**План**

1. Опасность профессии психотерапевта.
2. Чудесный эффект парных практик.
3. Как распорядиться бхавой.
4. «Голосовая» ньяса в парных практиках.
5. Сила воздействия слова.
6. Вопрос долга и скромности.

**Парная йога. Выездной семинар 10-12 июля 2015 г. Часть 4**

 После практики возникают самые лучшие вопросы.

**Вопрос: Как парная практика действует на причинное тело? Или лучше не знать, как она действует?**

Что значит действовать? Друзья, вы должны понять, что парные практики – это наиболее прямой и быстрый способ добраться до причинного тела, но только не до своего, а чужого. Понимаете, да? В результате чего возникает способность исцелять других, помогать другим, делать жизнь другого лучше, то есть всячески помогать. Вот мы говорили, что третий принцип йоги – это активная позиция в жизни, когда вы изменяете свою жизнь к лучшему и прилагаете все усилия, чтобы помочь всем живым существам, которым вы можете помочь и которые это волеизъявляют.

А как помочь человеку, который в сложном и плохом физическом и психическом положении? И в этом отношении другой человек может очень легко помочь, он превращаться в этом отношении в лекаря. И природа очень хитро сделала нас. Она не дает нам самим прямой доступ к глубинным уровням, в том числе причинного тела, потому что мы сами себе там наковыряем. В то же самое время она дает туда доступ через социум, через парную практику, через практики тогда, когда ты и много других людей. В этом отношении такие практики гораздо быстрее работают, ускоряют все процессы. Ими, безусловно, надо пользоваться. Это самый прямой доступ. Самому до самого себя тяжелей докопаться. Этим на самом деле пользуются уже все.

Такая есть наука - психология, хотя кто-то считает, что это вообще не наука, потому что там предмета науки нет. Это спорный вопрос, но обратите внимание - ведь очень широко распространились такие моменты психотерапии, когда у человека агрессия или у него что-то плохое происходит, и он начинает долго разговаривать со своим врачом-психотерапевтом. И многие говорят, что им после этого помогает. Так вот, в чем заключается эффект? Что делает психотерапевт? Он что, вскрывает вашу внутричерепную коробку и что-то у вас там делает? Нет.

 К сожалению, я столкнулся с тем, что сейчас у психотерапевтов очень серьезная опасность для них самих (для некоторых, не для всех) представляет их собственная профессия. Прямой путь в ад. Они могут отяготить свою карму так, как им и не снилось. У них есть прямой доступ к подсознанию пациента, а мудрости и жизненного опыта у них нет. Теории, что такое человек, что допускается, что не допускается, у них тоже нет. И они начинают творить непонятно что. В частности, я столкнулся с такой ситуацией. Встретил свою давнишнюю подругу (мы с ней учились вместе), которая сообщила, что она недавно разошлась. Я ей говорю: «Как так разошлась, вы же с мужем прожили лет 20 вместе. Почему?» Она отвечает, что пошла к психотерапевту после очередного конфликта, и психотерапевт, не моргнув глаза, сказал легко так, мол, разводись, он тебе не подходит, что он тебя не ценит, не понимает, он инфантильный, маленький.

Такой стандартный запрос, тут же теория, какие-то увещевания, что вы достойны лучшего, иногда ссылаются на каких-то известных психологов, иногда нет и так далее и так далее. По сути дела, ей бы всячески снять болевой синдром и не лезть в эту ситуацию. А она сняла болевой синдром и столкнула ситуацию к развалу. Понимаете, в чем опасность? Человек может влезть в причинное тело. Эта подруга сама никогда бы не развелась, потому что какие-то механизмы самосохранения еще есть. А тут внешнее воздействие и - бах!

**Вопрос: То есть психотерапевт на свое причинное тело тоже подействовал?**

Ну конечно! Знаете, раньше была профессиональная болезнь - запой. У меня товарищ был в Москве, снимал квартиру с дядечкой-психотерапевтом, он как раз лечил от запоев, курения. Пять дней в неделю лечит, а субботу и в воскресенье он никакой. При этом у него все хорошо получается в работе, а в голове - несостыковка. Поэтому всегда говорю: «**Кому многое дано, с того большой спрос**». Вот почему я долго настаиваю на осознании принципа долга и трех принципов йоги? Если вы пропитаетесь этим всем, тогда психотерапевт вы или еще кто угодно - ваша карма в безопасности. Если же у вас этого нет, да вам еще какие-то новомодные учения-течения с Запада придут, которые каждые полгода приходят, то можно и приключения себе найти.

**Вопрос: Вот если, допустим взаимодействие с партнером, например, будь то Крия йога или Хатха йога, и ты чувствуешь, что боль нарушает ритм, но у тебя есть силы и ты как бы позволяешь подстроиться самому под ритм своего партнера. То есть ему как бы тяжело, и ты подстраиваешься под него, ему помогаешь, это нормально?**

Конечно. В чем чудесный эффект парной йоги, практик? В том, что вы можете над собой какое-то насилие делать или не быть чувствительным к самим себе, а партнер заставляет вас, все-таки, во-первых, прислушиваться к нему и где-то отстраняться от своего эгоизма. Чтобы понять и почувствовать партнера, нужно немножко про себя забыть. А обычно такого не бывает, обычно так: мы про себя, любимых, помним, а вокруг - хоть трава не расти. Эта парадигма такого индивидуалистического современного общества, что тебе хорошо, а все пусть хоть попередохнут. А тут приходится от себя любимого абстрагироваться и думать: «А приятно ли и хорошо ли партнеру?» Это крайне хорошо и помогает у многих снять пелену с мозгов. Вот такая вот ситуация.

**Вопрос: Вдохновение, бхава после парной практики. Как быть и куда правильно ее направить?**

Если вы занимаетесь парными практиками и испытываете бхаву, то вы должны в первую очередь направить ее по родовой линии, то есть направить на своих любимых мужа, жену, родителей, детей, родственников. В первую очередь, потратьте там. Как потратить? Вы пришли домой, а кто-то из ваших близких сказал вам резкое слово, а вы такой бхавный пришли, не отреагировали, улыбнулись и этот негатив, раз - и как в песок ушел, а так он мог бы от вас отразиться и вернуться. И таким образом вы будете развязывать узелки кармы. Потому что карма это так: ты отослал мне мяч, тебе отослали мяч, такой пинг-понг по нарастающей. А тут, если и есть пинг-понг, то он по затухающей. А другой человек смотрит: «А что это такое, вы же должны были на мои притязания, наоборот, агрессию проявить и мне что-то неприятное сказать, а вы молчите, улыбаетесь и все прощаете? О, что-то не то!» Рушится вся игра негативной кармы вот таким образом. То, что она улетучивается - это закон Вселенной.

Например, вы приехали на выездной семинар, вы попрактиковали, у вас много бхавы, что дальше идет? Дальше: вы возвращаетесь в социум. И эту прану возвращаете в тот социум, где вы живете. Всё остается в социуме, благодаря этому страны еще пока живут. Пока мы еще все живы, благодаря тому, кто практикует и за счет практики вот эту тонкую составляющую силу от йоги вливает

в общество.

Поэтому в Индии все махараджи просто мечтали, чтобы в их княжествах жили какие-нибудь йоги. Представьте, он себе там практикует в лесу. Его не видно, не слышно, кушать не просит, потом выходит в социум, благость распространяет. Уже люди друг с другом начинают быть более вежливые, умные, более последовательные. Государство начинает крепчать, власть раджи начинает быть более сильной, то есть это была прямая выгода. Прямая выгода на полном серьезе. Вот примерно такая же ситуация и здесь. Прошел семинар, вы выйдете, вы бхавные, потом вы столкнетесь с социумом, социум грязный, дурной. Вы, конечно, волей-неволей это растратите, но тем самым вы амортизируете безумие социума. И глядишь, социум не начнет очередную войну или еще какое-нибудь безумство. Смотришь: то тут, то там все как с ума посходили! А вы будете чисто своей личностью смягчать это все. Поэтому вы потратите по-любому. Социум высосет всё до копейки, но вы не жалейте. Рука дающего да не оскудеет!

Но прежде, чем помогать социуму вообще абстрактно, начните со своего микросоциума, с тех, кто вам ближе, роднее, любимее - это родные, близкие, дети. Как не потерять – это отдельный разговор. Это в том числе зависит и от вашей кармы. В чем-то мы должны социуму. Потратили на социум, вернули с социума. Социум тоже много сделал, когда вас воспитывал, взращивал. Да и сейчас, вот свет есть, электрички ходят и многое другое, это же социум делает. Это не так, что вы сами по себе, а он сам по себе. Какой-то монтажник там, дядя Вася, сейчас под дождем линии передач чинит, чтобы здесь не обрубился свет. Может, он промок насквозь, ему там холодно, а ему еще не заплатят. Кому интересно платить, когда можно не платить, тем более в воскресенье? А вот он, превозмогая себя, поддерживает линию.

И вот вся наша жизнь фактически держится на этих невидимых героях. Об этом еще Рамакришна говорил. Ну, Господи, кто про это не говорил?! Пока в том или ином социуме есть такие альтруистичные люди, которые «ни почему» дарят бхаву и силу, страна живет, как и организм человеческий. Как только перестает работать, страна разваливается. Так что не жалейте, а отдавайте. Но отдавать нужно, конечно, грамотно. Можно отдать все и сразу, как деньги потратить, а можно разделить удовольствие. Это всё в зависимости, как у кого получается.

**Вопрос: Если в обычной, классической Крия йоге, предусмотрен строго определенный порядок крий, то как с этим вопрос в парной Крие? И еще такой вопрос: Насколько уместно между динамической медитацией и шавасаной вставлять нединамическую медитацию, часто медитацию на предков. И до шавасаны вставляют медитацию на предков. Уместно ли это?**

Да, конечно. Друзья, вы же понимаете, что варьировать практики - это такое творческое занятие для преподавателей йоги. Так, как художник может нарисовать картину, так и в будущем - те из вас, которые станут преподавателями йоги. У вас не будет каких-то одинаковых шаблонов занятия. Вы будете каждый раз рисовать картину занятия по-разному, добавляя то одно, то другое, то третье.

Ответ по вопросу последовательности крий. Вы должны понять, чтобы у вас не было иллюзий: современный мир создает очень жесткие ограничения по продолжительности занятия. Например, возьмем Москву, в среднем занятие в Москве идет от часа до полутора часов. Почему полтора часа, не два и не три?

Знаете, чем ограничивается? Смеяться будете, ну с одной стороны, это действительно нагрузка, которую в состоянии человек выдержать. А с другой стороны, у человека очень жесткие временные рамки, то есть у него еще работа, дом, приехал-уехал. Ритм достаточно жесткий, и потратить полтора часа в день человек еще может так безболезненно на занятие йогой. А вот уже 3, 4, 5 часов, даже с минимальной нагрузкой - уже вряд ли. Кроме того, там еще финансовая составляющая. Если это какой-то йога-центр или йога-зал, у него расписано все по часам. И поэтому мы с вами свидетели, что в современном мире немножко видоизменяется йога. И здесь мы должны понять, что двести лет назад не было ни у кого часов, если и были, то были без минутной стрелки, не говоря уже про секундную. Вы понимаете, что жизнь меняется, поэтому здесь, конечно же, есть свои ограничения для современного человека, поэтому последовательности могут меняться в зависимости от условий, в зависимости от времени, которым располагает человек, и так далее и тому подобное.

Что же касается последовательности, то там есть своя, безусловно, логика. Она достаточно четко продумана, там есть определенная смена упражнений: и стоя упражнения, и сидя, спиной к спине и лицом к лицу. Она достаточно сложная, но, в общем и целом, она призвана, как бы, максимизировать прибыль за полтора часа – это для йога-центра. Максимизировать пользу для участников за полтора часа занятия.

Кроме того, вы должны понять, что упражнения даются в зависимости от того, кто приходит, в каком состоянии. Допустим, индуса заставь, вот так, как я, сесть, да он с радостью, они там так и сидят все время, у них стульев нет. А наш человек - нет, он просто так не сядет, ему стул подавай. У него, соответственно, коленные суставы не развиты, некоторые упражнения для западного человека и не дашь потому, что у него будут болеть суставы. Это будут для него не занятия, а мучения. Вот это тоже достаточно мощный ограничивающий фактор. Если подбирается группа, которая давно занимается йогой, то это не проблема, им можно по полной программе давать. Вот этим и определяется последовательность.

**Вопрос: Я присутствую на четвертом «роднике». На одном из них, кроме ньясы и анусвары, была, так если можно сказать - голосовая ньяса. Насколько уместна голосовая ньяса в парных практиках?**

Слушайте, какое хорошее название: родничок, ручеек, но родник - даже еще лучше! Отличный вопрос, сейчас я расскажу.

Итак, друзья! Значит, мы с вами умеем друг с другом общаться. У нас есть некие каналы информации, каналы взаимодействия. Вот, например, Ньяса йога - она акцентирует свое взаимодействие на тактильном канале информации. И действительно, много можно что сказать, выразить, дать понять другому через тактильные ощущения. У нас есть, как вы помните, зрительный канал информации: если мы посмотрим на выражение нашего партнера, в зависимости от того, какое у него будет там умиротворенное выражение лица или гримаса ненависти – мы тоже как бы начинаем взаимодействовать с ним, и это также на нас оказывает влияние.

Вот обратите внимание, что влияние в парных практиках – это не обязательно тактильное, на нас могут как-то так свирепо посмотреть или улыбнуться и будут совершенно разные реакции. Совершенно разное воздействие на нас. Причем, знаете, иной раз это воздействие на нас, минуя такой сознательный, как бы сказали, в Раджа йоге уровень, сразу же проникает в подсознательное. Иногда хорошая улыбка в нужный момент очень дорого стоит. Но также мы можем с вами разговаривать. У нас есть с вами такой вербальный канал общения. Вербальный канал общения чрезвычайно сильный.

Обращаюсь к тем, кто изучал устройство человеческого тела: у нас есть чудесный курс, называется «Чакры», на бесплатных интернет йога курсах, на сайте openyogaclass.com. Правда, чтобы до него дойти, нужно предыдущие все курсы пройти. Но это не важно, кто ищет, тот найдет. Так вот, там есть некоторая закономерность. За тактильное ощущение отвечает сердечная чакра. Не спрашивайте меня, откуда, почему. Знание осталось с древних времен. Скажем, за обоняние отвечает Муладхара-чакра. За вкус – Свадхистхана-чакра. За зрение отвечает пупочный центр. Речевой – это горловой центр. За разум – центр между бровями. И такая идеология есть, что когда вы рождались, вы творили эту вселенную в следующей последовательности: вы сначала сотворили принцип разума, затем принцип пространства и так далее до принципа земли, отвечающего за соответствующую Муладхара-чакру.

А вот эволюционное развитие, друзья, можно видеть в палеонтологическом музее. Сходите, друзья, в Москве есть прекрасный палеонтологический музей возле станции метро Теплый Стан, и посмотрите, как развивались живые существа. Эволюция шла снизу вверх, от принципа земли, то есть принцип земли – это какие-то первые органы чувств, они соответствуют, например, запаху, вкусу. Потом возникло зрение, как это ни странно. А вот способность воспринимать звуки возникла гораздо позже. Злые языки утверждают, что у динозавров чуть ли ушей не было. В нашем понимании – орган слуха, он как бы недавно сформированный орган, причем утверждают, что он из костей челюсти сформировался. И это очень хорошо соответствует расположению чакр. Я, кстати, всегда удивлялся, думал, что канал информации, связанный со зрением, куда как более информативный. А выясняется, что канал со звуком более информативный.

Более того, сейчас на Западе пошло такое движение в научных кругах, называется санификация. Сейчас захлестнула волна санификации учебные и научные учреждения в Америке, у нас здесь наука сейчас в погромном состоянии. А там пришли к такому выводу, что, как ни странно, человек распознает информацию на слух лучше, чем на взгляд. Например, если тебе надо анализировать гигантский массив информации: сравнивать или искать какую-то закономерность, - то если её перевести в тот или иной звуковой сигнал с той или иной частотой, то человек сразу же, без напряга, находит отличие. А есть много таких моментов, где компьютер еще не справляется и нужно, чтобы человек распознавал.

До сих пор сейчас много таких задач в науке, где компьютер тупо не справляется. И вот переводят всё в звук, потому что канал информации звука оказался гораздо более информативнее, чем зрительный. Вы помните, когда в кино приходите, там 25 кадров в секунду, а когда покупаете компакт-диск, там частота дискредитации 44 тысячи Герц, то есть 44 колебания. Я говорю это к тому, что касается слова, речи. Слово, оно изначально, начиная с ведических времен, было одним из инструментов практики воздействия, не просто человека с человеком, а воздействия человека с природой, так и в более поздних направлениях в йоге. Поэтому у нас ребята занимаются на кафедре Мантра йогой. Это огромный пласт работы сейчас по использованию и переоткрытию.

Вернемся теперь к парным практикам. Голос - чрезвычайно вещь, во-первых, информативная, во-вторых, имеющая очень серьезную способность воздействия. **Словом лечат и словом убивают. Словом исправляют. Слово творит. С помощью слова мы что-то постигаем**. Поэтому в парных практиках, где вы с другим партнером, вот этот момент правильного использования слова дает гигантский инструмент по ускорению духовной практики. Поясню эту идеологию. Помните, что одна часть ваша находится в эгоизме, и эта часть должна там оставаться, а другая ваша часть должна уже эту часть, эгоизм, потихонечку преодолевать. И вот вопрос, как не залезть на чужую территорию? Как не рушить тот эгоизм, который нужен, и в то же самое время устранить тот эгоизм, который уже не уместен. И если вы с партнером начинаете проговаривать какие-то вещи, что вам нравится, что не нравится, то вы настолько четко и очень быстро, во-первых, сами для себя представляете, где в какой форме у вас эгоизм, а во-вторых, даете понять своему партнеру, чтобы он не залез случайно на ту территорию, на которую залезать нельзя.

В одно время были чудесные практики во всех йогах мужского и женского, и всего, что связано с сексуальностью мужчины и женщины, семьей, и так далее. Вот там этот инструмент - один из самых могущественнейших. Большинство конфликтов в семейной жизни снимаются и разрешаются, если муж и жена умеют говорить друг с другом, умеют доносить информацию до другого. Зачастую жена молчит и думает, что и так все понятно, муж и так должен догадаться. И она никак не может себе представить, что он не догадывается, что он по-другому сделан, по-другому думает. И та же самая ситуация в другую сторону. Поэтому даже такое практическое применение в семейной жизни, как умение вести диалог, очень сильно помогает.

Сейчас мы не пускаем в йогу, что касается мужского и женского, пока человек 4 года не отучится. Чуть приоткрыли занавес, сразу начались злоупотребления, моментально! Я прям за голову схватился. Такого поворота я не ожидал. Всё, что угодно ожидал, только не такого поворота! Даешь знания, а его тут же начинают извращать и использовать для причинения вреда другим живым существам, что конечно, недопустимо. Начинаешь выяснять: а мы ничего не знали, вон все в открытом доступе. Поэтому у нас сейчас жесткая политика: пока три принципа йоги человек не принял, с ним вообще говорить не о чем. Пока не отучился, не показал, что он вменяемый, нельзя им давать даже эти практики проговоров. Умудряются даже и ими неправильно пользоваться, зомбировать, кодировать.

Давайте коснемся более упрощенной схемы. Во многих видах йоги, в разных направлениях встречается одно требование довольно часто и его выделяют: **ты должен обладать речью, не приносящей вред**. Ты должен думать хорошо, говорить хорошо, делать хорошо. На первый взгляд, какая разница, что я говорю, главное, что я делаю. Или какая разница, что я думаю. Главное, что я говорю и что делаю. На самом деле вред идет, запутывание кармической ситуации, как бы отдельными каналами. Вы можете ничего плохого в жизни ни делать, но если ваша речь злая, если от нее страдания, если она начинает порождать недоумения или провоцировать кого-то, это будет приносить вред.

Помните, как в «Маугли» Багира с медведем удава провоцировали? «Они, бандерлоги-обезьяны, назвали тебя земляным червяком. Они над тобой смеялись». Или другой пример – средства массовой информации. Начинают из пустого в порожнее переливать, а все верят. Смотришь, а там уже активные действия начались. А кто виноват? А вот эти провокаторы, они всегда в тени остаются, они начали заварушку, а сами ушли в тень. А кто-то кого-то перебил. А они думают, что они беленькие и пушистенькие, что ли? Нет, карма их все равно нагонит.

Поэтому, друзья, есть такое правило: нужно следить за речью, чтобы от вашей речи никто не страдал. Избегайте усиления зла речью. С другой стороны, с помощью речи вы можете такие конфликты развязать, которые ни мыслями, ни поступками не развяжешь. Хороший дипломат, который владеет искусством слова, он может прямо чудеса творить! Не говорите гадости другим, не будьте испорченным телефоном, не распространяйте слухи и сплетни. Вы передали и оказались передаточным звеном чего-то не того или даже того. Но оно вам надо, усиливать какие-то чужие конфликты? Некоторые говорят: «Вот я не могу молчать, иначе я буду врать». Это друзья, такой эгоизм, который часто прикрывается праведными посылами, что «я должен честно обо всем рассказать» и тому подобное.

В общем и целом речь должна попадать под три принципа йоги плюс под долг. Вот если ваш долг замолчать, значит нужно замолчать. А если что-то говорите, то соответственно трем принципам йоги. Первое - это чтобы от вас было минимальное количество страдавших, второе - чтобы это не сбивало, не запутывало никого, и третье - чтобы этим устранялись страдания как у вас, так и у окружающих. И обратная ситуация, если ваш долг говорит, что надо говорить, то говорите.

Жизнь очень, очень сложная вещь. Очень часто под «правдорубом» скрывается провокатор, который прикрывается какими-то благими намерениями, а сам какие-то планы, делишки вынашивает. Всякие сплетники, например. Помните, что речь – это могущественнейший инструмент как и по передаче информации, по получению информации, но также и по воздействию. Только сейчас современные военные столкнулись с тем, что война – это не только танки и пушки, а война – это, оказывается, еще и пропаганда. Друзья, так это со времен Геббельса было известно! Если ты армию деморализуешь, ты можешь ее без боя взять. Эти поучения еще восходят к древнему Китаю, Индии, что информационное воздействие с помощью слова приравнивается к воздействию от пушек, конницы и так далее, очень страшная разрушительная сила! Причем, как в одну сторону разрушительная, так и в другую, она может быть и созидательная сила, и останавливающая сила.

Это я говорю о вполне понятных обычной логике моментах. Если еще подключить к этому действие мантр, которые не объясняются простой логикой, более глубокие моменты, то все, честно говоря, что связано со словом и с общением, - это отдельный предмет для изучения, пристальный предмет, как в йоге вообще, так и в парных взаимодействиях в частности. Вы можете хорошим, подбадривающим словом человека изменить, помочь ему измениться в лучшую сторону, а можете и убить, в могилу его свести.

Помните старый грузинский анекдот? Жители одного села решили пошутить над своим односельчанином, тот ушел в горы, а они все собрались и договорились: «Давайте, каждый, когда он вернется, будет ему говорить, что он плохо выглядит или наверно болен». И вот он возвращается с гор, подходит к одному, а тот ему говорит: «Ой, как ты плохо выглядишь, какой бледный, немощный». Тот, значит, напрягся. Второй то же самое говорит, третий. И закончилось тем, что он пришел домой и умер. Понимаете, что вещи эти - не смешные. Словом можно убить. И в прямом и переносном смысле. Я прошу вас, друзья больше доброты, меньше яда.

К сожалению, я иногда сталкиваюсь даже с такой тенденцией, как проявление ядовитости. Её быть не должно. Яд в небольших количествах - это лекарство. Иногда даже, когда у нас идет экзамен, я заставляю его проявлять, захожу и говорю: «Ребята, что-то у вас как-то все тут благостно, елей такой, давайте еще в ладоши похлопаем, гирлянды повесим, как вокруг елки, хоровод поводим». Знаешь, не знаешь аксиоматику - вот тебе пятерка. Но вы должны помнить, что этот человек-недоучка пойдет всё это нести дальше. Не бывает ничего плохого и хорошего, бывает уместное и неуместное. Яд иногда даже очень полезен, потому что по-другому никак не доходит, но помним - в дозах, которые представляют лекарство. Это не должен быть бесконтрольный яд, как включаешь сейчас телевизор и начинают там, с утра до ночи - только одна мерзость. Кого они отравляют? Сами себя, всех слушателей.

Вы идеологию поняли, надеюсь. Воздействие вибрационное очень сильное. Где нужно - надо похвалить, где надо - нужно поругать, где надо - нужно сарказм выказать, а где нельзя, там его не нужно выказывать. Знаете, если молодой росток, то можно его помять и убить, поэтому в каждом случае нужно придерживаться трех принципов йоги, чтобы все шло в сторону доброты во благо.

**Вопрос: Мы читаем какие-то мантры, и события начинают для нас разворачиваться благоприятным образом, или человек начинает к нам проявлять положительные качества. Как происходит взаимодействие, каким образом происходит влияние?**

Это вопрос из Мантра йоги, давайте его не будем касаться. Вы должны понять, что Мантра йога и парные практики вот таких проговоров, речевые парные практики – вещи, мягко говоря, разные. Они смыкаются, выходят из одного источника, но Мантра йога куда тяжелее в объяснении. В парных практиках предполагается, что есть партнер, он видит и слышит, что вы говорите и его слышите, воспринимаете его реакцию, идет диалог. А в Мантра йоге вы можете закрыться в комнате один, где вообще нет никого, но только Абсолют. И это немножко разные вещи.

**Вопрос: Есть такое хорошее качество - усиление стыдливости, такая эмоция, и есть эгоистическое стремление замкнуться в свою капсулу, между ними такая вот тонкая грань. Говорили, что есть еще одна сторона эгоизма: «Я вот никому не хочу причинить вреда, поэтому я ничего не буду делать». Такой элемент эгоизма получается.**

Где грань между скромностью и стыдливостью и грань между замкнуться в свою капсулу эгоистично? Друзья, жизнь не сводится только к черно-белому. Иногда все сплетено, но если говорить о практической стороне вопроса, как поступать, то вы должны спросить себя, а ваш ли это долг? Вот представьте, вы столкнулись с такой ситуацией: то ли оставаться скромным, то ли наоборот - напролом идти. И здесь даже вопрос, чтобы не перепутать. Вы определяете, что если ваш долг не оставаться скромным, то надо соответственно действовать. И другой разговор, что ваш долг - вперед, как Жанна Д’Арк, за собой армию вести! А вы такая скромная девушка: «Да нет, да как я, да чего это». Кстати, почитайте биографию Жанны Д’Арк, очень интересно. Была девчонка-девчонкой, скромнейшим существом, а потом возглавила армию, то есть преодолела свою стеснительность, свою скромность. Осознала, что её долг спасти Францию. Интересная история. И таки спасла она Францию. А представьте, если бы она свой долг проигнорировала.

Иногда конечно бывают и другие случаи: ну не ваша игра! Не ваша игра, и все тут. Вот вы сидите тут скромно, а там на ваших глазах разворачивается, ну совсем нескромное. Вопрос, вам вмешиваться или не вмешиваться? Спросите себя - это ваша карма, это ваша дхарма? Например, представьте, в Африке сейчас началась война, одно племя воюет с другим племенем, один президент утащил несколько нефтяных скважин у другого президента и вот у них там разборки не на жизнь, а на смерть. И вас призывают: «Возглавь нашу армию, мы победим в этой войне». А вы думаете: «Мне что один, что другой, я лучше посижу тут скромненько, помолчу». Если не ваш долг, то это уже совсем другой расклад: вмешиваться или не вмешиваться.

Какие самые эффективные вещи в плане общения друг с другом? Это похвалюшки. В вас должна быть доброта. Вы относитесь друг к другу, как к незнакомым. В лучшем случае, как к равным. Или как с детьми общаетесь. Вот маленький ребенок покушал, взял тарелку и пошел к маме мыть посуду. Он больше воды разлил, больше все измазал, больше проблем создал маме, чем помощи. Но что мама делает? Начинает его хвалить: «Ой, какой лапочка, сынок помог. Наконец-то нам на старость лет помощник, опора, надежда». Что делают родители? Они не врут, они усиливают положительные моменты. Какие-то моменты не замечают, что он там полшампуня вылил, тарелку разбил. Не стесняйтесь хвалить. Мы своих студентов заставляем, хочешь-не хочешь, должен похвалить.

Выработайте взгляд на Вселенную, как если бы вы - Абсолют. Что вы ее сами создали, а все люди - это ваши дети. И с этой позиции начинайте хвалить, начинайте замечать что-то хорошее в человеке. Делайте комплименты. И многие начинают говорить, что, мол, это лесть. Да какая лесть! Лесть - это когда ты хочешь за это что-то получить, а когда не хочешь, то это как обратная связь во Вселенной. Вы с помощью этого взращивайте нужную Вселенную. Знаете, где я прочитал об этом? У Рерихов. Они же Агни йогу основали в свое время. И до сих пор у них там мощные процессы идут**. Положительную ситуацию нужно умножить на два, а отрицательную поделить на 10**. Не могу сказать пропорцию, как должно быть, но должна быть система с обратной связью. Как сказали кибернетики, должна быть положительная обратная связь и должна быть отрицательная обратная связь. **Положительная обратная связь усиливает то, что приходит, а отрицательная, наоборот, сокращает то, что приходит**. Старайтесь негатив сокращать, знать о нем нужно, но снижайте накал страстей, а позитив, наоборот, увеличивайте. И если же опять три принципа йоги под этим под всем, то это очень мощнейший способ в помощи другим.

И еще один такой мощнейший раздел - это благословение. **Хотите вы того или не хотите, но вы все обладаете даром благословлять, и все благословения сбываются**. И знаете, почему? Потому, что вы сделаны по образу и подобию Абсолюта. И поэтому, когда вы бескорыстно кого-то благословляете, вы устраняете препятствие на пути человека, чтобы человек получил это благо. Но другой разговор, что здесь не все так просто, так как есть свободная воля другого человека. Но, во всяком случае, вы удаляете у него огромное количество препятствий с причинного уровня.

Помните, одно время было популярно НЛП (нейролингвистическое программирование) - практики, связанные со словом, когда американцы впервые услышали совершенно простейший способ воздействия на подсознание, на уровень причинного тела человека, у которого есть болезнь. Они сначала просто удивлялись, вот почему эта школа и развилась, но потом, как всегда, начали злоупотреблять. Трех принципов йоги ни в психологии, ни в науке нет. Понятия долга тоже у них нет. Одному только Господу Богу известно, куда они направляют новые инструменты, которые им попадают в руки. Честно говоря, это достаточно опасно.

Если вы при этом ведете праведный образ жизни и стараетесь не врать (такое вот соотношение), то ваше благословление начинает быть по нарастающей все сильнее и сильнее. Соответствующий раздел есть в «Йога-Сутрах» Патанджали. Одна из сверхспособностей заключается в умении пользоваться словом. Поэтому, когда ньяса сопровождается еще работой со словом, это может быть работа с помощью мантры очень сильной, это может быть работа с помощью благословления визуализацией («Я вижу, что у тебя нога здорова», работает!), то это становится прямо пропорционально правдивости вашего слова.

Этим до сих пор пользуются. Особенно пользовались в ведические времена, когда не было больниц, клиник, медицины не было. Но этим пользуются и сейчас шаманы из джунглей Амазонки. И этим пользуются шаманы у нас в Сибири, те, кто еще не спился (это большая проблема там, очень большая проблема). Нанайцы, чукчи и много других народностей просто исчезают по этой причине. А у них там очень глубокая культура в этом отношении. Там же медиков нет, там тундра, самолет не прилетит. Хорошо, что шаман есть. Шаман чем лечит? Ну, понятное дело: травы, жир и ещё бубен и правдивое слово. Вот поэтому в ваших руках гигантский инструмент. Вы просто не осознаете доброе слово, неэгоистичное, с хорошим посылом. Вы мир перевернете в нужную сторону. Во всяком случае, свою внутреннюю вселенную исправите гораздо быстрее.

Как делаются практики? Практик очень много: это практики благословления, практики визуализации озвученной. Они попадают под раздел мантр сознания – это раздел Мантра йоги для тех, кто в курсе, кто проходил соответствующий раздел. Есть мантры, где вы совсем не понимаете их смысла, а они тоже работают. Вот эти многочисленные ньясы с мантрами, они, как правило, всегда сопрягаются с мантрами. Искусство диалога – это величайшее искусство, чтобы помочь себе самому и помочь другому человеку. Я мечтаю, чтобы йогой занимались все врачи и учителя. Им это надо. Если будет три принципа йоги с осознанием долга, да еще современная медицина - это будет что-то супер! Они переоткроют все эти шаманские практики. Сейчас это все тупо. Они едут и вот настойка мухомора, давайте выделим какой-нибудь алкалоид, который на что-то действует, сделаем лекарство в ампулах, таблетки и распространим, и всем будет счастье. А оно теряется.

Кстати, мы недавно опубликовали на сайте класса из серии «Хождение по тропам» в курсе 006 рассказ, называется «Тайный рецепт». Тот, кто прошел этот курс, прочитайте еще раз, он вам скажет очень многое про систему исцеления. Этому как раз посвящен рассказ «Древняя система исцеления».