**План.**

1. **Взамосвязь эгоизма и разума.**

**2. Оттачивание разума при помощи эгоизма.**

**3. Применение эгоизма и разума в практике йоги.**

**4. Парные практики – тренировка и преодоление эгоизма.**

**5. Проявление сверхлогичного и эгоизм.**

**Парная йога.**

**Теория. Часть 2**

Итак, у нас следующая часть семинара по парным видам йоги. Мы с вами завершили предыдущую часть лекции на эгоизме, поэтому давайте несколько слов скажем про него. **До тех пор, пока вы не отточите разум, вам очень необходим эгоизм. Именно эгоизм позволяет вам осознать, развить, затем отточить разум.** Но, уже начиная с определенного уровня, разум превращается из помощника в большой тормоз на пути. Точнее не сам разум, а разум, подчиненный идее эгоизма.

Вот почему разум хорошо отточился? Потому что для разума нужна какая-то идея, зацепка, с которой можно работать. А тут такая идея есть: ты - это твои тела, и тебе надо делать так, чтобы твоим телам было все лучше и лучше. Это была хорошая задача для разума из жизни в жизнь, и он, благодаря этому, крепчал, совершенствовался, оттачивался, усиливал эгоизм, а эгоизм усиливал разум.

И так **мы дошли до существования в теле человека, когда эгоизм стал вместо помощника страшным сдерживающим фактором.** Собственно не сам эгоизм, а ситуация, когда эгоизм заставляет наш разум работать согласно своей эгоистичной идее. Именно разум потом выстраивает вокруг нас капсулу, которая нас, в общем-то, сажает в тюрьму, в которой сам разум становится для нас надсмотрщиком, мучителем.

Разум, с одной стороны, делает жизнь все лучше и лучше, а с другой стороны, постоянно подсовывает нам вопросы жизни и смерти, болезней, несчастий. Получается универсальная пыточная камера: вы закапсулировались, считаете себя этой капсулой, считаете себя своими структурами. Вы начинаете считать себя разумом, но видите, что разум очень сильно зависит от тела, а тело подвержено старению, болезням, несчастьям, каким-то непредсказуемым моментам. И вы пытаетесь оградить себя от этих моментов, текущих или возможных в будущем. А разум начинает придумывать все новые и новые угрозы, существующие и несуществующие: а вот где-то новый вирус, и уже три человека умерли, а ну-ка, надо быстренько вакцину придумать.

И вот эта незнающая конца, чтобы сохранить свой эгоизм, деятельность крайне затратна. Человек начинает тратить на себя очень много ресурса, причем лишнего ресурса, который ему не нужен, а это начинает только вредить. И жизнь человека с отточенным разумом, интеллектуала, который разбирается во всех философских системах, но считает себя своим телом, превращается в кошмар и ад. Многие люди заканчивают жизнь самоубийством, потому что считают себя своим телом и просто не выдерживают этой жизни, не могут бороться с этим состоянием. **До тех пор, пока вы не поймете, что надо от эгоизма избавляться и, как следствие, ставить разум под контроль, не позволять ему лихорадочно придумывать всяческие опасности, козни и подозрения, вы будете плохо себя чувствовать, даже если все условия чисто физически будут очень хорошие.**

Вот у вас будет все хорошо - работа, жена, дети, зарплата, перспектива - но с каждым днем вам будет все хуже и хуже, потому что разум будет придумывать, что вот придет несчастье, старость, смерть… Или вот ревность: мне жена с другим изменяет. А вдруг дети вырастут и меня на помойку выкинут, отнимут у меня денежки и скажут: «Все, старик, убирайся отсюда»? И если снаружи вашего мира такой пример был, то разум начинает этот пример обязательно примерять на себя. У Марка Твена был такой рассказ, когда один мужчина начал читать медицинский справочник по болезням и нашел у себя ровно все болезни, за исключением предродовой горячки. И здесь та же ситуация: стоит с вашим отточенным разумом включить телевизор, увидеть криминальные хроники, где кому-то череп проломили, и вы будете у себя это место ощущать.

Это работает так: разум видит опасность и спрашивает себя: «Это может быть со мной?» Может. «Нужны контрмеры!» И ни спать, ни есть теперь не сможете, неважно, гипотетическая или реальная это угроза. Этот эффект недооцененной или переоцененной опасности крайне истощителен. Целые государства рассыпались из-за этого. Например, Советский Союз. В 1941 году, когда Гитлер внезапно напал, все были в шоке. С Победы и до самого развала Советского Союза больше всего усилий тратилось на оборону. Люди ходили голые и голодные, не сравнить с западными странами, зато делали самые совершенные ядерные ракеты. Даже такой анекдот был: «русская DHL» - ракета СС-20 - за пять минут доставит ваш груз в любую точку Земли. Вместо того чтобы развивать обычную почту, страна может доставить ядерную боеголовку в любую точку по любой траектории. Почему? Потому что боялись. Надо было уже строить дороги, дома, детские сады, а мы все наращивали ядерное вооружение. Его уже было так много, что его можно было на своей территории взорвать, и «кирдык» всему земному шару. Но нет, надо было еще больше.

И надо было применить волю, чтобы остановиться и сделать шаг назад. Я помню, когда в начале девяностых начали уничтожать эти ракеты. Представьте, ракета стоит, как город, город можно на эти деньги построить, а ее пускают в расход. Я в этом увидел жертвоприношение, как у буддийских монахов: сначала долго-долго создавать мандалу, а потом ее одним разом смахнуть. И в этом было что-то мистическое. Даже показалось, что высвобождается энергия, но уже на тонком уровне, и что мы еще себя покажем. Потому что если продолжать вооружаться, закрываться – это безумие. С кем ты воевать собрался? Шарик-то маленький, не с кем воевать! Сейчас опять начинают совершенствовать ядерное оружие. А зачем его трогать? Я согласен, можно метеориты сбивать, в 2029 будет очень близко пролетать метеорит, может, его и надо ядерным оружием сбивать, но друг по другу… Это подобно тому, когда вы живете в одном деревянном доме и решили поджечь соседа за стенкой, так ведь все же сгорят.

Говорят, что когда Л.П.Берии принесли совершенно неслыханные цифры, сколько миллиардов во время войны Америка потратила на разработку ядерной бомбы (а расходы были действительно гигантские: заводы, фабрики, проект, который не знал аналогов, куда собрали всех Нобелевских лауреатов, кторые делали совершенно новое оружие), первое, что решил Берия, что это дезинформация, что нас пытаются испугать, чтобы мы свои деньги вместо того, чтобы на нужды тратить, потратили на какой-то проект. Это такой способ ведения борьбы: запугать умника, и он начнет свои силы и ресурсы тратить на что-то ненужное, а на нужное - не потратит. Это такая своеобразная философская концепция устройства мира.

Так вот, чтобы не попадаться на это, мы должны понимать, что в какой-то момент эгоизм - очень хорошо, но, начиная с определенного момента, это наш конец. И самое сложное в парных практиках – это переходной момент, когда, с одной стороны, вам необходим эгоизм, потому что до конца вы свой разум не отточили, а с другой стороны, от него надо отказываться.

Вот вам пример из жизни. Представьте, вы работаете на работе и получаете мало денег. Чтобы получать денег больше, надо проанализировать, а тем ли вы занимаетесь? Здесь надо сосредоточиться и проанализировать, что надо делать, зачем и почему. Это эгоизм: вы обо всем забываете и думаете о деле, как бизнесмен, есть бизнес-схема, она должна работать, должна приносить прибыль. Я часто сталкиваюсь с нашими студентами, которые увлекаются всякими бизнес-планами, бизнес-проектами. И я вижу, что там «конь не валялся»: как ты собираешься привлекать клиентов, как все оплачивать, у тебя же математика не сходится! А он мне начинает рассказывать, что это великолепная идея, что он осчастливит человечество, что у него миссия построить водородный двигатель или открыть какую-нибудь социальную сеть, где все будут счастливы. А я сразу вижу, что у него концы с концами математически не сходятся, а он уже успел пойти в банк и взять кредит под это дело. Явно видно, что у человека разум еще не отточен, и его надо немного напугать: а как ты будешь этот кредит отдавать, если не сработает или клиенты не пойдут?

Или вот пример из йоги: человек снимает большой красивый зал для занятий йогой в надежде, что к нему придут заниматься люди, затраты он отобъет, да еще и прибыль будет, а сам рекламу не сделал. К нему вопрос: а кто к тебе придет? Люди же мысли читать не умеют! Ты даже не повесил нигде на входе вывески, что у тебя идет йога! И вот здесь эгоизм очень нужен, чтобы разум отточить. И в то же самое время во взаимоотношениях с родными и близкими этому человеку надо бы избавиться от эгоизма, а он проявляет его остатки. И это переходное состояние – самое опасное, когда, с одной стороны, нам эгоизм нужен разум отточить, а с другой стороны, нам уже не нужен ни разум, ни эгоизм, а нужны любовь, всепрощение, доброта. И такой перекос - это **типичное состояние современного человека. С одной стороны, тупость беспросветная там, где эгоизм не помешает, с другой стороны, эгоизм там, где должна быть доброта.**

В чем сложность парных практик, и как сделать так, чтобы, с одной стороны, эта практика не трогала ту часть, где эгоизм еще нужен, и работала с той частью, где эгоизм уже не нужен, а нужно взаимодействовать с себе подобными? Это отражается даже на образе жизни. В начале 90-ых все бредили йогой, и всем казалось, что сейчас придет это знание и мы быстро сделаем духовный прорыв. И все предлагали одну и ту же коммунистическую схему: давайте поселимся все вместе в каком-нибудь одном месте, где-нибудь в тайге, в лесу, чтобы нам никто не мешал, будем вместе жить, работать, чтобы у нас был маленький социум, маленькая то ли секта, то ли еще что. Таких сект создавалось много, и до сих пор они создаются. Результат один и тот же: все эти товарищи на определенном этапе совместной жизни грызутся друг с другом не на жизнь, а на смерть. Вчера были единомышленники, но стоит им вместе пожить, как начинаются трения из-за денег, из-за власти. То есть они начинают сталкиваться теми сторонами, где каждому эгоизм еще лучше не трогать, пускай он в обычном социуме дозреет. Поэтому иногда лучше, когда каждый живет в социуме, а вместе соприкасаются теми сторонами, где эгоизм не нужен, а когда эгоизм нужен, возращаются в социум. Подобно дереву, которое корнями питается под землей, где никто ничего не видит, а листья с плодами у него на поверхности, пожалуйста, бери и ешь.

 Это на самом деле чрезвычайно сложная проблема, она выходит за рамки парной йоги и превращается в некий эволюционный вызов. С той же самой проблемой миллионы лет назад столкнулись наши предки, одноклеточные. Вы помните, что мы носим в себе ДНК, которая однозначно доказывает, что мы произошли от одноклеточных. Вот представьте: вы одноклеточное живое существо, инфузория-туфелька, плаваете себе, питаетесь, чем Бог пошлет, вы такая гибкая, пронырливая, и зачем вам еще какие-то товарищи? Эти товарищи съедят вашу еду, будут вам мешаться. Но потом случился какой-то эволюционный скачок, очень таинственный, когда одноклеточные стали многоклеточными. Попробуй, заставь всех жить вместе, попробуй сделать так, чтобы вместе было лучше, чем по отдельности. И попробуй это сделать так, чтобы не ущемлять своего эгоизма, ведь каждому еще надо оттачивать разум. Быть вместе - это величайшая тайна. Как учат древние восточные сказания, будет когда-то светлая эра человечества, когда все будут вместе.

Вот сейчас мы, люди, представляем из себя, скорее, одноклеточных живых существ, потому что мы закапсулированы, мы не умеем по-настоящему взаимодействовать. И когда-нибудь наступит такой момент, что вам уже эгоизм не понадобится и ваше взаимодействие выйдет на качественно новый уровень, это будет ваш духовный прогресс, и внутри себя вы будете раскрывать потенциал настолько быстро, что те проблемы, из-за которых мы сейчас деремся, отпадут, исчезнут. Вот сейчас мы деремся за еду, но представьте, вы выйдете на такой уровень существования, что будете черпать свою пищу непосредственно от Солнца. Вы за свое место под солнцем деретесь, а у вас будут такие тела, что вы сможете левитировать, летать по всей Вселенной и жить там, где захотите. Такой простор для научной фантастики!

Я еще в детстве, когда про йогу мало что знал, этими вещами интересовался. Постоянно встречается один и тот же миф, что мы на Земле уже не первая цивилизация, еще до нас здесь была цивилизация, которая проходила шлифовку, дошла до определенного уровня развития, поднявшись над эгоизмом, раскрыв свой разум, раскрыв свой сверхпотенциал, образно говоря, улетела в космос, оставив нам, следующему поколению, пустую Землю. Следующей генерации душ, которая волеизъявила примерно одни и те же тела, один и тот же образ жизни. И говорят, что было несколько таких волн. Насколько это научная фантастика, а насколько правда – это вопрос открытый. И вот отсюда всякие предсказания, что у человечества есть светлое будущее, что когда мы изнутри раскроем свой потенциал, мы выйдем на новый уровень. То, за что мы сейчас боремся, бьемся, друг друга загрызть готовы, вдруг завтра окажется никому не нужным.

Я тут недавно в одной заброшенной большой деревне был, где практически никто не живет. И я разговаривал с одним человеком, у которого там дом и участок. Он говорит: «Здесь, ты не представляешь, двадцать лет назад чуть до смертоубийства не доходило из-за того, где ты забор поставишь. Всего пять сантиметров на соседский участок заехал, а сосед уже чуть ли не с двустволкой выбегал. А потом прошло время, и это просто никому стало не нужно. Все поуезжали в города, и сейчас хоть километры отхватывай, никому не надо». Насколько эгоизм иногда нас ловит, насколько все в мире изменчиво!

И вот вопрос: как проводить парные практики таким образом, чтобы развить ту часть эгоизма, которая у вас еще должна быть, чтобы вы до конца допилили свой разум, чтобы вы до конца исполнили все ваши желания? Йога очень хорошо относиться к желаниям, только они должны быть уместные. Вот кто-то хочет быть богатым, да ради Бога, только богатство должно быть честным. То есть честно сделай что-то в этом мире, и все скажут: да, молодец, мы тебе заплатим. А не так, чтобы ты украл или руки кому выкрутил. А кто-то хочет быть знаменитым. Вот мне волею судеб приходится быть знаменитым, это мой инструмент, чтобы люди знали о йоге: где, что, зачем и почему. Это такой чемодан без ручки. Когда это нужно для дела – это хорошо, но в частной личной жизни, в личной практике – это, скорее, проклятье. Хочешь уединиться, а тебя везде отлавливают. Но если вы хотите, пройдите через это. **Не надо рушить раньше времени те части своего эгоизма, те части своего желания, которые связаны с этим эгоизмом.** Вот его оставьте нетронутым, пусть это будут ваши корни, они потом сами отсохнут и отвалятся. Все должно отыграться, отработаться.

Надо поощрять ту часть, где вы проламываете стену в своей капсуле и общаетесь с себе подобными, но нужно продумать такие практики. Тут же отталкивающих моментов может быть очень много: вот с этим я не буду делать упражнения, а вот этот - хороший и так далее. Есть объективные факторы, а есть субъективные. Это ведь очень тонкий момент, как сделать так, чтобы не было насилия. Ведь в парной практике не должно быть насилия, ни в какой форме. Вот не нравится вам партнер, и насилия быть не должно. Единственное, что допускается – аскетизм, радость от преодоления себя. Когда вы делаете с этим партнером упражнения и думаете, что вот каким я был в прошлой жизни, а сейчас перетираю, отдаю кармические долги, зацепки расцепляю. Это как сражаться с врагом: сразился, все, кармический узел распутал, нет врага. Это очень тонкие моменты, поэтому проведение парных практик - более сложное дело, чем проведение одиночных практик.

Подготовить преподавателя для проведения одиночных практик для людей, где каждый на своем коврике, гораздо проще, чем если вы будете проводить практику, где люди друг с другом взаимодействуют, потому что вам придется следить за каждой парой. Каждый в своей вселенной, «в своей тарелке», и если он сделал ошибку, то это не так страшно. А если это в парной практике, то эта ошибка по цепочке распространяется на всю группу. Поэтому есть определенные принципы проведения парных практик. Обычно мы этому учим, когда преподаватели уже закончили четырехлетнее обучение, это уже высший пилотаж - проводить парные практики. Иногда мы делаем исключения некоторым студентам, потому что не всегда есть время ждать. Вы должны понять, что это более сильное средство, но оно требует и более высокой квалификации.

Если вы у нас учитесь, вы должны уяснить для себя следующий момент касательно второго принципа йоги: **ни одно йоговское упражнение не возникает само по себе.** Оно очень четко выводится из законов устройства этого мира, законов физических, психологических, ментальных, духовных. То есть любое упражнение появляется не так, что кто-то посидел, почесал затылок: а попробую вот так, перебором, может, сработает. Хотя возможно, что кто-то делает такой эксперимент: «О, пошло, давайте в тираж!» Но если мы говорим с вами о Йоге с большой буквы, то там буквально все обосновывается.

К сожалению, большой недостаток, что йога сохранилась на Востоке больше как зазубренные из поколения в поколения методики, которые шли от Учителя к ученику, и иной раз ни Учитель не понимал, как это работает, ни ученик. Но поскольку та или иная практика работала, они ее из поколения в поколение передавали. И вот сейчас вы можете встретить в Индии школы йоги, Учителей, последователей, у которых есть та или иная практика, которая работает, но они даже не догадываются о принципах ее работы. Индусская ментальность не требует объяснений, как ни странно, она в большей степени требует веры. И это оправдано, потому что для наших братьев и сестер из Индии главным было донести эти крупицы знания через тысячелетия мракобесия, непонимания. И надо было хотя бы сохранить крупицы в том виде, в котором они есть. И за это им земной поклон, они это сделали.

Сейчас в Индии в самых хороших ашрамах, у самых лучших Учителей уже идет работа скорее по переоткрытию дошедших крупиц йоги, чтобы понять, как они работают, а уже потом те, которые были утеряны, воспроизвести. В этом отношении мы идем «ноздря в ноздрю» с самыми передовыми школами Индии. Как правило, это закрытые школы, туда не то что иностранцев, своих не всех пускают. Это генеральная линия, которая идет уже лет сто пятьдесят.

И вы должны относиться ко всем видам йоги и к парной йоге с той позиции, что каждое упражнение должно быть обосновано, вы должны понимать как какие законы и почему действуют. Только в этом случае йога сохранится. Более того, приумножится. Не стоит идти тупо по такому индийскому варианту, как во многих ашрамах: вот приди сюда, здесь поклон, здесь что-то зажег, здесь мантру пропел, здесь в эту ноздрю подышал и, все, свободен, будет тебе счастье. Обычно в Индии никто никому ничего не объясняет в подавляющем большинстве случаев. Добиться хоть двух слов объяснения вы не сможете. Это подход нужный, может быть, для основной массы людей.

Но если вы на переднем крае йоги, а вы, я считаю, на переднем крае йоги, и вы ее понесете дальше на очень высоком уровне, на уровне не уступающем самым изысканным ашрамам Индии, вы должны привыкать к тому, что **вы должны все осмыслять и понимать. Не просто тупо копировать, а понимать и разбираться.**

**Вопрос: Мы очень много говорим, что эгоизм работает на оттачивание разума. Но в любом сообществе живых существ все делятся. К примеру, эгоисты - альтруисты, лидеры - подчиненные, есть роли, которые распределяются. Я бы не сказала, что только те существа, которые выбиваются в лидеры – эгоисты и оттачивают разум. Видимо, нужно просто какие-то роли отработать на разных этапах.**

Вы абсолютно правы. Вопрос в этой переходной стадии, когда, с одной стороны, разум недостаточно отточен и нам нужно его допилить, а с другой стороны, уже какая-то часть разума достаточно отточена, и эгоизм только мешает. Это очень упрощенно. Действительно, мир животных чрезвычайно сложный, как и мир людей. Очень интересны исследования, которые психологи и статистики делают касательно поведенческой реакции: действительно, выясняется, что эгоистов не любят. Но причина, почему это срабатывает, очень сложна.

Вот представьте кошку: у нее есть разум, интеллект? Да, безусловно, есть. Насколько он силен? До определенной степени. Конечно, с человеческим не сравнишь, но это уже и не мышь. Есть ли в ней эгоизм? Полным-полно в кошке эгоизма. Но вот у кошки маленький котенок, подошла большая собака, и что делает кошка? Кошка бросается на собаку, которая в несколько раз больше, и для собаки это не всегда хорошо заканчивается. В этот момент кошка преодолевает полностью свой эгоизм. Ей бы, наоборот, куда-то удрать, вот, котенка ешьте, а я побежала. Вы когда-нибудь такое видели? Нет, и никогда и не увидите. Она погибнет, но спасет свое дитя. Можно это назвать эгоизмом? Нет, это не эгоизм, это проявление каких-то других скрытых поведенческих слоев.

Или, представьте, пасется стадо оленей. И обратили внимание на поведенческую, достаточно жесткую характеристику этих животных: если хоть одно животное видит, например, крадущегося тигра, то совершает действия, которые снижают его лично шансы на выживание, но повышают шансы на выживание сообщества. То есть животное предупреждает других и тем самым больше подставляется, больше возможность того, что на него нападут и его же сожрут, но сообщество останется целым. Казалось бы, какой еще эгоизм? И где это запрограммировано? Почему самопожертвование одного члена общества даже у видов, где разум не отточен, наблюдается сплошь и рядом? Это очень серьезная тема, она восходит к теме механизма защиты продолжения рода.

Даже если у нас есть эгоизм, даже если у нас не отточенный разум, у каждого из нас есть наше Высшее Я - и у кошки, и у мышки. И есть то, что является надстройкой над этим всем - продолжение жизни своего вида, несмотря ни на что. Вот у тебя стадо, и ты во имя этого стада умер, но это стадо всегда родит тебя снова. Вы помните, мы умираем и рождаемся. И **если ты погиб за свое стадо, то ты имеешь, согласно кармическому закону, приоритетное положение: твоя душе родится там же.** Эта сверхинтеллектуальная идея продолжения жизни вылилась в то, что называется **механизмом защиты продолжения рода**. Это один из самых свирепых механизмов, **он, как инстинкт самосохранения, но не в рамках одной жизни, а в рамках нескольких жизней**. Он, с одной стороны, своими корнями непосредственно восходит к сверхразуму, сверхинтуиции, ближайшей к Высшему Я, а с другой стороны, уходит в обычный эгоизм. Поэтому кошка, которая бросается на опасность во имя детеныша и гибнет, в этом отношении проявляет величие своего Я, хотя она, может быть, об этом и не подозревает. Это очень сложные поведенческие факторы.

Но у механизма продолжения рода есть не только положительные, но и отрицательные стороны. Но это другие разделы йоги, не такие очевидные, их надо изучать. Особенно это касается проблем, с которыми вы сталкиваетесь в семейной жизни. К разговору о механизме защиты продолжения рода вообще лучше не подходить наскоком, потому что в противном случае получаются чудовищные выводы. Надо начинать от простого к сложному. Когда-то подойдете к той границе, где ни я, никто другой ничего не понимает, и вы должны будете продвигаться дальше. Поэтому у вас не должно быть такого отношения, что будто я здесь как всезнающий компьютер: нажал на кнопочку – выдал ответ, нажал другую - другой ответ. Есть такая поговорка: **ответы на все вопросы знает либо только Абсолют или Учитель Жизни, либо фанатик и маньяк, у которого на все вопросы уже заготовлены ответы, и неважно, что они из другой области.**