**План:**

1. Родство со Вселенной.
2. Факторы доверия и здравомыслия.
3. Биологические часы и тонкие законы устройства мироздания.
4. Фактор наших предков.
5. Наше тело – наша лаборатория.
6. Задача – переоткрывать.

**Овладение пранаямой**

Методология вхождения в Пранаяма йогу следующая: **то, какие вы делаете упражнения, - вещь вторичная по сравнению с тем, понимаете ли вы, что делаете, и чувствуете ли вы своё родство со Вселенной**, открыты ли вы Вселенной. Если вы закрыты, то вы сами, искусственно, ставите преграды на пути ассоциативных связей, и эти «приливы и отливы» Вселенной вы не чувствуете. Если вы наоборот, живёте открыто со Вселенной, то рано или поздно, у вас возникает сверхчувствительность и интуитивное спонтанное знание, приходящее во время медитации о том, как влияют на вашу жизнь Солнце, Луна, другие светила, времена года, стороны света и так далее.

В своё время я очень скептически относился ко всем этим моментам, к информации о влиянии времён года или светил. Во мне работал физик, а разумного объяснения, почему тот или иной фактор оказывает влияние, не было, и я был склонен воспринимать всё скептически. Я вам **советую быть внешне доброжелательными, но внутренне – скептическими**, потому что иногда будете сталкиваться с откровенной чушью. Мало ли, может, вы ошибаетесь, а человек - гений непризнанный. Такое может быть. С другой стороны, может, он сумасшедший, но выглядит прилично, так тоже может быть.

Я еще раз отсылаю вас к этой очень интересной теме, которая меня сейчас чрезвычайно заинтересовала, это всё, что **связанно с биологическими часами и анизотропией (различием свойств среды в различных направлениях – *прим. ред.*) пространства и времени**. Вдруг выясняется, что есть какие-то фундаментальные силы во Вселенной, которые влияют, в том числе, и на ядерный распад.

То, что ядерный распад не подчиняется никаким воздействиям, было, как аксиома. Когда делали атомные бомбы - это отчасти моя специальность - всё досконально исследовали. Была идея: «А нельзя ли на территории противника возбудить самопроизвольную ядерную реакцию, чтобы у него эти бомбы в шахтах сами собой повзрывались?» Чтобы возбудить ядерную реакцию прямо в боеприпасе, чтобы он, не долетев до тебя, взорвался, использовали самые разные генераторы каких-то излучений. Выяснилось, что на ядерный распад ничем повлиять нельзя: ни электромагнитным, ни световым излучением. Это был «незыблемый столп», и он сейчас на глазах рушится. Вдруг выясняется, что есть какие-то параметры во Вселенной, в зависимости от которых, даже ядерный распад идёт по-разному.

В усреднённом состоянии этого эффекта не видно. Если перед усреднением этого состояния, его проанализировать с учётом некоторого количества процессов, происходящих в секунду, то получают рисунки и гистограммы, из которых следует что этот эффект есть. Пришли к этому эффекту через биологию, через анализ того, что называется «биологическими часами».

Многие из вас знают, что **у нас есть внутренние часы. Мы, когда надо, засыпаем, когда надо, просыпаемся, мы чувствуем время**. А какой механизм внутри нас чувствует время? Где этот механизм находится? Это очень серьёзная проблема.

В эпоху Возрождения встала очень сложная задача, даже большую премию выделили, чтобы сделать переносные часы. Таких часов тогда не было и придумали пружинный маятник, что позволило возить часы на кораблях. Для чего это было нужно? Завоёвывались всё новые территории, такие как Северная и Южная Америка, и страны должны были знать, где границы их владений. Широту легко можно определить по высоте Солнца над горизонтом. На экваторе Солнце находится в зените, прямо над головой, а на Северном полюсе Солнце не поднимается выше линии горизонта.

С широтой легко, а как определить долготу? Долготу можно определить по разнице времени между твоими карманными часами и Солнцем. У тебя часы показывают 12 часов, а по Солнцу 11. Значит, ты сместился на один час, или сколько-то километров или морских миль. В связи с этим появилась возможность рисовать карты.

Это была насущная проблема и для её решения придумали механические часы. Случилось это совсем недавно, несколько столетий назад. Потом стали думать: «Хорошо, человечество придумало часы, а как животные определяют время? Где у них эти часы?»

Продолжили исследования, и вдруг выяснилось, **что всё наше пространство и каждая секунда времени имеет свой окрас. Более того, даже каждое направление в пространстве имеет свой окрас**. Дело до анекдотов доходит, что ядерный распад в направлении Полярной звезды имеет одну гистограмму, а в направлении востока или запада - совсем другую. Это было похоже на фантастику, но учёные, наши бывшие советские ученые, их имена я не хочу говорить, вы можете сами их найти. Интерес со стороны йоги может им навредить, йога у них не на самом почётном месте. В лучшем случае, для них это хорошая оздоровительная система, но в остальном, - требуется очень долгая работа, чтобы реабилитировать в глазах науки само слово «йога».

Получается, что наука о том, как строить дома или делать те или иные практики, имеет значение. Если всё в нашем организме подчинено биологическим часам, то получается такая ситуация. Человек представляет собой какой-то агрегат с нервами, мышцами и так далее, в котором идут какие-то процессы. Есть очень важный фактор гормонального регулирования. В центре нашей головы есть очень важные железы, вырабатывающие гормоны, которые определяют наше поведение. Мы находимся то в состоянии депрессии, то в состоянии радости, то в состоянии сна, то в состоянии бодрствования. А железы, в свою очередь, вырабатывают эти гормоны, подчиняясь скрытым биологическим ритмам. Те, в свою очередь, зависят от внутренних часов, а эти часы работают под влиянием внешних космофизических факторов.

Грубо говоря, **то, куда ты повернул голову, может сказаться на твоем поведении.** И теперь совсем по-другому начинаешь относиться к моментам, достаточно детально описанным в тех же Ведах. Я упоминал уже, что Полярная звезда считалась центром незыблемости и все обряды, например, Сапта Пади (обряд бракосочетания), проводились с учётом положения Полярной звезды, как чего-то неизменного.

И тут выясняется, что занимаясь Пранаяма йогой, от того, в какую сторону лицом вы сели, от этого зависит, насколько хорошо или плохо она будет идти. Мы читаем, что в тех или иных практиках, - благоприятное направление на восток или на север.

Я впервые понял, что те науки, которые, так или иначе, исследуют положение светил, не совсем мракобесие. Кстати, очень интересно воздействие Луны. Она очень сильно влияет на окрас пространства и времени. Вот этот наш выездной семинар проходит в одно из самых благоприятных времён – в первую четверть растущей Луны.

В культе Шри Видьи - это ключевой момент. Первая четверть растущей луны, не убывающей. Все Веды начинаются с осознания долга. Не было бы у вас предков: мамы и папы, дедушек и бабушек, не было бы у вас тела человека и никакую йогу вы бы не изучали. Поэтому, **когда стоит вопрос, что первично, йога или предки, то однозначный ответ – предки.** Не было бы предков, вообще бы ничего не было. Они дали нам в долг тела людей. Мы живём и думаем, что просто так живём. На самом деле, мы в долгу перед предками. Во всех Ведах предки - это очень серьёзный фактор. Попробуй, сделай хоть одну практику, если предки недовольны, не видать тебе успеха!

Если ты ещё не расплатился с предками по долгам, то это - отдельный разговор. Но есть обряд поминания предков. Он очень жёстко привязан к новолунию. Что такое новолуние? Это когда Луну не видно, когда Солнце и Луна находятся на одной линии, в эти моменты бывают затмения. Солнце идет по одной орбите, Луна - по другой и они не так часто перекрывают друг друга. И сказано, что **обряд предкам нужно делать в новолуние после обеда**. Это говорит о том, что они знали, что в этот момент Солнце и Луна в зените, и они рядом. И что в этот момент наиболее сильна какая-то связь с теми процессами, с тем, что нас сегодняшних соединяет с чем-то предыдущим.

Ещё такая очень интересная философия о том, что с человеком происходит после смерти. У нас были Йоги Умирания, достаточно подробные. Очень интересно почитать некоторые тексты, комментарии к Ведам. Там сказано, что обычные люди, которые делали и хорошие, и плохие дела, после смерти поднимаются вверх, но не проходят дальше Луны. Они (души этих людей) достигают уровня Луны, а потом, вместе с каплями дождя, падают на землю, а женщина, выпивая эту воду, беременеет.

В то же самое время, если человек вёл праведный образ жизни, следовал всем канонам, закону Рита, то после смерти он попадает в чудесный мир предков, который находится на Солнце. Как это всё понимать? Действительно ли там есть какая-то форма жизни? Представьте, если ваше Высшее Я соединено с телом, то тело не обязательно должно быть белковым, оно может быть в виде солнечного протуберанца. Почему нет? Это больше тема для фантастов.

Раньше, когда это всё читаешь, думаешь: «Вот фантазия разыгралась!» А теперь, понимаешь, что может быть вполне разумное, логическое объяснение всего этого. Действительно, фазы Луны воздействуют на наши железы. Железы выделяют гормоны, которые влияют на наше поведение, и так далее, и так далее. Это, фактически, определяет нашу жизнь. И если ты хочешь, допустим, как-то скорректировать что-то, то ты должен делать что-то другое, противоположное.

Випарита Карани Мудра - это перевёрнутая поза. Считается, что в ней время идёт вспять. Если наше время отсчитывают биологические часы, то где эти шестерёнки? На них происходит воздействие светил, но только, когда голова вверху - одно воздействие, а если стать на голову, или в перевёрнутую позу? «Обратного действия позу прими», - как сказано в трактатах. Вполне может быть, что тогда биологические часы, которые заведуют старением организма, идут вспять, и мы молодеем. Может, это не какое-то аллегорическое высказывание, а вполне конкретное воздействие на нашу биохимию.

Все эти вопросы нуждаются в исследовании. Нужны люди, со здравым смыслом, критичным отношением к жизни, которые не верят разным сказкам, но и не исключают, что там что-то может быть, чтобы они делали исследования. **Чем хороша йога? Тем, что ваша лаборатория всегда с вами – это ваше тело. Вы можете над собой ставить эксперименты, вы можете постигать мир**. Это ваш «большой адронный коллайдер». Такой, как построили на границе Франции и Швейцарии, и который обошелся в миллиарды евро. А у вас есть свой собственный «коллайдер», который всегда под рукой. Вы можете точно так же, как учёные, или хотя бы из любопытства, исследовать мир, ведь это так интересно!

Тут мы подходим к тому, что является общим для науки и для йоги. Как устроена наука? Она устроена в виде пирамиды или стадий. Есть фундаментальная наука, где работают учёные, у которых нет конкретной цели что-либо открыть, - они просто постигают мир. В своё время, я работал как раз именно в области фундаментальной науки. Это затратный вид деятельности и обычно спонсируется государством. Государство платит учёным, академикам, чтобы они были. Петр Первый создал в России первую Академию наук.

Как она создавалась? Петр Первый общался с Лейбницем, с Гюйгенсом. Это люди из учебников по физике. Они написали проект, вплоть до того, что обычным судом нельзя судить академика, его даже арестовать не имели права, надзорные органы не имели права заходить на территорию университета. Потом этим правом пользовались в других целях.

Это фундаментальная наука. Очень долго была только она, но потом стала появляться прикладная наука. Прикладная наука - это когда известен какой-нибудь эффект, а вы думаете, как бы что-то полезное из него сделать. Вот вы знаете, как работают радиоволны? А как придумать мобильный телефон? Это другой слой науки, он много больше и поглощает больше денег, но даёт отдачу сразу.

Дальше идёт производственный уровень. Это уже не совсем наука, это - непосредственная подготовка людей на производстве, которые, в первом приближении, знают физику и знают, как из этого что-то сделать.

Как я вижу, в йоге та же самая ситуация. Есть немногочисленная прослойка «фундаментальных» йогов, которые изучают вопросы йоги не потому, что они будут в спортзале преподавать или в фитнес-центре, не потому, что они на этом деньги зарабатывают, нет, а просто потому, что это интересно, потому, что это смысл их жизни – постигать. Они делают открытие, это открытие попадает чуть ниже, к «прикладным йогам».

«Прикладные» йоги могут «выпилить» из той или иной теории йоги какую-то практику и понести её «в люди». Это даёт возможность преподавать в спортзале для людей тот или иной вид йоги, и люди будут получать пользу и будут за это платить. Поэтому «прикладные» йоги себе на кусок хлеба зарабатывают, а йогам, которые занимаются фундаментальными исследованиями, никто не платит, разве только иногда они имеют спонсорскую помощь.

Связь между ними зыбкая. «Прикладные» хотят пойти в фитнес-зал, дать новую практику, чтобы набился полный зал, чтобы они заработали денег, и тогда они счастливы.

Как это всё вместе соединить? Ведь эти все открытия надо исследовать и адаптировать. Жизнь едина, нет разницы по большому счёту между наукой и йогой, - это что-то единое. Нужны люди, нужны подвижники, нужны те, кто этим живёт, этим горит, кому это интересно.

К сожалению, таких людей мало. Сейчас приоритеты сменились. Я учился на физика, и это было в Советском Союзе престижно, потом я получил MBA (степень управленца, «Master of Business Administration» - *прим. ред.*) – это престижно в Америке. А что престижно сейчас? Кем сейчас престижно быть? Всё сместилось.

У вас есть какое-то понятие о Пранаяма йоге, о том, что вы должны уловить гармонию, что вы должны к этому стремиться. Делать много сложных упражнений не надо, в этом случае вы пойдёте по пути всех тех, кто ничего не достиг. Я преподаю Пранаяма йогу не одно десятилетие, а что толку? Всё равно все наступают на одни и те же грабли. Не повторяйте их ошибок! Хотя, нет, вы всё равно их повторите. Но, вспомните потом меня и скорректируйте эти ошибки.

Вам добавляется ещё один фактор. А что, если поэкспериментировать и сегодня практиковать Пранаяма йогу, глядя на север, а завтра на юг? Вдруг, действительно, есть какой-то фактор, какое-то влияние? Это интересно. Это поможет переоткрыть йогу и, может, мы действительно найдём практики омоложения. Из текстов следует, что, если йог хотел не стареть, то он мог не стареть сколь угодно долго. По канонам йоги, он должен выглядеть как шестнадцатилетний юноша, несмотря на то, сколько ему лет.

Обычно на картинках рисуют седобородых йогов, - это бред! Это йоги-недоучки. Успешный йог должен выглядеть как шестнадцатилетний юноша, йогиня – как шестнадцатилетняя девушка, соответственно. Это описано в текстах. Мы это воспринимаем, как сказки, как мифотворчество, преувеличение, люди любят жить мифами, им комфортнее, когда есть сказки, им так уютнее. Представление о Земле на трёх китах, или на слоне, дарит основание, что она никуда не денется, даёт чувство уверенности, стабильности.

Людям необходима концепция мира, которая бы их удовлетворяла, по уровню их интеллектуального развития, безусловно. Если у них нет этой концепции, - они себя чувствуют крайне неуютно, и этот вакуум будет заполняться в первую очередь мракобесием. Если нет у людей представления об устройстве мира, они не могут жить спокойно. Им нужно устройство мира и не так важно, правильное оно или нет.

В чём трагедия средневековой инквизиции, когда жгли Джордано Бруно и прочих? Почему они так испугались? Мы говорим, что такие нехорошие дяди, а ведь они прекрасно понимали, что новое знание выбьет у народа почву в их представлении о мире, и эти люди начнут себя чувствовать очень неуютно, это скорее принесет им больше вреда, чем пользы.

Поэтому наука пробивается с таким трудом. Ведь есть фактор, что вы забираете чужую конфетку, даже если она неправильная. С другой стороны, и оставлять ошибочные знания нельзя. И как найти эту золотую середину, чтобы постигать мир: и давать наиболее адекватную картину мира? и делать это красиво, без войн, без революций? Доносить её до всех, и чтобы она им помогала? Ведь люди не могут жить, не имея картины мира. Это невозможно, они чувствуют себя потерянными. Это, вероятно, какое-то свойство человеческого мозга.

**Наша задача переоткрывать йогу**. Всё, что бы я вам ни сказал, если оно противоречит первому, второму и третьему принципу йоги – это бред, и мы это отбрасываем. Но, с другой стороны, пройдёт время, и вы станете на следующую ступень. Может быть, какие-то мои лекции покажутся вам наивными с позиции тех знаний, которые будут у вас завтра, или через десять лет. Это хорошо, это развитие, это переоткрытие йоги, это следующий шаг. В конце концов, надо дальше идти. Уловите этот смысл, этот посыл.

**Сутры (зубрилки):**

1. То, какие вы делаете упражнения, - вещь вторичная по сравнению с тем, понимаете ли вы, что делаете, и чувствуете ли вы своё родство со Вселенной.
2. Рекомендуется быть внешне доброжелательными, но внутренне – скептическими.
3. У нас есть внутренние часы, мы чувствуем время. Биологические часы связаны с анизотропией (различием свойств среды в различных направлениях) пространства и времени.
4. То, куда ты повернул голову, может сказаться на твоем поведении.
5. Когда стоит вопрос: «Что первично, йога или предки?», - то однозначный ответ - предки.
6. Обряд поминания предков нужно делать в новолуние после обеда.
7. Чем хороша йога? Тем, что ваша лаборатория всегда с вами – это ваше тело. Вы можете над собой ставить эксперименты, вы можете постигать мир.
8. Наша задача переоткрывать йогу.