**План**

1. История возникновения средств массовой информации.

2. СМИ – четвертая ветвь власти.

3. Интересы представителей СМИ и ошибки в общении с ними.

4. Стратегии взаимодействия со СМИ.

5. Ответы на вопросы о псевдонимах.

6. Медитация Открытой йоги.

**Лекция «Йога и средства массовой информации» от 13 февраля 2016 г.**

Сегодня у нас лекция из раздела «йога Обучения», которая будет посвящена такому очень важному вопросу как СМИ и общение с ними. Мы сейчас поговорим с вами с позиции людей, которые будут распространять, популяризировать, преподавать йогу, как относиться к СМИ, как с ними общаться, какие есть сложности и трудности, какие есть опасности, какие есть положительные и отрицательные стороны.

Тема эта не однозначная, очень сложная. На этой неделе у меня была встреча с достаточно известными репортерами, нашими и иностранными, и я четко понял, что вы должны с самого начала вовлечения в йогу знать об этой части нашей жизни, чтобы использовать ее в своих целях, но не подставляться. Потому что иной раз от общения со СМИ можно проиграть, а не выиграть, в особенности в таком новом деле, как йога, которое многие до сих пор считают то ли религией, то ли сектой, то ли непонятным эзотерическим учением. Мы все варимся в представлении, что йога этим не является, и не подозреваем, что остальные люди так не считают.

Начнем с самого простого: в это Вселенной не бывает ничего заведомо положительного и не бывает ничего заведомо отрицательного. Все бывает лишь уместное или неуместное и, по сути дела, вся наша жизнь сводится к тому, чтобы мы грамотным образом эти паззлы раскладывали. То есть когда к нам приходит какая-то ситуация, чтобы мы разворачивали ее уместным образом и состыковывали с тем, что было до этого, и с планами о том, что будет в будущем.

Есть две крайности отношения к СМИ, ну и как к самому яркому воплощению СМИ, это журналисту, который берет у вас интервью. Это человек, который олицетворяет весь этот цех, всю эту сторону нашей человеческой жизни. Одна точка зрения, что все зло от СМИ, в частности, от бездуховных, продажных, ангажированных журналистов, которые в погоне за гонорарами, за прибылью, за известностью маму родную продадут, а потом еще раз купят и еще раз продадут, но уже дороже. Это одна такая маргинальная точка зрения. Другая маргинальная точка зрения в том, что журналист, действительно, несет в это мир «разумное, доброе, вечное» и служит человечеству тем, что доносит до нас какие-то знания, которых у нас нет, сообщает вовремя какую-то информацию, жизненно для нас важную, без которой мы проиграли бы или получили бы какие-то не очень хорошие результаты в жизни. Что журналисты – такие бескорыстные борцы на поприще политических, экономических, социальных реформ, что тоже не имеет никакого отношения к жизни. То есть это такое же маргинальное и опасное представление, как и первое.

В жизни все намного сложнее. Журналисты, СМИ – это сила, и одна и та же сила в ваших руках может приносить пользу, а может сработать против вас самих. Чтобы грамотно пользоваться этой силой, надо представлять, что такое журналист, что такое СМИ, для чего они нужны в этом мире, какая их ниша, что от них вы имеете право требовать, а что не имеете, на что можете рассчитывать, а на что не можете рассчитывать никогда, и какими морально-этическими качествами должен обладать журналист.

Начнем мы издалека, из самых глубочайших времен. В более примитивном обществе обмен знаниями, обмен информацией шел устно. Если это небольшое поселение – на уровне слухов, сплетен, то есть люди разговаривали друг с другом, передавали от одного к другому информацию. Но в любом сообществе есть человек, у которого язык длиннее, чем у всех остальных. И у него это очень хорошо получалось делать: он легко умел бОльшему количеству людей сообщить какую-то новую информацию. К этим людям относились по-разному: кто-то считал их сплетниками, кто-то не особо любил, но в то же самое время такой парадокс: часто их не любят, но к ним тянутся.

На заре цивилизации, когда стали возникать торговые пути, рынки, где какой-нибудь караван привез изделия с другой части света, то, как правило, переносчиками, источниками информации были купцы. Действительно, они много где были, много что видели, со многими общались. Поэтому рано или поздно центр распространения информации был перенесен на рынок. И это продолжается до сегодняшних дней, в особенности на Востоке. В некоторых странах Востока рынок – это не просто место, где ты пришел что-то покупать или продавать, а в первую очередь место, где ты обмениваешься информацией и собираешь для себя нужную информацию. Причем ты ее получаешь из первых рук такую, которую ты не можешь получить в другом месте. До сегодняшнего дня в некоторых восточных обществах рынок – это источник зачастую самой достоверной информации. Кроме того, власти необходимо было доносить свою точку зрения, и поэтому были глашатаи, которые провозглашали повеления нового раджи и, как правило, это все вращалось вокруг рынков, базаров, а только потом в среде оставшихся.

С течением времени письменность стала приобретать все более широкое хождение, и уже помимо слухов и сплетен, которые передавали торговцы и посланцы власти, появлялись послания, которые вы могли прочитать, например, от своего родственника, который живет очень далеко. В этом отношении очень интересно изучать Новгородские берестяные грамоты, которых нашли достаточно много, их содержание, что писали. Это прямо-таки кладезь образа мысли и жизни тех лет. Постепенно цивилизация шагнула вперед, Гутенберг изобрел скоростную печать, после чего возникла может быть первая информационная революция.

Если раньше книгу или какое-нибудь послание надо было переписывать от руки и должен был это делать отдельный человек – не каждый мог, это было долго, это стоило денег – то теперь вдруг копия написанного текста стала стоить очень дешево. И стали возникать, соответственно, такие издания, газеты. Сначала это были информационные листки, затем они превращались во все более и более солидные издания, потом возникли некие периодические издания и так это длилось до конца 19 века по нарастающей, пока не стали появляться другие коммуникации. В первую очередь это телеграф, хотя аналог телеграфа был изобретен задолго до этого. Этот телеграф был основан, когда строились башни на определенном расстоянии и на них зажигали огонь, это было сигналом. А в более поздние времена придумали такие палочки, каждая палочка под определенным углом поворачивалась, это что-то обозначало. Это передавалось с башни на башню, наблюдатель смотрел и копировал дальше, но на прохождение сигнала уходило очень много времени. Потом возникли электрические телеграфы, большим прорывом было создание радио, затем возникло телевидение, сейчас возник интернет.

И сейчас мы имеем то, что профессия репортера, того, кто занимается новостями, собирает слухи и сплетни, превращая их в новости, она не поменялась, поменялись средства, как это все делать. И это превратилось в отдельную, очень мощную силу, которую иногда называют четвертой властью. В любом демократическом обществе существуют три ветви власти: исполнительная, законодательная и судебная власть, они должны быть независимы друг от друга. То есть суды должны быть независимы от президента, законодатели тоже должны быть ни от кого не зависимы. И если есть разделение ветвей власти (то есть одни думают и принимают законы, другие эти законы выполняют, третьи следят, чтобы законы выполнялись и, как правило, не участвуют в законотворчестве, но это в зависимости от устройства государства), то эта система наиболее устойчива, и она защищает от деспотизма.

Вместе с этими возник четвертый источник силы, который влияет не меньше, чем все оставшиеся три, и который, по сути дела, никому не подконтролен. Точнее подконтролен косвенно: законодательная власть может ограничить поток новостей, но пока она ограничит, все самые страшные новости будут рассказаны. То есть можно как-то бороться, но пока еще ни у кого не получалось в полном объеме завернуть свободу СМИ, если есть разделенные три ветви власти. Вот если их нет разделенных, как это было в Советской Союзе или фашистской Германии, то все было очень просто: вот Геббельс утром звонил в редакцию газет и говорил, что в вашей газете должно быть то-то и то-то, и тут же все менялось, иногда политика менялась на 180 градусов. Понятно, что в тоталитарных обществах очень легко прижимаются «к ногтю» СМИ, журналистов просто отстреливают или запугивают. Но так устроен мир, что тоталитарные общества, они закрытые, долго не живут. Второе начало термодинамики: закрытая система без подпитки извне существовать не может. Поэтому развалилась и фашистская Германия, и Советский Союз приказал долго жить.

Итак, у нас де-факто четыре ветви власти, четвертая – СМИ, очень мощная сила, иногда мощнее, чем предыдущие три. У французов в каком-то фильме, вроде так и назывался «Четвертая власть», прозвучал анекдот: что общего между министром и мухой? Ответ – и того, и другого можно прихлопнуть газетой. Ведь если можно министра прихлопнуть, то обычного смертного можно вообще по стенке размазать. И когда есть такая сильная четверная власть, то возникает желание ее прибрать к рукам. И самые мудрые политики и дельцы поняли очень йоговский закон, что миром правит прана. Что такое прана? Это сознание и энергия. И если ты контролируешь сознание, то ты контролируешь и энергию. Тебе не надо никого завоевывать, ты просто пусти пропаганду, солдаты будут деморализованы, их потом голыми руками. Ведь любая тоталитарная система была основана на жестком пресечении СМИ. Во время войны это оправдано, поэтому любая тоталитарная система склонна объявлять войну, потому что под это дело можно сократить какие-то демократические свободы, ведь кругом враги.

Еще худший вариант – это со стороны дельцов. Не помню, кто самый первый на этом сыграл, заведомо распространяя неверные сведения, покупал акции, а потом их продавал дороже. Вы понимаете, что если сегодня напишут все газеты, что компания Гугл обанкротилась, вы тут же побежите продавать акции. А если на другой день будет сообщение: вы знаете, мы ошиблись – то уже поздно, все продали, но кто-то от этого выиграл. Это страшная сила, есть даже такое понятие «ньюс мэйкер» - тот, кто может делать новости, это очень жирное денежное положение, все с уважением относятся. Бизнесмены начали вкладывать, в первую очередь, в новостные агентства. Тернер в 80-ых годах начал делать СNN, все сказали: ты с ума сошел, кто его смотреть будет? Он создал этот канал, создал империю, держал и держит весь мир до сих пор.

Если ты контролируешь СМИ, то ты контролируешь мир. Во всяком случае, половину мира точно, ты будешь фактор сознания держать в кулаке. И все было бы очень плохо, на Западе давно бы воцарился информационный фашизм, все к тому шло, но один маленький нюанс: жадность, которая спасла ситуацию. Мы начинали с того, что любой источник информации базируется вокруг рынка. Рынок – это то место, где один продает, другой покупает. И если в древности были примитивные рынки, то сейчас они весьма сложные, это рынки ценных бумаг, котировок валют, сырья, это рынки производных от каких-то ценных бумаг. Ситуация такая, что ты можешь «вешать лапшу» обычному народу, но если от информации зависит, что ты разоришься или разбогатеешь, то будешь зубами грызть, но будешь стремиться получить информацию неискаженную. То есть ты зацепишься за любой слух или сплетню, которая говорит, что акции упадут или поднимутся, и будешь, безусловно, это отыгрывать в своих спекулятивных действиях. Понятно, что другие, глядя на тебя, тоже это будут делать, и блокаду информационную держать не удастся. Информация как вода, которая всегда найдет щель, куда бы утечь.

И вот, благодаря спекулянтам, благодаря жадности, которая во всем мире считается пороком, западные страны не скатились, как бывший СССР или фашистская Германия. Это лишний раз показывает вам, изучающим йогу, что в этом мире не бывает ничего однозначного, черного или белого, бывает уместное или неуместное. В вашей жизни будет только одна вещь – правильно разворачивать ситуацию, потому что мир живет так, как он хочет, вы не заставите других людей жить по-другому, вы можете использовать. Благодаря финансовой заинтересованности (причем она у разных групп разная) возникает некое подобие свободы СМИ.

Иногда я слышу красивые речи, что «свободная пресса» - не бывает свободной прессы во Вселенной. Кто-то в чем-то заинтересован: кто-то прямо в деньгах, кто-то в репутации, кто-то во влиянии, кто-то в желании свою точку зрения насаждать. Если вы читаете религиозную газету – как она может быть независимой, она, конечно, будет все интерпретировать согласно взглядам, редакции, которая обладает теми или иными религиозными взглядами. Если вы читаете атеистическую газету, там тоже не найдете объективной точки зрения, потому что они косвенно будут стараться протолкнуть свою точку зрения. Если вы читаете финансовые газеты, принадлежащие одному, то это будет лоббирование интересов одних, если читаете другие, то это будет лоббирование других интересов. И так как их много, их интересы разные, а плюс они еще хотят денег, они хотят власти, они столкнулись лбами и дерутся друг с другом, нам с вами остается малейшее существование для жизни. Когда большие и страшные динозавры жили на Земле, наших маленьких предков часто не ели, потому что два динозавра спорили, кто его съест, и вот, пока они дрались, у нас была возможность выжить.

Вот аналогичная ситуация до сегодняшнего дня: любой журналист, чтобы он про себя ни говорил, который приходит у вас брать интервью, знайте, у него есть интерес, иногда прямой финансовый, иногда заказной, иногда положительный для вас, иногда отрицательный для вас, иногда он просто хочет «жареных» новостей, чтобы тираж раскупали или чтобы сайт больше посещали. Но вы не вправе ожидать, что к вам придет журналист, который бы разделял вашу точку зрения на жизнь, а не ту, в которой он заинтересован или ему платят.

Запомните, самая первая ошибка человека, который в йоге, считать, что все остальные соблюдают принципы йоги. Когда вы приходите в йогу, вам говорят, что вы свободны, что у вас есть долг по отношению к тому, кто был добр, три принципа йоги призывают, чтобы вы не причиняли вреда ни одному живому существу без крайней на то необходимости. Когда вы приходите в йогу, вас просят вести себя разумно и последовательно. Когда приходит к вам журналист, он не принимал на себя таких обязательств. Помните, что если вы идете быстрыми методами в йоге, вас призывают, чтобы вы всеми силами помогали другим преодолевать страдания, если вы можете и другая сторона волеизъявит. Журналист не брал на себя этих обязательств.

Он к вам приходит, а вы интуитивно думаете, что он такой же, как и вы, а он другой. И потом, когда он напишет какую-нибудь заметку в какой-нибудь газете, что посетил в подвале секту, занимающуюся йогой, вы будете в шоке, вы будете за сердце хвататься и думать: «Ну такой милый парень был. Мы же с ним поговорили, у нас же общие интересы, он был такой обходительный, как он мог такую гадость написать». Вы перестанете верить во все человечество, а ошибка-то ваша.

Во-первых, почему вы вообще с ним начали разговаривать? Если к вам приходит репортер, то надо спросить: «Чего пришел?». И лучше это делать не напрямую, а через посредников. Как правило, работа у репортера тяжелая, волка ноги кормят, он вечно голодный, он знает психологию в совершенстве, он даже труп разговорит. На заднем плане у него голодная жена, дети, не заплаченная аренда, злой арендодатель, сокращения в издании, где он работает, и если не будет нового «жареного» материала, который повысит рейтинг, то его просто выкинут на улицу. Он смотрит на вас и думает: «да переживешь ты, если я напишу, что секта устроила шабаш в подвале. Ты-то переживешь, а я…». А у него другие критерии.

Одно время на улице было много, а сейчас особо не видно «наперсточников» или лотерейщиков - «подойдите, поиграйте в лотерею». Ты подходишь, «ой, да ты выиграл, приз! Доплати еще чуть-чуть и выиграешь еще больший приз». Им самое главное вас зацепить, на лести, на чем угодно. «Наперсточники» будут «разводить» на деньги, а здесь вас будут точно так же использовать в своих интересах, целях, чаще всего в темных.

Но иногда ваши цели могут совпадать. Допустим, заказ редакции: президент сказал, что надо здоровый образ жизни показать. А кругом одни наркоманы и пьяницы, давайте спортсменов. Ах нет спортсменов, давай йогу, надо позитив какой-то. Но ведь может быть другой заказ, когда власть терпит кризис. Скажем, губернатор проворовался, надо же как-то отвести внимание от этого. Надо раскрыть какой-то вопиющий факт. «А вы знаете, тут секту раскрыли, йогой прикидывалась». Все там ни живые ни мертвые: да какая же мы секта? А уже тираж вышел, народ повозмущался, меньше стал думать про губернатора, потом забыл.

На чем они ловят? На нашем естественном желании быть востребованным обществом. К вам приходят, вами интересуются, ваше эго разгорается, вы считаете: «ой, какой я важный, у меня интервью берут, меня же спрашивают. Я же теперь сила, мозг...». И вот поймать на этом любого человека запросто. И вы будете думать: «да, я буду сеять «разумное, доброе, вечное», я начну пропагандировать йогу, а то все действительно наркоманы и пьяницы, а я скажу, что надо йогой заниматься». Потом вы читаете, что в результате осталось от вашего интервью – и остаются буквально фразы, иной раз двусмысленные, и опять же, в зависимости от контекста.

Аналогичная ситуация, когда приходят что-то снимать у вас, видео-интервью. Мы когда-то собирали, где-то болтается. Пришли про йогу снимать. Потом в результате мы нашли куски, что они у нас сняли про йогу, фильм назывался что-то вроде «насколько для России опасны индийские секты?». А там наши выступают, разумное говорят. Надо отдать должное, что они красиво поступили: поставили большой знак вопроса, но ведь могли бы и не поставить.

Если надо отвлечь от чего-нибудь внимание, найти «козла отпущения», которого можно было бы облить грязью и он бы заранее не ответил бы, вы рискуете попасть под это. Потому что если журналист напишет такой репортаж про владельца подпольного игорного заведения, то у него начнутся очень большие проблемы потом, придут люди и вежливо до него донесут. А вы-то, йоги, безобидные, у вас первый принцип, чего вас не обидеть.

Поэтому самое первое, что вы должны помнить: если есть возможность избегать СМИ, то избегайте их, это не ваша игра. Если есть возможность избегать власти, избегайте. Мне столько раз предлагали, что есть «ходы-выходы», пойдем во власть, нажмем, прожмем, или давай продавим рекламой на телевидении. Я говорил: нет, спасибо. Если мне надо интервью, то позову кого-нибудь из своих, я сам отвечу, и оно пойдет в том виде, в котором я дал. А не так, что у меня что-то спросили, что-то почеркали, а потом валидол надо пить. Если нет крайней необходимости общаться со СМИ и властью, то не общайтесь. Потому что можете «отгрести» потом, будете потом валидол пить долго. Потому что вы можете увидеть, что они написали или представили вас в свете совсем не выгодном.

Здесь, правда, есть маленький нюанс, которым я время от времени пользуюсь: дело в том, что если ты знаешь йогу и знаешь все эти правила, то можно «сожрать пожирателя». Есть такое маленькое живое существо, оно в виде шарика, такое скромненькое и оно что-то там кушает, переваривает. Но иногда его съедают и тогда оно выворачивается наизнанку в животе пожирателя, то есть сам внутри начинает пожирать пожирателя. Это можно использовать. Играть и получать свою выгоду можно везде и всегда. Это как на рынке можно всегда зарабатывать деньги: можно зарабатывать, когда курс доллара растет, а можно – когда падает. У моряков есть такая способность – ходить против ветра на парусах. Очень много разных есть вещей, но, как правило, вы это делать не умеете, а также есть обратная сторона этой медали.

Дело в том, что если хвалят – это приятно, а если ругают – это пиар. И если это не заказная статься, что после нее придет милиция и вас в наручниках куда-нибудь уведет как сектанта, то даже если СМИ на вас «наехали» так грязно, то собственно говоря, это бесплатный пиар. Потому что ваше имя начинает мелькать, оно начинает запоминаться. По этой причине некоторые звезды шоу-бизнеса устраивают какие-нибудь дебоши, драки и так далее. Почему? Забывают артиста, не приглашают его. А он морду кому-нибудь набьет, это попадает в газеты. Так прийти в газету и сказать: напишите про меня – это будет заказная реклама и выкатят очень несмешной счет. А тут бесплатно – нарушить правила дорожного движения, врезаться в светофор – это пройдет по всем новостным каналам, вы ни копейки денег не заплатите, о вас все вспомнят, ваш рейтинг повысится. И если вы завтра концерт устроите, к вам больше людей придет: «а, помню, он вчера в светофор въехал, надо посмотреть на него».

Помните случай с одним математиком по фамилии Перельман, который доказал одну из гипотез Пуанкаре и отказался от 1 миллиона долларов. Все говорят: какой сподвижник. Что вы, это многоходовый ход: за несчастный миллион долларов о нем узнал весь земной шар. Поэтому можно обратить в свою пользу буквально все, только обычно новичков, когда они видят свою фотографию, свое имя и откровенную чернуху, то их на автомате начинает трясти и становится плохо. Это надо быть достаточно бесчувственным, то есть долго работать в шоу-бизнесе, чтобы к этому относиться спокойно. Зачем на это лишнюю прану тратить, вы потом месяц не сможете йогу преподавать.

Лучше по другому пути пойти: попреподавать йогу, нарабатывать «сарафанное радио», чтобы к вам ходили. А если вам нужно о себе заявить, лучше сразу настраивайтесь на деньги. Вот вам нужно, чтобы о вас написали хорошо, ищите человека и с ним обсуждайте, сколько это будет стоить, чтобы было так, как вы хотите. Сверяйте, потому что вы можете дать одно, а появится может совсем другое. А чтобы замотивировать надолго, можно сказать, что если мне понравится первая публикация, будет и вторая, а потом третья, ведь люди там тоже голодные…

Что общего между репортером, бизнес-консультантом и преподавателем йоги? Общее следующее: что ты можешь стать им за одну ночь. Вот завтра каждый из вас объявляет: я репортер, я журналист. И все, вы становитесь репортером и журналистом. Люди думают: а как же образование, надо же где-то учиться. Кто вам сказал. Поинтересуйтесь биографией, кто там мелькает в СМИ, поинтересуйтесь, какое у них образование, вас ждут очень интересные сюрпризы. Но это отдает должное этим людям – они талантливые, они даже без образования как светятся. Как можно стать бизнес-консультантом за ночь? Завтра вы объявляете, что вы бизнес-консультант, принимаете со стольки до стольки, делаете такую-то консалтинговую работу. Что происходит с преподавателями йоги в городе Москве? Здесь скоро все будут преподавателями и учителями йоги. За ночь Шивананду прочитал, на следующий день идет в фитнес-центр устраиваться: «здравствуйте, я тут гуру».

Вы должны понимать, что очень часто репортер, который к вам приходит, это человек ниоткуда, без предыстории, не отягощенный ничем, ни морально-этическими принципами, ни опытом, как правило, очень голодный. У него достаточно жесткий прессинг. Прежде чем общаться с каким-нибудь репортером или журналистом, если вы все-таки решились (но лучше не связывайтесь. Я сам раньше, немножко с другой стороны занимался аудитом и сам брал интервью, я знаю с двух сторон эту специальность, поэтому если есть возможность не связываться – не связывайтесь). Если все-таки пришлось, то если кто-то хочет физического контакта, никогда не отвечайте на звонки сами. Они вас зацепят, как наперсточники, все, пропадете. Они моментально распознают людей, сильные-слабые стороны, они этим занимаются каждый день. Потом «уже вроде и неудобно ему отказывать, такой славный человек» - это все просчитано, любое движение вашей души просчитано.

Потом даже если он что-то и написал (хотя это уже совсем чернушный ход, но некоторые и им не брезгуют), написал статью, иногда даже вам дают почитать. Вы говорите, что это никуда не годится, запрещаете публиковать это интервью. Знаете, какой ответ можете получить: а я на вас неделю потратил, вы мне заплатите за неделю работы, а иначе я на вас в суд подам, что это такое? Вот бывают такие выверты. Поэтому самое первое – не входить в живое соприкосновение. Правда, они тоже хитрые, они могут прийти к вам на занятие.

Мы старших студентов учим (сейчас был закрытый тренинг), что надо делать в этих ситуациях. Не соприкасайтесь, отказывайте в интервью, потому что слово за слово, вас зацепят, особенно если злой умысел. Если к вам кто-то приходит, моментально начинайте интересоваться, кто и откуда, какие были до этого статьи, публикации, что за направление, как долго человек работает, потому что, как правило, чем дольше репортер работает, тем больше он начинает ценить свое доброе имя. Если всплывет, что он долго работает, а от него проблемы, ему будут закрываться двери везде. Поэтому чем дольше человек работает в этом цехе, то он волей-неволей приходит к трем принципам йоги.

Вот у меня буквально на этой неделе была очень содержательная беседа с американцем и с нашим журналистом на предмет этики и их работы. «Вы понимаете, вы словом можете убивать», - «нас это не волнует, бизнес». Так вот, со временем одного «убил словом», второго, потом они, как правило, пить начинают, потому что в глубине души он понимает, что что-то не то, очень выматывающая работа – «волка ноги кормят», пьют очень многие, это их большая проблема. Но это и плюс: когда хотят у кого-то взять интервью, они на этом сходятся, особенно в России, выпил рюмашку – все, уже свой. Это тоже очень опасно, никогда не пейте с репортерами, потому что даже если он ничего не напишет, он будет о вас байки рассказывать.

Такой старый неприличный анекдот: прейскурант в публичном доме, час стоит 100 долларов, подглядывать за клиентом – 200 долларов, подглядывать за подглядывающим – 300 долларов. Они не могут язык за зубами держать. И он будет потом кому-то рассказывать. Я как-то приехал в один город в Сибири, все наливают, пьют, и потом начались байки про тех, кто приехал передо мной, а я сижу и думаю про себя: «а как я буду потом в этой истории выглядеть». То есть вы в любом случае проиграете.

Поэтому поинтересуйтесь, как долго человек работает. Если долго, то это более или менее, но если долго и во «вражеских СМИ», тем опаснее. Потому что он вас заманит в ловушку. Мне этот американский журналист привел в пример, очень рекомендовал фильм «Никсон». О том, как журналист фактически убил его, он его расколол. Хотя тот мог бы сказать, что не хочу, не буду, мое право быть свободным. Например, задают острый вопрос, вы на него отвечаете, потом смотрите что он написал и говорите, что нет, это вычеркнуть, он вычеркивает и остается пустое место, а это еще хуже. То есть вам задают вопрос, а вы молчите, вроде как признаете. «А правда, что у вас там по ночам шабаши?». А вы говорите, что у нас был ночной ретрит, мы там то-то и то-то практиковали.

Помню, к нам приехал один журналист, достаточно известный, он хотел снять фильм, интервью брал у меня. И знаете, как красиво: «У вас занятия йогой? А со скольки?» - «Мы стараемся с утра до ночи, чтобы людям было удобно», «Я слышал, у вас такие ночные бдения?». Я сразу напрягся – что такое «ночные бдения»? Это что-то такое религиозно-сомнительное. «Ну как же, нам сказали, что у вас что-то ночью…». А ночью бывает иногда такая практика ночного ретрита с вечера и до утра, очень сильная практика, иногда хорошо поставить организм в иные условия. Можно всю ночь заниматься йогой, на утро все по-другому выглядит. Мы это практикуем с какой-то периодичностью. Но можно сказать «ночной ретрит», а можно сказать «ночные бдения секты». А потом кто будет разбираться.

То есть если они хотят вас поймать, они профессионалы, они этим каждый день занимаются. Поэтому помните, как сказано в американских фильмах: «вы имеете право молчать при задержании», лучше всего молчать. А если что-то начинает происходить, помните правило ГУЛАГа: «не верь, не бойся, не проси» - это квинтэссенция 70-ти лет и того, что сейчас продолжается во всем прогрессивном нашем постсоветском пространстве. Всегда интересуйтесь, для чего это ему, но тут они могут врать. Иногда они присылают заготовленные вопросы: «вот мы хотели бы вам задать такие вопросы». Присылают вопросы, чтобы вас успокоить, а что он будет задавать на самом деле, это выяснится уже в момент разговора, поэтому не обольщайтесь.

Я специально попросил найти из «Горе от ума» этот совет, как общаться с «сильными мира сего» и в том числе с четвертой властью:

«Ах! от господ подалей;

У них беды себе на всякий час готовь,

Минуй нас пуще всех печалей

И барский гнев, и барская любовь».

Вот есть политические партии, СМИ и еще кто-то там, но внутри вас достаточно сил, знания и умения сделать все самостоятельно. Если вы не опытный и не искушенный, иногда вы будете думать, что лучше бы вы вообще не ввязывались. Сейчас все хотят засветиться, чтобы о вас показали, написали, в социальных сетях как-то там прорекламироваться, но здесь два конца палки. И, конечно же, мы рекомендуем всем брать псевдонимы всегда, на время пока вы учитесь, на время пока преподаете, ну а те, которые хотят преподавать за границей, позаботьтесь о благозвучном псевдониме на английском языке, потому что, например, моя фамилия ни одним иностранцем не может произнестись.

В первом приближении я все обрисовал. Поэтому если хотите пиара – создавайте его сами. Не верьте, что кто-то добрый придет вас облагодетельствовать. Посмотрите на мир его глазами. Он с вами общается два-три дня, и он о вас забывает, у него следующий материал. Он будет производить впечатление, что он ваш лучший друг и брат, которого вы знаете давно, на следующий день он о вас забудет и не вспомнит. Почему? Потому что у него таких, как вы, тысячи, конвейер, поток. Но если у вас есть приличные, достойные, проверенные журналисты, они, как правило, начинают понимать и переоткрывать три принципа йоги, начинаешь чувствовать, что с этим человеком можно поговорить, он не позволит себе лишнего. И опять же, если вам рассказывают какие-то сомнительные истории, чтобы вас разговорить, пошутить и так далее, помните, что «самый большой прейскурант подглядывающего за подглядывающим», что вы будете следующим персонажем в следующей истории.

**Вопрос: Как быть, если ты живешь в маленьком городе, где все обо всех все знают, а еще и псевдоним…**

Если в маленьком городе, зачем псевдоним, если и так все знают. Имеется в виду большой. Почему в маленьком городе или маленькой деревне меньше «гадят»? Потому что в большом городе – безнаказанность, ты «нагадил» и растворился в толпе, и кажется, что больше не встретится. Скажем, пришел какой-то журналист, взял интервью у вас, мило улыбался, а потом вы читаете в газете как он «сектанта посещал». Как он мог!? А где его искать? Безусловно, кармическая связь протянулась, придет время, и он попадет в ту же самую ситуацию, но это когда будет, в большом месте можно затеряться. А в маленькой деревне если ты «нагадил» соседу, тут уже быстро расплата придет. Ну допустим, вы живете в маленьком месте, но собрались за границу преподавать или в большой город, то надо смотреть по обстоятельствам. Опять же, если вам что-то надо, достигайте этого сами, ни на кого не рассчитывая, не опираясь. Это идеал свободы.

**Вопрос: Если разные сферы деятельности, нужно ли брать два псевдонима?**

Желательно, если разные сферы деятельности, берите разные псевдонимы, чтобы не пересекаться, потому что иногда бывает конфликт интересов. То же самое, если вы учитесь. У нас достаточно большое количество людей работают в правоохранительных органах и параллельно у нас учатся, ну зачем там светиться, что здесь они учатся на преподавателя йоги. Там он работник, на хорошем счету, а так будут ненужные вопросы. Потому что не все однозначно все понимают. Поэтому мы даже рекомендуем это, это расширение свободы.

**Вопрос: Бывает такое мнение, что псевдоним может оказать влияние на дальнейшую жизнь, посвящение или наречение?**

Расслабьтесь вы все, начитались беллетристики индийской. Пишут книжки.

Вот помянули недобрым словом некоторых журналистов, но я хочу сказать, что есть масса достойных людей. Но если вы не известный человек, рассчитывать, что вдруг достойный придет к вам на занятие брать у вас лично интервью, это самонадеянно. Ведь какое количество людей, которые пишут книжки по той же самой схеме. Любому журналисту надо, чтобы его материал читали, чтобы рейтинг газеты, любого ресурса рос. Задача любого писателя – это чтобы книга продавалась. Как сделать чтобы книга продавалась? Разные манипуляции: запугать, привлечь. Две основные эмоции: жадность и страх над человеком владеют. Жадность – это рассказать, как заработать «1000 долларов за 30 секунд» - идет реклама, «как на бинарных опционах заработать 1000 долларов за 30 секунд», а как проиграть потом 100 000?

Если мы говорим о Вивекананде, он вообще бродил по Индии и в каждую деревню заходил под новым именем. Он был уже достаточно известен и популярен, и поступал так, чтобы его популярность и известность не влияла на распознание реальности. Потому что если вы идете и вас все знают, то вы видите уже искаженную реальность из-за своей славы. А вот как взглянуть на то, как оно на самом деле есть? А так, чтобы о вас никто ничего не знал.

Что касается таких моментов «как корабль назовешь, так он и поплывет», - да, отчасти безусловно. Почему все эти имена давались в честь богов или великих, святых людей. Насколько это действует? Прямо пропорционально вере человека в это. Если человек волеизъявил, что это действует, то это действует. Если волеизъявил, что не действует, то не действует. Поинтересуйтесь, откуда вообще берутся имена. Ведь имена, как правило, это либо религиозное, либо историческое наследие. Вот называешь человека каким-то именем, чтобы у него это качество было. Во-первых, надо самого себя называть, а не так, как кто-то другой захотел увидеть качество.

Я всегда привожу пример: почему-то считается, что «Иван» – это исконно-русское имя. Да ничего подобного, это имя «Иоанн», оно еврейское. Кстати, точно так же и «Ганс» оттуда происходит. Если покопать, то мы на себе столько всего таскаем, что не совсем действует, скорее стало благозвучным, привычным, распознаваемым. Тем более, вы себе псевдоним можете брать не на все время: пожили-пожили, в нужную сторону пошло – оставим. Написали о вас статью, что вы сектант, это имя плохое, надо сменить. Нужно в каждом конкретном случае соизмерять, все должно быть уместно.

Еще раз, не бывает абсолютных лекарств: то, что одному хорошо, другому не приемлемо. Это всего лишь один из инструментов, которым вы можете воспользоваться или не воспользоваться. Я, например, никогда не брал псевдоним, потому что не было времени об этом думать. А сейчас жалею, потому что стали проблемы с английским языком – мне надо книжки, статьи публиковать, а у них букв таких нет, язык узлом завязывается, произнести не могут, это очень сильно тормозит дело.Поэтому лучше заранее об этом подумать, настолько, насколько это уместно.

Закрепим медитацией. Итак, садимся прямо, выпрямляем спину, шею, голову, закрываем глаза. Внутренним взором начинаем просматривать все свое тело. Расслабляем лицо, успокаиваемся, стараемся ни о чем не думать. Голова пустая, мыслей нет. И теперь вспоминаем, что йога нас учит, что у нас есть наше Я, и мы стараемся осознать свое Я. Осознать, что мы существуем, осознать, что «Я есть». Теперь осознаем, что, как учит йога, природа могущества нашего Я такая же, как и та сила, что создала всю Вселенную. То есть наше Я наделено всезнанием, безграничной силой, но мы пока, в полной мере, это не осознаем, а только стараемся приблизиться и помним, что, как говорит, мантра «Тат свам аси» - «Ты есть То». Ты – это сила, которая создала всю Вселенную. Мы стараемся постоянно помнить о своем могуществе, даже если иногда нам кажется, что мы – маленькая мышка, это всего лишь игра воображения. Осознаем свое могущество.

Теперь вспоминаем следующее другое положение из йоги: о том, что в нашей жизни были люди, которые проявляли к нам доброту, которые нас любили, заботились о нас, поджимали свою свободу, чтобы расширить нашу свободу. Это в первую очередь наши предки, наши родители, это те, кто помогал нам, когда мы росли, окружал нас в нашей стране, в нашем мире. И мы осознаем, что эти люди были добры к нам, и поэтому у нас есть долг перед ними, перед теми, кто поджал свою свободу, чтобы расширить нашу свободу. Мы осознаем и признаем этот долг. Соответственно, соизмеряем каждый свой шаг с понятием долга.

Наконец, мы вспоминаем первый принцип йоги – не причинять вреда ни одному живому существу без крайней на то необходимости, а если такая необходимость вдруг возникает, то вести себя только лишь так, как велит долг, но не более. Это, по сути дела, принцип доброты, он сверхлогичен. Почему надо быть добрым – это невозможно, но мы про себя повторяем: «я хочу быть добрым, я могу быть добрым, и я буду добрым».

Наконец, вспоминаем второй принцип йоги: принцип разумности и последовательности в жизни. Этот принцип призывает нас к тому, чтобы мы всегда сначала разбирались в ситуации, затем придумывали, как действовать в следующем шаге и, наконец, всегда достигали намеченной цели. Или, по-другому, осознание себя в текущей ситуации, постановка цели и достижение цели. Второй принцип йоги призывает нас не отвлекаться на все то, что уводит нас от этой цели, будь это цель в работе, в йоге, в жизни, а всегда следовать такому алгоритму. Это, еще раз, принцип здравого смысла и последовательности. С помощью нашего разума он будет помогать распутывать самые сложные клубки нашей негативной кармы. Про себя же мы повторяем фразу: «я хочу быть разумным и последовательным, я могу быть разумным и последовательным, я буду разумным и последовательным».

Наконец, мы вспоминаем третий принцип йоги, который призывает нас всеми своими силами помогать всему окружающему миру преодолевать страдания, отказываться от страданий, в том случае, если мы можем это сделать и если этот мир волеизъявляет, чтобы мы помогли ему; насильно ничего сделать нельзя. А параллельно с этим и отчасти через это мы волеизъявляем отказаться в своей внутренней Вселенной от страданий, никто и ничто не имеет право навязывать нам страдания; если нужна наша помощь, то мы ее окажем, но страдания ради страданий не нужны. И поэтому мы про себя повторяем фразу: «я хочу быть счастливым, я могу быть счастливым, и я буду счастливым».

Теперь мы вспоминаем, что все-таки находимся на пути к вершинам знания йоги, много мы не понимаем, многому нам надо учиться, и поэтому мы волеизъявляем, чтобы в нашей жизни были Учителя и наставники. Мы помним, в первую очередь, что Учителей, наставников надо искать среди своих древних предков, поэтому мысленно обращаемся к ним и просим вразумлять нас, наставлять нас, учить нас среди дня и среди ночи, помогать избегать ошибок, внушать правильные слова и действия, исправлять все то, что мы неправильно сделали или недоделали, помогать делать правильные вещи. Осознаем, что без нашего приглашения Учителя и наставники никогда не войдут в нашу жизнь, они ценят свободу нашей воли, поэтому мы должны их, в первую очередь, сами пригласить. Мысленно приглашаем.

Наконец, вспоминаем, что самая большая роскошь и счастье в этом мире – это общение с единомышленниками, вспоминаем, что одиночество – это дурная карма. Поэтому стремимся всеми силами общаться с единомышленниками, с нужными, хорошими людьми и стараться избегать ненужных людей, тех, от которых могут быть проблемы, тех, от которых исходит зло. Не в нашей силе их переделать, в нашей силе лишь всеми силами общаться с единомышленниками и избегать ненужных людей. Осознаем это.

Наконец, если в своей личной Вселенной мы волеизъявляем, что есть Абсолют, который создал весь этот мир, и мы волеизъявляем с ним общаться, то для этого, как минимум, надо признать его наличие, а также пригласить в свой мир в том образе, через те или иные осязаемые факторы, которые нам наиболее близки. Чтобы мы могли общаться на понятном для нас языке с первопричиной Вселенной. Если же мы волеизъявляем, что нет никакого Абсолюта, то можем пропустить эту часть медитации.

Наконец, вспоминаем, что у нас, безусловно, была наша карма, как положительная, так и отрицательная, которую мы наработали в предыдущие годы жизни, и мы вспоминаем, что самый ускоряющий фактор для занятия йогой – это когда все вокруг счастливы, и поэтому мы делаем такую практику пожелания счастья всем живым существам. Для этого можно в центре своей груди, где-то посередине внутри представить ярко светящийся лотос, и произносим про себя фразу: «Да будут все живые существа счастливы». Представляем, как из этого лотоса распространяется во все стороны волна света, вбирает в себя всю Вселенную и делает счастливыми всех тех, кого мы любим, и всех тех, кто любит нас. Мы второй раз произносим эту фразу «Да будут все живые существа счастливы» и представляем, как второй раз выходит волна света и делает счастливыми всех тех, кого мы не знаем, всех тех, кто не знает нас. Они о нас ничего не знают, а мы желаем им счастья. Наконец, мы третий раз произносим эту фразу «Да будут все живые существа счастливы» и видим как волна света распространяется по всей Вселенной и дарит счастье всем тем, кто нас ненавидит или кого мы ненавидим, и тем самым распутывает сложные узелки нашей негативной кармы.