пытаясь общаться с абстракцией, мы очень много уберем в себе неведения, которое очень сложно убрать другими способами. Какие виды йоги могут в этом помочь? Это бхакти йога, йога влюбленности, джнана йога, аксиоматика и многие другие.
Это очень важные три составляющие. Я хочу, чтобы вы на них медитировали, сконцентрировались, чтобы вы поразмышляли над этими группами неведения, что да, надо работать над собой, но это не всё. Нельзя сказать, что сейчас я поработаю над собой, и этого будет достаточно. Так можно до «китайской пасхи» работать над собой, и ничего достаточно не будет.
        Надо еще работать над другими. Тогда все ускорится.
        Но и этого недостаточно. Надо еще пытаться общаться, как-то тянуться к этой абстракции, к абстрактным взаимоотношениям со своей женой (или мужем). Избегайте вот этого «Да я знаю ее (или его)», нет, ничего мы не знаем. Уникальность в каждом мгновении. И старайтесь искать возможности для отработки этих трех групп, этих упражнений. То есть ищите, где в вашей жизни, как вы можете поработать с абстракцией? То есть убрать неведение по отношению к взаимодействию со своей любимой (своим любимым) с позиции абстракции.
        Например, я полюбил девушку, прямо яркие чувства, не знаю любовь это или похоть, или еще чего-нибудь, не знаю, но чувства яркие, сил нету, терпеть не могу! И я звоню девушке и говорю: «Не знаю, что делать, проявлять или не проявлять? Или аскетично сдерживаться?». А девушка говорит: «Ну как же так? Направляй на богиню Шри». Я думаю: «Какая богиня Шри? Я хочу тебя, а ты мне про богиню Шри!». И вот она возможность попрактиковать  взаимодействие с абстракцией. Все эти эмоции действительно перенаправить на богиню Шри. Ведь на самом деле богиня Шри проявляется через тело, через всех окружающих людей. Это хорошая возможность!
        А вот, если я приду домой, моя жена скажет: «Почему ты не проявляешь ко мне чувства?». А я скажу: «А я их все направляю на богиню Шри». Все будет не очень гармонично. Ищите гармоничные возможности для практики.
        Напомню, что жена может проявляться в трех видах.
1. Жена, как партнер для участия в практике.
Мы начинаем практиковать какую-нибудь практику йоги сексуального союза или из тантра йоги, или из йоги влюбленности, на момент практики наш партнер — это наша жена, та самая Единственная. Считая, что она — та самая Единственная, мы можем отработать все, что нам кажется, что это не она, она мне не нравится, она кривая, глухая, немая, это не мое. Это как раз тот момент, где мы можем поработать над собой, мы как бы зафиксировали условия, чтобы работать над собой. Или же работать над ней, пытаясь из нее сделать там «прямую» и т. д. В зависимости от разных упражнений, их очень много, действительно иногда нам нужно развиваться, помогать друг другу, спрашивать, чего ты хочешь достичь, или каких аспектов Энергии тебе не достает.
          Например, мне реально нравится какая-нибудь девушка. Что значит «мне нравится какая-нибудь девушка»? Это значит, что увидел в ней какой-то аспект Энергии. Она, допустим, страстная. Нисведем очень грубо, в пяти миллиардах кавычках, этот аспект Энергии к страстности. А партнер ей попался такой, никакой. Я пытаюсь передать или перенести, развить в ней это качество страстности самыми разными способами, которые есть. Это работа над другими.
           Потом я понимаю, что через этого человека светит Абстракция. В данном случае, когда речь идет о практике, это не так сложно, абстрагироваться, что это не просто человек, а что жена, она неуловима. Когда речь идет о нашей жене, вот тут нам тяжело, мы уже вжились в нее. Мы боимся признаться себе, что это тело - не моя жена, моя жена неуловимо абстрактная. Мы слишком пропитываемся формой.  А на практиках, когда мы первый раз видим человека, это очень легко. И если в практике это проявляется,  и мы чувствуем возможность поработать с абстракцией, отлично! Но, это наша жена.
2. Жена, это когда мы ведущие в практиках триады. Вот я ее первый раз вижу. Она ведущая, я ведущий, но в этот момент мы муж и жена, та самая и тот самый друг для друга. И как бы вы вели себя со своей женой или со своим мужем? Так и ведите. Что вам мешает, отбрасывайте. Все, что помогает, что как-то само собой начинает проявляться, запоминайте, концентрируйтесь, потом со своей женой попробуйте проявить эти качества, которые проявились в вас.
3. Жена — обычная жена, с которой мы живем, которая может действительно оказаться той самой. То есть, не может оказаться, а если это наше предназначение, наша дхарма, то есть, эта та женщина (или тот мужчина), с которой мы меньше всего приносим вреда друг другу, себе и окружающим, и больше всего у нас счастья, с которой у нас происходит наиболее эффективное развитие. Вот если эти два фактора сочетаются, значит это наше предназначение. Когда мы вспоминаем о том, что это наше предназначение, и у нас уже есть жена, а мы думаем: «Нет, мое предназначение теперь другая жена (другая девушка)», то обязательно нужно вспомнить о своем долге. Это обязательно.
Я хочу привести следующий пример. Я занимаюсь йогой, я работаю в МОЙУ, у меня есть куча дел, но мне нравятся боевые искусства, я занимаюсь ушу. Но сам по себе МОЙУ даже без площадки триады съедает столько ресурсов, столько всего нужно сделать. А еще и площадка триады и моя личная практика в йоге, еще семья занимают колоссальное количество времени. Но тут бац, каникулы, одни дела ушли, другие пришли, и я сконцентрировался на боевых искусствах, и сделал прорыв. Я почувствовал, как здорово, нашел свой ритм в практиках. И теперь постепенно я возвращаюсь в йогу и к работе, к своим обязанностям, и постепенно так добавляются дела. И я чувствую, что сейчас время потренироваться, но мне надо заниматься делами, йогой. Ну как? Меня же сейчас так «прёт», я чувствую такое развитие даже для йоги, то есть развивается мое тело, развивается мой ум, когда я занимаюсь боевыми искусствами, мне так нравится! Я чувствую такое развитие сильное! Но я вспоминаю о своем долге и понимаю, что, если я сейчас поменяю и скажу, что моя дхарма не йога, моя дхарма кричать «кия!». То, как вы понимаете, очень недолго удача будет мне сопутствовать. Предки в виде Вадима Валерьевича, в виде Учителей, которым я должен, с которыми я ввязался в какие-то дела, и они ждут от меня результата, рассвирепеют.
И этот долг - это, как колокольчик, мне показать на мое неведение. И не только показать на него, потому что я его не вижу, на то оно и неведение, это мне, как крючок, зацепиться, чтобы не наломать дров и вспомнить то время, когда я должен был сконцентрировано, не отвлекаясь ни на что заниматься йогой несколько лет. Я мечтал заниматься боевыми искусствами, но не мог, нельзя было отвлекаться, это было неэффективно. И теперь я могу заниматься, пусть не так эффективно, как хотелось бы. Да, я чувствую, что вот сейчас надо было бы сделать усилие и пойти позаниматься, а я не иду и понимаю, что я много потерял. Я много потерял в каком смысле? Я не потренировался, и естественно, я не достигну успехов в боевых искусствах, как, если бы все-таки пошел и потренировался. Но я должен радоваться тому, что я вообще могу тренироваться!
А теперь давайте подумаем. Я сижу и анализирую, что это же логично, что я  не достигну успеха, если не буду сейчас тренироваться. Но это на самом деле всего лишь умозаключение человека, который не знает, что для него лучше в боевых искусствах, Ученика.
Мы, конечно, все знаем, как лучше играть сборной России по футболу, как лучше президенту управлять страной. Это естественно. Так и тут, я знаю, как тренироваться боевым искусствам гораздо лучше, чем мои Учителя.
То есть, я хочу показать, что не очень стоит доверять такому дилетантскому, но очень уверенному озарению «я знаю!», «я понял!». Это, знаете, как двоечники. Вот этот момент, когда «А, я все понял!», а оказывается все не так. Потом опять уходишь, думаешь, думаешь и опять «А, я понял!», приходишь, и опять не так. И это показывает очень хорошо наше цепляние в то время, как отличники не думают, что они могут чего-то не знать.
Здесь мы действительно много чего не знаем. Особенно в таком глубинном вопросе, как Та самая или Тот самый. Понятно, что мы там ничего не знаем. И ориентироваться на эти «А, я знаю, это Она (или Он)» по меньшей мере просто неразумно. Но подавлять эти ощущения ужасно, болезненно. И хорошо, если есть понимание. Я совсем не страдал, когда понимал, если  это не мой долг совсем другими делами заниматься, я спокойно в этот момент переключился на другие дела, не думая, что я проиграю в боевых искусствах, потому что я знаю, мир гораздо сложнее и нелогичен. Он сверхлогичен. И я найду свою лазейку, если я на пути своей дхармы (предназначения), то я обойду всех и выйду в «дамки», и самым быстрым способом духовно вырасту. Я занимался боевыми искусствами еще до йоги, и я помню, как у меня тогда получалось, какие у меня были препятствия. Потом я перестал заниматься потому, что сконцентрировался на йоге, и, когда вернулся, я так наверстал, гораздо больше, чем те люди, которые все это время там занимались. Потенциал, который дает йога колоссальный! Но на самом деле это дает не йога, как упражнение, там пашчимоттанасана (наклон к ногам), а дает, как путь дхармы (предназначение), если вы на нем, то тогда вы духовно развиваетесь максимально быстро, исходя из вашего текущего состояния, вашей предыстории.
Важно то, что нужно довериться, довериться сверхлогике. Логика подсказывает, что тут ты проигрываешь, а нужно понять, что понятие дхармы, ритма Вселенной, или дыхание жизни, оно сверхлогично. Если ему соответствовать, если двигаться согласно этому ритму, то тогда мы максимально быстро достигаем успехов во всем, и в йоге, и в боевых искусствах, во всем. А чтобы нащупать этот ритм нам даны принципы йоги — первый принцип, второй принцип йоги, понятие долг. Если хотим быстрее нащупать, то третий принцип йоги.
Теперь перейдем к сексуальности. Мудрость решения и управления этими вопросами проявляется в контролировании своего оргазма.
Логика подсказывает  - надо «свалиться» в оргазм, вот оно счастье, ты поймешь весь мир, ты поймешь все! Это наслаждение, а наслаждение максимально быстро будет тебя развивать! А останавливать оргазм — это жесть какая-то! Ты скатишься туда, где был. Ты упустишь свой шанс! Вот она Твоя — бери, не хочу.  А надо. Не отвлекайся, все забудь про Неё, нет Её, никогда не встречал, повернулся на другой бок и заснул. Вот тогда это гармонично.
В этот момент, конечно, умираешь, много страданий происходит по началу, но потом привыкаешь и уже не отвлекаешься на страдание, а просто доверяешь, что все будет, все вернется на круги своя.
Внутри все жаждет оргазма, жаждет любви. Все будет, но позже. Это, конечно, очень тяжело, это высочайший аскетизм — выключить свое сознание, и позволить этому остыть, позволить эрекции уйти, позволить возбуждению уйти.
В этом помогают разные практики визуализации, пранаямы, бандхи (замки). Все знают в хатха, крия йоге, пранаяма йоге, мантра йоге мудры бандх крайне помогают, чтобы дать уму возможность за что-то зацепиться и отвлечься от этого.
Но, во-первых, вы должны захотеть зацепиться и отвлечься, как минимум. И вот, когда это происходит, это происходит очень болезненно. Чтобы это происходило менее болезненно, вот тут уже помогут самые разные практики, упражнения и мудрость, конечно, опыт. Вы увидите, что вы отбросили, потеряли как-будто Её (Его), но потом опять нашли. Когда это будет происходить много раз, нашли гораздо в большем варианте, и гораздо большее наслаждение пришло. Это когда произойдет много-много раз, выработается иммунитет.
Незнание того, как это происходит (знание здесь не поможет), незнание,  я имею в виду, логическое. Это знание сверхлогическое. Вы не можете ожидать.
Вот я знаю, я уже один оргазм постиг, сейчас будут развиваться события точно также. Так я не возбужден, но чтобы возникла эрекция, почеши мне здесь, поцелуй меня здесь, я подумаю сейчас об этом, а потом сделаю то-то — нет, это не то.
События будут развиваться всегда по-новому. Как и в первый раз они развивались по-новому, когда вы не знали еще, как оно начнет происходить. Вы жили без этого человека, в которого влюбились только что. А когда влюбились, вы не знали, как оно будет все происходить. Вот как-то оно начало происходить. Вы поженились, влюбленность ушла. Теперь вы пытаетесь как-то влюбленность вернуть, и пытаться сделать то же самое, что было тогда. Не надо. Расслабьтесь. Отпустите ситуацию. Позвольте всем своим представлениям о Ней, или о процессе, в данном случае гораздо эффективнее отрабатывать такие вещи в йоге сексуального союза, через мудры, через достижения точки йоги, через приближение к оргазму и аскетичный отход. Потом опять приближение и аскетичный отход. Еще очень часто символично изображают «ёлочку», когда оба подходят к оргазму и мужчина и женщина, и затем отходят, потом подходят еще к большему, еще ближе друг к другу и отходят, а потом еще ближе...
И нужно крайнее доверие. Если вы обретете эту мудрость в йоге сексуального союза, ну вы же можете испытать оргазм не только с Тем Самым, бывает, что иногда я испытываю оргазм даже с самим собой. Ничего, так случается, хотя я не могу сказать, что я нашел Того Самого. Хотя, я так понимаю, иногда и такое случается. Нет, не обязательно, просто Того Самого тяжело искать, долго. Долго все это — влюбленность, вспышка, их не дождешься, казалось бы.
Но, если вы занимаетесь йогой... Есть такая «байка», что в нашей школе витает Влюбленность. Так или иначе, люди влюбляются периодически, хотя сгенерировать это невозможно. Это всегда, как подарок, подарок от Облака школы, от Учителей, от Абсолюта. И как только в йоге сексуального союза  мы это отрабатываем, накапливаем такую мудрость, тогда нам это все проще перенести  на тантра йогу, на взаимоотношения на уровне влечения, когда мы встречаемся с людьми, вдруг, влюбляемся... до боли обидно, когда ты видишь Ту Самую (Того Самого) и понимаешь, да сколько ж можно их встречать-то, что ж они все такие разные, и ощущение, что вот точно, всё - Она. Но это уже происходило двадцать пять раз с разными людьми, а потом скатывалось к одному и тому же сценарию — потеря Бхавы, страдания, обиды, в лучшем случае друзья и работаем вместе, наше развитие и взаимоотношения стали ближе, чем до того, как влюбленность произошла. В лучшем случае, а так должно быть. До того не знали друг друга, а теперь знаем, такие родные, близкие, можно опереться. Это, кстати, феномен практик триады. Когда проходишь практики йоги сексуального союза, тантра йоги,  у меня нет статистики, я не могу сказать, от чего конкретно это происходит, от полного сексуального контакта или неполного, не анализировал, но люди, которые участвуют в практиках, даже в групповых, когда идут парные практики, но рядом все эти пары, то друг между другом не важно мужчина ты или женщина, выстраивается такая связь сильная, что потом их не видишь, они закончили университет уже и не проявляли особо себя, но так случилось, им повезло, благая карма у них, они попали в практику с тобой (мы даже не были в паре, просто были в одном зале), и все равно воспоминание о них, как будто, если вдруг что, я могу на него (на нее) рассчитывать. Вот такое ощущение, такая ассоциация. И это очень важно. Это говорит о том, что у вас произошла йога, произошло посвящение.
Я напомню, возник вопрос из последнего  практического занятия в четверг о том, что такое, вот я говорил, о запредельных знаках просветления и так далее...есть запредельные знаки, есть тайные знаки, есть видимые внешние знаки — что это такое?
У йогов часто есть такой ход в преподавании — давать знаки об успешности прохождения практики. Это таки маячки, что если они возникают, то значит мы в правильном направлении движемся. Эти знаки бывают внешними, бывают внутренними, тайными, а бывают запредельными.
Внешние знаки — это те, которые видят все вокруг, их можно замерить.
Внутренние знаки, их никто не может увидеть, их никак не заметишь, но вы это увидите.
А запредельный знак, он собственно за пределом, про него ничего нельзя сказать.
И в практиках триады есть такие знаки. Запредельный знак — это значит, что раз вы с партнером практикуете, и если вы практикуете в правильном направлении, запредельный знак значит что, когда вы видите через своего партнера знак к просветлению, вы видите , что вы достигаете просветления через этого партнера. Значит, все хорошо, и это уже запредельный знак.
Тонкий знак, это когда вы чувствуете, что вы влюбляетесь друг в друга. Если вы чувствуете, что вы в партнера влюбляетесь — это хороший знак, но это таинство, это ваш внутренний знак, с внешней стороны его никак не замерить. И не надо замерять, пусть он остается тайным. Все должно быть на своих местах.
А внешний знак — это чувство родства. Мне очень нравится слово «роднулькость».
Когда вы чувствуете, что это родной человек. Как раз вот в самом своем грубом тусклом-тусклом варианте есть как раз то ощущение, что я могу всегда на него (или на нее) рассчитывать. Но это самое тусклое переживание от этого внешнего знака.
А в целом ощущение такое, что, как говорят на Тибете, Ученик и Учитель в прошлой жизни были матерями друг друга. Мы чувствуем родство к своей матери, близость, эту непонятную связь, невидимую и мощную. И вот, когда вы в одной жизни родили ребенка, воспитали его , затем в других жизнях он родил вас, воспитал вас, то между вами есть глубинная связь родства. И тогда вы можете уже встретиться и быть друг другу Учителем и Учеником, как правило, это происходит в таком чередовании. Когда есть Учитель, и он уходит или умирает («умирает» редко говорят, говорят «уходит»), можно назвать и умирает, на самом деле это не страшно, но все-таки нет предела совершенству в этом смысле  и, не достигая просветления, мы уже обрели большую мудрость, и умерли. Ученик говорит: «Куда? Где? А как же я?» и т. д., и он тут же его «рожает». Правда это надо сделать в определенный период времени и тогда все получится. Надо предоставить тело душе, которая находится во всех этих процессах. И потом, как правило, этот Учитель пожинает свою карму, то есть он начинает учиться йоги у тех, кого он учил. И если он их учил плохо, соответственно, они будут плохо учить его. Поэтому в преподавании требуйте от своих учеников, не пускайте все на самотек, типа «а как-нибудь поймет». Вот и с вами потом также будут. Нет, проверяйте, не уставайте уделять внимание.
И вот отсюда возникает чувство родства, чувство, что вы на своем месте, когда вы нашли свою школу йоги. Когда вы ничего не знаете про йогу, вы ничего не знаете про этого человека, но вы, вдруг, его увидели (вы еще продолжаете ничего не знать), но вы ощущаете, что вы на своем месте.
Когда я первый раз попал в МОЙУ, до этого много практиковал йогу в другой школе, и, когда попал сюда, с первого же занятия я понял, что это мое. Вот эта школа — это мое, хотя я понятия не имел о тех методах, и еще всей этой терминологии не было, моих знаний.
Также и тут, мы встречаем человека, ничего о нем не знаем, но мы чувствуем это моя роднулька.
Напомню еще раз, что нужно вспомнить о долге. Если вас не связывает никакой долг, это не значит, что между вами плохие взаимоотношения. Что такое долг? Это, когда кто-то ужал свою свободу, кто-то ограничил себя в чем-то, чтобы мы могли расширить свою свободу. Вот, например, с нашими детьми он должен заниматься. То есть он мог бы потратить свое время на что-то другое. А он дал им денег, дал им жизненных сил, и наша свобода расширилась. Ну, естественно, мы должны.
И конечно же мы должны своим Учителям. Потому что им бы попрактиковать, они уже все знают, все понятно, надо делать, но нет им другими вещами заниматься надо. И, конечно, есть долг, т. к. Учитель ограничивает свою свободу тем, что уделяет нам внимание, хотя ему практиковать другие вещи нужно, с одной стороны.  Как правило, долг перед Учителем компенсируется стоимостью занятий. Это такое хорошее положение, надо на это рассчитывать, что вы платите за то, что он тратит на вас свое время.
А дальше он на эти деньги может подготовить кучу других преподавателей, чтобы они проводили занятия, а он уже пошел практиковать. Это его право, на что потратить эти деньги.
Но есть еще долг перед самой йогой. Ведь именно йога нам помогла. Нам помогло какое-то упражнение, и изменило нашу жизнь к лучшему, позволило нам отдохнуть, когда мы были гиперактивны, когда очередная причинная шизофрения. Мы поссорились с кем-то, и внутри это все «разжижёвываем-разжижёвываем» в голове. Как остановиться? Перестань об этом думать, направь внимание на дыхание. Не надо решать задачу, надо дышать. И вот дышишь, дышишь, дышишь, дышишь и ловишь себя на том, что ум мой отдохнул. Ум отдохнул, набрался сил, у него уже больше власти. Больше власти — он уже просто приказал не думать  об этом, или сосредоточился на чем-то другом, и все хорошо.
Но это же упражнение к вам пришло, значит вы должны, в этом смысле, йоге. Чтобы упражнение не закончилось на вас, и не исчезло, вы должны передать его дальше.
И в этом смысле, преподавание йоги — это отдача долга перед самой йогой. Затем, чтобы почувствовать, что йога полезна. Попробовали ее на себе, почувствовали, осознали, передали. Передали и все, делайте все, что хотите.
Поэтому понятие долга крайне важно, и оно нейтрализует наше неведение, позволяет нам лучше удержаться на тропинке своего предназначения, и тем самым приблизиться к своей Единственной (Единственному). Не важно при этом муж и жена это, или мы их еще не встретили. Порой муж и жена в одной постели лежат, а между ними целая Вселенная. И именно выполнение долга поможет им приблизиться, находясь в одной постели.
Именно выполнение долга позволит наконец встрече случиться.
А если долга нету, действительно никто не мешает нам уйти в сторону и вовлечься в другие взаимоотношения. Если у нас нет детей, если мы их уже воспитали, никакого другого долга нет, никто не страдает, почему нет?
Было много разных жизней, у нас было много разных жен в каждой жизни, и порой они приходят в одно и то же время, и тут много вариантов для развития событий.
Есть ли вопросы по этой части?
Вопрос: Что такое верность своему партнеру с позиции триады?
Ответ: Что такое верность самому себе?Что такое верность своему Учителю, своим подчиненным, своему начальнику? Что такое верность Абсолюту? Мне кажется, что очень близко слово «честность». Мы верны себе, если честны с собой. Если мы честно выполняем упражнение, значит, мы верно его выполняем. Если мы нечестны с собой, и отвлекаемся то направо, то налево, то, вероятно, мы изменяем себе.
Из зала: Можно я тоже выскажусь? Меня зовут Алсу. Хочу поделиться своими размышлениями на этот счет. Мы часто говорим о верности и подразумеваем под этим какие-то рамки, какие-то ограничения. То есть, если человек изменяет мне, занимаясь сексом с другим партнером, то он уже мне не верен. Или, если мой партнер влюбляется в кого-то, то он уже мне не верен, и это вызывает очень много страданий вплоть до разводов, скандалов, все очень плохо. Но, мне кажется, в таких случаях нужно себя спросить: «Верности чему мы ждем? Верности каким-то нашим ожиданиям, о том, как должен вести себя партнер? Верности нашему эгоизму?».
То есть мы ограничиваем своего партнера, называя это его верностью нам. Но в таком случае, где здесь развитие? Где здесь вообще триада?
Я долго размышляла над этим, что же такое верность, что такое преданность с позиции триады, и поняла, что верность совсем не в том, чтобы у тебя не было других партнеров, верность в том, чтобы продолжать видеть в своем партнере Абсолют, то есть видеть в своем партнере высшее, что бы он ни делал, как бы он не поступал, что бы он тебе ни говорил, какие бы отношения у вас ни складывались. Если, не смотря на все это, ты действительно продолжаешь считать своего партнера существом, через которое тебе светит высшее, проявляется Абсолют, то в таком случае ты действительно верен и предан своему партнеру.
И обратная ситуация, если, не смотря на все, твой партнер продолжает считать тебя Богиней и относиться к тебе соответственно, то, значит, он предан тебе и верен, чтобы ни происходило в вашей жизни, какие бы люди ни приходили в вашу жизнь и не уходили из вашей жизни. Это все перестает иметь всякое значение, в жизни много чего случается, и если вы продолжаете видеть друг в друге то самое, к чему мы все собственно и стремимся — Того самого (или Ту самую), то это как раз, мне кажется, и можно назвать верностью и преданностью.
Из зала: Тут надо сделать небольшую поправочку, что стараться это делать, потому что не всегда это будет получаться. То есть мы стараемся видеть в своем партнере высшее, проявляем аскетизм, потому что действительно, не всегда же это будет получаться. Но , если мы стремимся к этому, мы держимся, выполняем свой долг.
Из зала: А для того, чтобы это получилось, у нас есть два принципа. Даже три. Причем третий, наверное, самый правильный потому, что свобода — это система ограничений, и те ограничения,которые на нас накладывают все три принципа,  они собственно и делают нас в этом свободными и честными. Очень хитрая штука.
Я забыл сказать об одной вещи, и размышления Алсу и эта дискуссия мне напомнили об этом. Есть такая вещь, которая в йоге называется принцип маштабируемости. То есть, пока мы еще в неведении, есть степень нашей выносимости. Все, что выше этой степени, уже невыносимо. Поэтому расширять свою свободу нужно постепенно, нужно приучать, беря на себя посильную нагрузку.
Я напомню, что любая практика имеет начало, собственно сама практика и конец практики. И это не просто так. Это не банальный бред. Это спасательный круг для нашего разма. Только это положение позволяет школе йоги не превратиться в секту. Я говорю сейчас, не с позиции конституции, а с позиции нашего разума. Потому, что сейчас мы полны вдохновения, а завтра разум говорит: «Да ты попал в секту. Тебя здесь все порабощают». Сегодня мы влюбились и поженились, а завтра скажем: «А она меня порабощает. Я попал в секту». И лишь это положение, что у любого упражнения есть начало, само упражнение и конец, позволяют, ничего не меняя,  вытащить всю жизненную силу из этого заблуждения ума.
Например, мы начинаем делать упражнение какое-нибудь, а разум говорит: «Да оно глупое, оно тебе не поможет», и мы думаем: «Да наверное, мне это не поможет. Я же вижу. Более того, я знаю, какое упражнение мне поможет! Я его должен делать, а это упражнение несерьезное». И разум говорит, что это несерьезное упражнение ты теперь будешь делать всегда, и нет у тебя возможности вырваться, а вот в других школах йоги, на других занятиях, с другим преподавателем, с другой женой, в другой квартире и т. д. у тебя все будет получаться, и там самые прекрасные классные упражнения. И очень тяжело противостоять этому напору разума. И чтобы можно было противостоять, мы говорим: «Так, не жужжать еще 15 минут». А после 15 минут я приму решение, либо  еще раз в этой же квартире вовлекаться в упражнение или же уйти в другую.
Еще раз, это всего лишь положение в йоге, спасательный круг, костыль. Это не то, как надо жить, не образ жизни, не то, как устроен мир, это лишь нам костыль при данных наших «увечьях». У нас такое негативное семя в нашем разуме, и уж очень портит оно нам жизнь, заставляет медленно развиваться. И это помощь.
Понятно, что когда мы «на костылях» походим чуть-чуть, и нагрузка на ногу уменьшится, она заживет, мы его отбросим, и будем ходить естественно. Мы будем спокойно жить, и нам не надо будет какое-то окончание времени, мы сможем спокойно отбросить все концы.
Но пока еще мы больны, костыли нужны. И я напомню, как это происходит. Например, в рамках обучения в МОЙУ, есть обучение 4 года. Ой, как хочется убежать. Убежать хочется всем и постоянно. Но нет, 4 года, вынь да положь. После четырех лет свободен, делай, что хочешь. У меня, когда мои четыре года закончились, я думал, что я вывешу все фотографии моих любимых Учителей всех школ йог, и буду сидеть и выбирать, в какую я пойду, потому что эта — не то. И эта мысль грела меня в приступы ненависти все четыре года, когда я закончу, я такой себе праздник устрою. Когда я закончил, у меня не нашлось времени даже все это устраивать, более того, мне это и не нужно, я прекрасно чувствую себя здесь, и все в порядке. Нет никаких ощущений, что я здесь не развиваюсь. Я вижу здесь, где я могу развиваться, в чем я могу развиваться, занятия происходят максимально эффективно для меня. Но не все так просто. Есть у меня еще два года. Если начнутся у меня какие-то шизофрении, потянет меня в другие школы йоги, запишу их названия,возьму телефончик, запишу, повешу фотографию на стенд. А через два года посмотрю, захочу я к ним пойти или не захочу.
Потом, длительность занятий. Занимаешься, занимешься, думешь, когда ж закончится это все. Закончилось, все, любовь к занятию, думаешь: «я обожаю йогу!», а во время занятия думаешь: «Блин, сволочи все». И вот тоже занятие полтора часа, потом занятие три часа, потом ретрит шесть часов, потом выездной семинар неделя. Потихоньку, и уже на полуторочасовых занятиях после ретритов не происходит приступов.
Количество занятий в неделю. Минимум два надо, йога рекомендует. Ты делаешь  больше и думаешь: «Вау, у меня целых три занятия в неделю! Круто!». Потом четыре делаешь и думаешь: «О, я сделал прорыв. Позанимался четыре раза в неделю!». Потом каждый день начинаешь заниматься. И если, вдруг, не позанимался, становится как-то нехорошо.
Потом количество занятий в день. Сначала одно занятие, потом два занятия прошло одно за другим, и думаешь, я герой! Действительно герой, молодец, все отлично. Я прекрасно помню, как я оставался давно еще, Виктория проводила занятие на 16 и на 20 часов, а в 18 часов Вадим проводил. И я остался на 16, на 18 часов я отдыхал, и на 20 занимался, и чувствовал себя героем. Потом я начал оставаться еще и на Вадима, чувствовал себя вообще Мегайогом. И, когда меня хвалили, что я на три занятия остался, крылышки раскрывались сзади, и мне было очень хорошо.
Потом я начал проводить уже по четыре занятия каждый день, и думал, что это очень много. И я думал, правильно это или нет, надорвусь я или не надорвусь. Подошел к Учителю, а он говорит: «Ну, вот шесть будет, тогда и поговорим!». Как только я это услышал, у меня все сомнения ушли, все так легко стало, хорошо. Дошло до шести, без всяких проблем. То есть, оно постепенно растет, а потом уже не надо ничего считать. Оно идет естественно как-то, и не нужно считать, на занятие приходишь, отдыхаешь.
Когда было тяжело, я думал, что это из-за того, что большое количество занятий. А на самом деле, я потом проанализировал эту ситуацию, и понял, что я выматываюсь больше перед занятием, при общении, а на занятиях я, наоборот, только отдыхаю. Прихожу, отдыхаю, набираюсь праны, ухожу, и меня ждет карма йога, семья и т. д., и ты уже как выжатый лимон, а потом и там постепенно начинаешь гармонично себя проявлять, и уже как-то не задумываешься, я дышу, и этого достаточно. Постепенно границы могут раскрыться, и не то, чтобы теперь я реализован, и все время йога происходит, это естественно. Другое дело, ты начинаешь спокойнее относиться ко всему. Если что-то не доделаешь, ну не доделаешь и не доделаешь. А если что-то происходит, ну ты же не парился по этому поводу, не напрягался, поэтому очень легко быть внимательным, начинаешь видеть, что происходит так много, а это так интересно, сразу же столько вдохновения, столько счастья, радости.
И то же самое надо делать с основным партнером, Той самой и Тем самым. И, я напомню, как рекомендуют йоги триады искать себе основных партнеров, среди единомышленников. Среди ваших единомышленников найдите тех, с которыми вы будете практиковать сексуальные йоги. Из них, с кем вы практикуете, выберите основного партнера.
Эти практики должны происходить в начале одна, потом чаще, потом еще чаще, может быть несколько раз, вот как оно будет идти, постепенно будет увеличиваться. И, как мы и говорили в самом начале, что жена есть Та самая единственная (муж - Тот самый единственный) и является нашим партнером, мы отрабатываем то скотство, которое в нас есть, то неведение, которое нам мешает распознать, из-за которого мы теряем влюбленность, мы это уже отрабатываем. Это первое.
Второе, если уже у нас есть муж или жена, то помогает закон 4 и 5. Помогают другие партнеры. Что такое полтора часа занятий? Это значит, мы полтора часа выкладываемся, а потом хоть трава не расти. Вот на занятиях, мы говорим: "Я хочу быть добрым  на период занятий". Казалось бы, быть добрым - такое хорошее качество, буду всегда добрым. Нет, всегда тяжело, буду сдерживать себя эти полтора часа, а потом оторвусь на ком-нибудь. Да, посею карму, что делать? Но я итак ее посею. Я себя сдержал полтора часа, потренировался, а потом три часа, потом шесть часов. Потом будет легче.
Также и тут. Мы живем какое-то время вместе, вдруг стало невыносимо, тяжело. Есть возможность отдохнуть, набрать других аспектов Абсолюта с другим партнером, партнерами. Как отдохнули, возвращаетесь.
И отдохнуть - это не значит, что вы создаете здесь семью, там семью, нет. У вас семья - это семья. Вы просто устали, вышли из дома, отдохнули, посидели в парке, взяли палатку, ушли на природу, попрактиковали йоги с партнером, потом вернулись домой обновленным, наполненным вдохновением, пониманием, мудростью. Благодаря практике, сделали хорошие поступки. Из-за того, что вы сделали хорошие поступки, вы изменили себя. Изменили себя, значит, негатив проявляться не будет. Тот негатив, который проявлялся, и до этого вам казалось, что ваша жена - дура, а теперь это не проявляется, вам кажется, что она такая красивая.
И постепенно это будет нужно, это метод маштабируемости. А потом будет и он не нужен. Это всего лишь костели.
Ну конечно же вопросы семейные, вопросы взаимодействия мужского и женского очень сложные. Мы из-за занятия занимаемся самобичеванием: "Вот я сходил к другому преподавателю, как на меня теперь посмотрят?". А что уж говорить про семью, у нас там такие семена, изводящие нас изнутри. Ну что поделаешь? По-тихоньку их изживать.
Последнее, что я хотел сказать, это ложные обеты. Ложные обеты - это когда мы думаем, что мы должны сделать что-то потому, что у нас внутри есть такое чувство, которое нас провоцирует, и я думаю: "Я наверное должен сделать ей массаж, а так не хочеться, я устал. А надо делать массаж, я же должен.". Почему возникло это ощущение, потому, что был какой-то импульс, но мы его не распознали правильно. Импульс говорит: "Ты что-то должен". А у меня разум не отточен, невнимателен, я посчитал, что я должен вот это, а это не то. И получается двойное страдание. Первое страдание из-за того, что я делаю не то, что дожен делать, а второе из-за того, что то, что я должен делать, не сделано. Это нас начинает изводить. Мы пытаемся достичь цели, которой нам не нужно достигать. Или требовать от партнера, чтобы он что-то сделал, а он должен делать что-то другое. И это постоянно происходит.
Например, это Та самая! Все, давай жениться. А на самом деле вы совсем для другого встретились. Отработать какой-то момент, научиться терпению, набраться каких-то качеств, просто познакомиться и позаниматься йогой. То есть, что такое родство, "роднулькость"? Это внешний знак, а внутренне вы почувствовали - любовники.
Так это отношения между Учителем и Учеником, а не сразу жениться и создавать детей. Вы встретились, чтобы работать над собой, а не для создания семьи. Но внутренний знак - любовники.
Есть ли основания, внутренний посыл? Правильно, он есть, мы чего-то должны друг другу, но не то, что нам подсунул разму. Это и есть иллюзия, когда мы подмениваем понятия, одну вещь считаем чем-то другим, мы думаем, что мы должны это, а на самом деле что-то другое.
И для этого нам нужно набраться терпения, не кидаться в крайности, и делать все очень-очень аккуратно. То есть не будем жениться прямо сейчас, а будем жениться прямо через пять минут. Но за пять минут может что-то произойти, через год, через два, через восемь лет.
А произойти может то, что за это время мы выигрываем время, чтобы не наломать дров. Может за это время мы поймем, что же нам действительно надо сделать. Это с одной стороны.
С другой стороны, естественно, помогают все виды йоги, мудрость, умение контролировать свои личные эмоции. Контролировать, это не то, что "я хочу тебя, но не буду заниматься с тобой сексом." Не это называется контролем. Контроль - это степень владения эмоциями. Раз у вас есть такая степень владения, значит у вас есть и мудрость по отношению к эмоциям. А если есть мудрость по отношению к эмоциям, вы видите, какие эмоции приходят, как некое восприятие действительности, а какие эмоции приходят от предыдущего опыта. Там страхи какие-то из-за ассоциаций от предыдущего опыта, а какие-то нам помогают понять, что происходит в действительности, не пускают куда-то. И эту мудрость надо нарабатывать во всех видах йоги. Но об этом надо помнить, потому что это самое главное препятствие, самый такой бич. Не только в выборе партнера, но и в том, как надо себя вести с партнером. Что мы должны делать, а что не должны.
И очень помогают учения, разные знания. Мы вот все время говорим, что йога исчезает. Она действительно исчезает. Потому, что жизнь так многообразна, под все ситуации этих знаний не наберешься и все их не сохранишь. Многие из них проваливаются прямо кусками. Представьте себе учебник по дифференциальным уравнениям, это как правило, многотомники, а он еще какими-то кусками выдран, здесь главы нет, того нету, что-то выцвело, что-то где-то не понятно, еще начинаешь додумывать. Как изучать математику? То есть очень сложно, очень тяжело и долго, это надо понимать.
Конечно надо настраиваться, это очень сложно, а мы думаем :"Как это ты не видешь во мне Абсолюта?". Откуда такая требовательность? Требовательности быть вообще не должно, полнейшее снисхождение к ошибкам партнера. И доверие.
Раз он (она) поставили цель развиваться- все, все будет хорошо. Шаг за шагом, постепенно, все будет хорошо. Доверяйте, помогайте, следите. Если какие-то огрехи партнера вас сильно провоцируют, игнорируйте, старайтесь не узнавать ничего про это. Если это вас не сильно провоцирует, вы уже достаточно почистили себя и можете быть спокойны, владеете собой, исследуйте, в чем проблема вашего партнера, помогайте ему преодолевать эти трудности.
Из зала: Ты говорил про время, то , что иногда, когда мы встречаем кого-то может быть стоит подождать, не принимать поспешных решений, выводов. А может ли быть такое, что на самом деле, когда люди встречаются, есть какой-то такой момент определенный, что если они пошли дальше, потом встречают других людей, начинают другими путями идти, и это на их развитии может сказаться по-другому...
Басим: Не может. Не бойся, ничего страшного. Не бойтесь потерять друг друга. Если это ваш партнер, вы найдете друг друга, он никуда не денеться. Спешить надо медленно. Мы расстратим эту влюбленность гораздо быстрее. Это у нас внутри есть такое семя, которое заставляет нас все время спешить. Мы итак спешим, как не пойми кто. А еще в разуме есть такие положения, что если я сейчас упущу свою Единственную, то никогда ее больше не встречу. Не бойтесь этого. Вы никогда не бываете один. Она всегда с вами. И продолжайте работать над собой. Да это иногда бывает, но когда вы уже хорошо чувствуете риту.
Есть многие школы йоги, которые прямо против сексуальных практик, против занятий сексом. И это правильно для определенного состояния, определенных людей. В "108 афоризмах тантра йоги" говорится, что будьте с сексуальной энергией  внимательны, она крайне свирепа, и может возвести вас в рай и низвергнуть в ад. И только когда мы действительно мудры, тогда можем отделить одно от другого. Когда утвердились в третьем принципе йоги, не боимся страданий, много раз страдали и учились на этих страданиях, обращали их в победы, когда мы преуспели в пранаяме, то есть мы чувствуем ритм жизни. Тогда можно пробовать сексуальные практики, тогда можно пробовать форсировать события, когда ты видишь, что вот она твоя, и тебе просто надо заявить о себе. Можно взять ее за руки и увезти, ни о чем не думая и не спрашивая ни ее и никого. Потому, что ты уже понимаешь, что вся Вселенная на твоей стороне. Если вы начнете ее уговаривать, это будет растрата. Там включиться разум, включиться ее муж...
Из зала: Марк Топский пишет: "Хорошо работает, если напрямую спросить партнера на что он готов, а на что нет. И времени меньше уйдет. И ясности по максимому."
Басим: Еще раз, что такое страдание в нашей жизни? Это колокольчик о том, что мы неправильно выполняем. Хватит уже, снизь темп, или наоборот, хватит спать уже, давай поинтенсивней. И если вдруг, ее муж протестует, значит мы неправильно поняли ситуацию. Поэтому и нужна пранаяма, умение, мудрость, понимание ритма жизни. Если это все происходит, значит, все нормально, все хорошо, если нет - получим по шапке. и получили по шапке, не надо бояться получать по шапке. Надо думать о том, что мы неправильно сделали, на этом надо сосредоточиться. И постоянно проверять себя.
Еще один момент, который остался плохо освещенным. По предыдущей лекции мне показалось, что, когда я сказал, что нужно помогать всем в МОЙУ, вытаскивать человека из тяжелой ситуации, как если бы это был основной партнер, мне показалось, что возможно такое понимание, что все там женяться-переженяться друг на друге в МОЙУ, будут пробовать менять основных партнеров. Нет, ничего подобного. Имеется в виду, что у нас есть очень много работы, очень много проектов, очень много людей вовлечены в эти проекты. У каждого из студентов есть свои цели, свои мечтания, и как-то все пытаются реализовать эти проекты и мечты. И вот к этому надо присматриваться. К людям надо присматриваться, как у них получается, как они себя ведут. Если у них не получается, не нарушая йоги обучения, не нарушая правил приличия, мы пытаемся помочь студентам в нейтрализации препятствий, которые мешают им достичь своих целей. Все это крайне деликатно. Никакой сексуальности, если что-то и есть, то оно тайное. А внешне это родство, внутренне тайна. Если через кого-то идет мостик к просветлению, замечательно. Не растрачивайте это.
Если есть влюбленность, бхава - прекрасно, присмотритесь, может быть это ваш партнер для практик? Может быть нет. Наличие бхавы, наличие влюбленности крайне важны в практике. Напомню вам, что практики триады, практики йоги зависят от того, с какой бхавой, с каким вдохновением мы входим в эти практики, и с каким вдохновением мы выполняем эти практики.
Понятно, что влюбленность это подарок. И если вдруг это случается, конечно хорошо бы это использовать. Но это только хоршо бы, факультативно. И я говорил не об этом. Не о том, как генерировать эту бхаву, не о том, как ее не расстрачивать даже. Я говорил лишь о том, как научиться помогать людям достигать их целей.
Как понять, что я поступил неправильно помогая? Бхава, вдохновение, ощущение счастья от взаимодействия, бах -  и рухнуло мгновенно в никуда. Или оно сохранилось, наоборот. Если чувствуешь, что у человека какое-то отношение к тебе, и ему будет неприятно , если ты его будешь критиковать, подвел к куратору группы, пусть он объяснит какие-то вещи. Используйте ресурсы МОЙУ, мы не одни. У каждого есть свои качества, у каждого есть свои особенности. Постарайтесь увидеть, какие особенности у окружающих вас студентов, ваших коллег и используйте эти способности. Если вы натренируетесь это делать, тогда вы с легкостью будете это использовать уже в своей личной жизни, семье. Тогда вы будете уже знать, как тактично сказать, кто должен тактично сказать, как помогать, когда помогать. А когда позволить получить свой опыт, позволить человеку наломать дров.
 Так как ваш партнер скорее всего тоже занимается йогой, хочет быть счастливым, хочет развиваться, хочет видеть вас, а не одежду вашу, для этого нужно убрать неведение, как минимум. Для этого нужны единомышленники, преподаватели, кураторы, учителя, партнеры. Есть партнеры, которые хорошо понимают, что такое практики триады, и вы уже меньше можете наломать дров. У вас накипело, накипело, а вы пришли к единомышленникам, попрактиковали с другим партнером, и  отдохнули, и вернулись. Даже мысленно, знаете, когда разрешают, тебе и не хочется.
МОЙУ создавался, чтобы мы развивали йогу, чтобы йога развивалась, чтобы она не вымерла, чтобы мы могли быть счастливыми и тренировались, как преподавать йогу, как помогать людям избавиться от неведения.
Площадка триады создана для того, чтобы мы могли исследовать этот ресурс, это реактор, в которм это сделать проще. Понятно, что у нас не все получается, но вместе свободы больше , чем поотдельности. Это надо понимать. Не надо быть героем, сейчас я один все сделаю. Не сделаешь ничего ты. А если сделаешь, то приложишь столько усилий, сколько не нужно было, это растрата, когда есть возможность сделать все гораздо проще. Если те же самые усилия приложить в работе не один на один со своими подружками или друзьями где-то на стороне, а вот здесь при работе над собой, над окружающими, помогать не абстрактно кому-то там людям, которые не хотят помощи, а хотят ныть в своих ситуациях, в своих Вселенных, а помогать тем, кто хочет и ищет, просит помощи. Вот тогда это будет эффективно, тогда это будет работать. Надо создавать такие проекты, помогать им развиваться.
Медитация на принципы йоги: садимся прямо, закрываем глаза, вспоминаем про первый принцип йоги. Первый принцип йоги призывает нас не причинять вреда живым существам без крайней на то необходимости. Если наш долг призывает нас сделать что-то негативное, мы это выполняем, стараемся минимизировать вред.
Вспоминаем второй принцип йоги, который призывает нас не растрачивать время и силы нашей жизни по мелочам, на дела , которые не ведут нас к нашим целям, любым целям, которые мы ставим себе. И мы стараемся не растрачивать себя по мелочам.
Вспоминаем про третий принцип йоги, который говорит о том, что мы не должны страдать. Мы говорим себе: "Я отказываюсь от страданий, и  я буду помогать всем живым существам, кто тоже захочет отказаться от страданий. Они могут на меня расчитывать. Но никто и ничто не имеет право заставить меня страдать.
Теперь переносим внимание в центр груди, вспоминаем, что лучшие условия для практики йоги, когда вокруг нас все счастливы, всем хорошо. Представляем в центре груди яркий свет и цветок лотоса, кому как приятно, медитируем, как свет выходит из центра нашей груди и произносим "Да будут все живые существа счастливы". Свет распространяется сквозь наше тело на всю Вселенную. Мы желаем счасть всем своим друзьям, близким, всем, кого мы любим, всем, кто любит нас. Представляем их лица, представляем, как наше пожелание изменяет их жизнь к лучшему.
Второй раз произносим:"Да будут счастливы все живые существа!" . Медитируем, как из центра нашей груди выходит волна света и заполняет всю вселенную. Мы желаем счастья всем, кого не знаем, этих существ огромное бесчисленное множество, и всем им мы желаем быть счастливыми.
И третий раз произносим: "Да будут счастливы все живые существа!". В этот раз мы желаем счастья всем врагам своим скрытым и явным, тем, кто желает нам несчастья, раздражает нас, мы желаем им быть счастливыми , и этим развязываем наши кармические завязки, которые наше пожелание поможет устранить.
Теперь переносим внимание в центр над макушкой головы и вспоминаем об Учителях йоги, донесших до нас знания йоги. Представляем их в образах, в которых они приходят, как приятно. можем что-то у них попросить, каждый может обращаться и говорить, что считает нужным. Делаем несколько спокойных вдохов и выдохов. Медитация закончена.