**План.**

1. Природа праны.

2. Как и в чём проявляется прана.

3. Увеличение праны, воздействие её избытка на сексуальность.

4. Три правильных подхода к Пранаяма йоге.

5. Эффективное отношение к упражнениям в Пранаяма йоге.

**Семинар по Пранаяма йоге от 03 апреля 2016 года. Часть 2**

Начнем с самого начала. Что же такое прана? Есть Пранаяма йога, которая работает с праной. Существует ошибочное мнение, и даже оно вошло в переводы некоторых текстов, что прана — это воздух. Прана не имеет прямого отношения к воздуху, а только косвенное. Образно говоря, воздух выступает как некая субстанция, позволяющая привлечь прану. Есть другое ошибочное мнение, что прана — это Энергия. Прана не является Энергией. Прана является чем-то выше этого. И как частный случай проявления этого Высшего, действительно, проявляется как Энергия. Второй частный случай этого единого Высшего — это Сознание.

В чем природа праны? Итак, каждый из нас сделан по образу и подобию Абсолюта, который пожелал: «Да буду я многими!» Когда единый Абсолют предстал в виде многих, возник каждый из нас. Абсолют сделал всех нас в изначальном неведении. Мы полностью подобны Абсолюту, только у Абсолюта есть все знания, а у нас есть изначальное неведение, то есть отсутствуют предустановленные знания обо всем: об Абсолюте, о нашей природе, как мы сделаны, откуда мы взялись, кто мы такие и так далее. Для чего возникло изначальное неведение? Это гарантия нашей свободы, тем самым Абсолют заложил в нас свободу знать или не знать о том, что есть Абсолют, кто мы, какой у нас потенциал.

Так как мы сделаны по образу и подобию Абсолюта, то у нас, так же как и у Абсолюта, есть изначальное всемогущество. Проявление изначального всемогущества как раз и называется праной. И это всемогущество может проявляться в виде принципа вечного видоизменения или в виде принципа вечной неизменности. Принцип вечного видоизменения стал породителем Шакти или всех видов Энергии, а принцип вечной неизменности породил то, что мы называем Сознанием. Сила Энергии и сила Сознания - это две равные силы, которые выступают как частный случай изначального всемогущества. То есть изначальное всемогущество может быть как изначальным могуществом вечного видоизменения, так и изначальным могуществом вечной неизменности, или любым сочетанием этих двух. Всё, что мы видим вокруг, и есть комбинация Сознания и Энергии или комбинация праны как бы в разных вибрациях, в разных частях, совмещающих в себе Сознание и Энергию. Высшее Я каждого из нас обладает изначальным всемогуществом, то есть изначальной праной.

В чем разница между каждым из нас и Абсолютом? У Абсолюта нет изначального неведения, поэтому у него абсолютная прана, то есть бесконечная прана, а у нас количество праны прямо пропорционально нашему самоосознанию себя. По мере того как мы преодолеваем изначальное неведение в отношении могущества, заложенного в нашем Высшем Я, в нашем распоряжении появляется всё большая часть этого универсального всемогущества, которое называется праной. Все остальные силы во Вселенной, виды их взаимодействия и процессы являются отражением пранических потоков, реакций и сил, на них можно также воздействовать личной праной. Вокруг нас прана Абсолюта и вместе сложенная прана всех живых существ, которая сотворила весь этот мир, а у каждого из нас есть источник нашей личной праны, и он может менять эту окружающую прану самым волшебным образом. Именно с этим связаны способности или сверхспособности, которые демонстрируют йоги или демонстрировали в прошлом, они своей личной праной подправляли общую прану. Чем больше у нас личной праны, тем больше мы можем изменить окружающий мир.

Но для любого живого существа самое первое проявление его праны — это не в изменении окружающего мира, а в изменении его собственного тела. Наше тело — это маленький кусочек окружающего мира, который нам полностью подконтролен, мы с помощью праны создали и поддерживаем достаточно сложную структуру из молекул белка, фактически из внешней материи, из внешней Вселенной. Мы время от времени подпитываем своё тело, употребляя еду, что-то покидает нас вместе с продуктами метаболизма. Поэтому в первую очередь прана тратится на поддержание жизни нашего тела, а вот если есть её избыток, то она, как бы сквозь наше тело, начинает изменять всё вокруг. В этом смысле эволюция живого существа или эволюция тел происходит под влиянием праны, исходящей из Высшего Я. Именно это является тем двигателем и тем мотором, которые заставляют формы изменяться.

Здесь йога полностью солидарна с современной наукой, которая выстроила свои взгляды, начиная с Дарвина, об изменении форм под влиянием окружающих факторов, и это основная научная картина мира. Йога полностью с ней согласна в отличие от всяких мракобесных учений. Единственное в чем различие, то есть о чем наука вообще не говорит, а йога говорит, это об источнике эволюции. Наука говорит о случайном процессе мутации, в результате которого возникает фактор, который позволяет нам противостоять окружающим воздействиям, и выживают только самые приспособляемые. А йога говорит, что не все так просто, что помимо фактора случайности, есть достаточно мощная сила, которую случайной не назовешь, а именно, поток праны, который рефлексирует на изменяющиеся условия и фактически именно он является генератором изменяющихся форм. А так как прана содержит еще и элемент Сознания или сознательного управления, то мы приходим к двойной эволюции: эволюции форм и эволюции самоосознания.

По мере того как живое существо в большей степени преодолевает изначальное неведение и осознает свою силу, в его распоряжении появляется больший объем свободной праны, и, соответственно, оно может создать более сложное, жизнеспособное и приспособляемое тело, что оно и делает. В примитивных формах, как правило, живут еще те души, у которых слишком мало праны для поддержания более сложного тела и для его эволюционного развития. Правда, здесь есть очень интересное добавление, как в песне у Высоцкого: «прекрасную религию придумали индусы», что можно перерождаться из тела в тела и что можно перерождаться из тела человека в тело животного, из тела животного опять в тело человека.

Очень сложная тема, мы когда-нибудь поговорим об этом. До тех пор, пока у нас есть прана, наше тело живое, то есть тело — это потоки внешних факторов Вселенной, сформированные и управляемые нашим потоком праны, исходящим из нашего Высшего Я. Поэтому чем больше мы самоосознаём себя, тем совершеннее тело мы можем создать. Действительно, на протяжении эволюции мы наблюдаем эволюцию форм, но мы наблюдаем и эволюцию самоосознания и, как следствие, преодоление неведения и увеличение свободной праны. Поэтому функция праны в том, что она управляет более грубыми потоками, некими циклическими процессами, происходящими в нашем организме.

Весь наш организм — это набор циклов, набор шестеренок: маленькая вращается, заставляет вращаться побольше, больше – еще побольше, так же как любая компьютерная программа, которая пишется из достаточно простых элементов: элемента цикла и элемента выбора, на самом деле все достаточно примитивно. Точно так же и наше тело, которое как мотор вращается под действием большого количества внутренних циклических процессов, на которые влияет метаболизм и окружающий мир. Прана же занимается тем, что она не крутит мотор без крайней необходимости, а только исправляет или создает более сложный мотор, то есть создаёт либо более сложное тело, а если это тело заболело, «поломалось», его лечит.

Из этого следует очень четкий вывод: чем больше у нас праны, тем мы живучее, то есть у нас хороший иммунитет, мы меньше болеем, а если наносится какой-то ущерб нашему организму, то прана тут же все ремонтирует. А если ущерб такой, что прана не справляется, возникает страшно мучительный коллапс системы, в результате, находясь в этой поломанной системе, наша прана делится пополам, сталкивается лбами, и мы испытываем боль. В течение эволюции возникло понятие смерти, это очень хитрый механизм, который временно заслоняет лучик праны от тела, которое она поддерживает, чтобы там все окончательно развалилось. Тот факт, что мы живем в мире, где есть смерть — это наша благая карма.

Мы на занятиях аспирантуры сложные и достаточно интересные вопросы разбираем, например, что в декларацию прав человека или конституцию надо срочно ввести право человека на смерть. Я просто с ужасом думаю, что лет через двадцать, когда научатся делать бессмертных людей, и у человека не будет права умереть. Так вот, получается так, что механизм обрыва потока праны от нашего Я к нашим телам - это освобождение, друзья, это самая лучшая вещь на свете - смерть. Индийский Бог Шива, который, согласно одной из легенд, провозгласил йогу, считается как раз богом смерти и разрушения в том плане, что он освобождает нас от страданий. Чтобы мы в полугниющем состоянии не валялись и не страдали, а отсоединил душу от тела, поток праны от того, чем оно управляет, и мы, соответственно, рождаемся уже в новом теле.

Понятие смерти очень неочевидное, друзья, более того в текстах утверждается, что есть места во Вселенной, где в нашем смысле понятия смерти нет, и это вечный ад. Тебе плохо, а умереть не можешь. Поэтому иногда самоубийцы уходят из этого мира, хлопая дверью, говорят: «Ой, мне здесь так плохо! Лучше уйду отсюда». Вот боюсь, что они могут попасть прямиком туда, где уже себя не убьешь, потому что, чтобы иметь счастье себя убить, надо иметь достаточно хорошую карму, а можно лишиться даже этой кармы.

Итак, прана в первую очередь поддерживает нашу жизненность, в ней заложен, по всей видимости, косвенно механизм самоликвидации в момент необратимых повреждений. Современная наука сейчас уже вторгается в эту область, потому что достаточно большое количество смертей от шока, а с помощью разных медикаментозных средств можно сокращать количество смертей от шока, но это стало оправданно только с развитием современной медицины. Когда кому-то руку или ногу на войне отрывало, тогда человек чаще умирал от шока, чем от чего-то. Или какое-нибудь другое ранение, и вам дают обезболивающее, обычно у военных есть всегда с собой медицинский пакет, где есть самые необходимые вещи: бинты, жгуты и опять же противошоковое, чтобы быстро обезболить. Есть некоторые ранения, которые можно вылечить, человек вылечивается, но все равно умирает. Это было рассчитано на предыдущие времена, когда не было медицины, когда у тебя шок, потом долгая рана, долго гниет, а потом ты все равно умрешь, но только со страданием.

Вот это сейчас научились убирать. По сути дела, мы входим уже в эту область, кроме того, по всей видимости, есть некий обратный отсчет, который запускает механизм старения и смерти, чтобы долго не жили, и все это — прана. То есть жизнь, смерть — прана. Выздоровление, излечение — прана. Тело человека — венец творения, как утверждает йога, оно очень пранозатратно, но еще раз подчеркиваю, прана не участвует в каких-то движениях, когда идут метаболические циклические процессы переваривания глюкозы, образования аденозиндифосфорной кислоты, сокращения мышц; но импульсы, управляющие всем этим процессом, и потоки, ремонтирующие эту систему — это целиком и полностью прана. Такой незапланированный, экстренный ремонт, то есть выживаемость — это прана.

Если же в результате Пранаяма йоги или других методов у нас появился излишек праны, то прана начинает сквозь наши тела воздействовать на окружающий мир, и мы становимся известны как харизматичный человек, подчиняющий своим влиянием окружающих людей. В Раджа йоге — науке для управленцев, президентов, раджей это очень важнейший фактор для управления. Хороший политик, хороший начальник, хороший владелец фирмы, ученый, как правило, харизматичный и сильный человек, прана которого выходит за пределы его тела, и он уже может как-то сорганизовывать вокруг себя людей и влиять на обстоятельства.

Если же праны очень много, то в принципе можно влиять на законы природы, нейтрализуя их или заставляя разворачиваться по-другому. Этим объясняются сверхспособности йогов, такие как левитация, прохождения сквозь стены, о чём в древних текстах написано. Насколько это правда или неправда, мы говорить сейчас не будем, то есть во всяком случае с теоретической точки объяснения, почему это происходит все достаточно честно и красиво, никакого мракобесия, просто есть достаточно тонкие законы, о которых пока мы не знаем, которые пока только вступают в игру и нейтрализуют грубые законы, к которым мы привыкли и считаем незыблемыми. Когда-то мобильный телефон тоже бы показался кому-то чудом. Нужен излишек праны, чтобы демонстрировать эффективность своего тела, сопротивляемость, харизму и способность влиять на окружающую Вселенную согласно своей воле.

Всё бы хорошо, но не все так просто: дело в том, что существует очень сложная цивилизационная модель, в результате которой мы живем в телах, которые мы ещё не заслужили и по уровню своего самоосознания и по уровню праны. Какие-то более высокоразвитые существа в древности создали человеческие тела. Они обладали гигантским масштабом праны, чтобы создать человеческие тела и сделать такую структуру, как разум. Затем эти существа, по всей видимости, ушли с планеты Земля, оставив нам в наследство тела, которыми могут управлять души с меньшим количеством праны. То есть мы с вами живем в телах, а чтобы создать такое тело, надо большее количество праны, чем у нас есть, но, чтобы управлять и ремонтировать — достаточно, но опять же до определенного предела. Если же нам нанести, как говорят медики, повреждения, не совместимые с жизнью, мы умрем.

Все мы живём в совершенных телах, чудесно кем-то сделанных, которые позволяют быстро получать нужный опыт, преодолевать внутреннее неведение и, соответственно, наращивать уровень праны. Эти тела создали не мы, нам их подарили. Многие упражнения в Пранаяма йоге основаны на том, чтобы быстро за счет известных упражнений получить внутренний опыт самоосознания, преодолеть неведение и резко увеличить количество праны. В нашем теле, как говорят психологи, скрыт гигантский потенциал, мы можем достаточно быстро эволюционировать, живя в теле человека. Поэтому тело человека является самым большим подарком во Вселенной, где мы с вами, неразвитые души, из-за милости тех, кто нам подарил эти тела, можем проживать жизнь, быстро получая опыт, преодолевая неведение и увеличивая количество своей праны и своего могущества.

Возникает моментальный вопрос: «Кто были эти таинственные существа, которые создали эти тела и нам их подарили? Может, это инопланетяне?» Йога говорит, что все проще, эти существа — наши предки. У каждого из нас в роду есть два типа предков. Один тип предков по уровню самоосознаности близок к нам, это наши непосредственные мамы и папы, дедушки и бабушки, прабабушки, прадедушки, но, начиная с какого-то уровня, наши далёкие бабушки и дедушки — это второй уровень предков, это сверхлюди. Они когда-то жили, по всей видимости, на планете Земля, методом самопознания достигли небывалых высот, сконструировали эти тела, после чего, вероятно, покинули Землю, вышли на какие-то другие уровни бытия. Звучит, конечно, как фантастика, но по-другому не скажешь, а Вселенная очень большая, и формы бытия можно придумать самые разные.

Наши предки, передавая тела по наследству своим потомкам, дали возможность душам на более низком уровне самоосознанности пожить в телах, которые они создать сами никогда не могут. Это основная идея Вед, которая касается отношения к предкам. То есть у нас есть две группы предков. Первая группа — это предки, которые нам по цепочке передавали эти сложные тела. И вот мы сидим сейчас в них и имеем счастье изучать Пранаяма йогу, но у нас очень серьезный долг перед этой эстафетой, перед нашими предками, потому что не было бы предков, не было бы у нас тела человека, и ни о какой йоге мы бы сейчас не говорили. Поэтому, в первую очередь, надо отдать долг. Они в прошлом дали возможность нам родиться, мы теперь должны дать возможность родиться им, по эстафете тела передаются.

Вторая группа предков — это те, кто создали эти тела, подарили эти тела и нам и нашим предкам, ничего от нас не ожидая. Кроме восхищения и благодарности к ним мало что можно испытывать, поэтому рекомендуется мысленно обращаться к своим древним предкам и благодарить. Сами древние предки, которые создали человеческие тела, они же Учителя и Учительницы йоги, от нас ничего никогда требовать не будут; сами не обратимся, даже вмешиваться в нашу жизнь не будут, они подобно Абсолюту дают свободу. Поэтому очень часто многие йоговские практики предваряются медитацией на предков. Если мы вступили на сложный путь изучения йоги, всегда нужно сделать медитацию на древних предков и попросить вразумить, помочь направить, вдохновить. Может быть они ответят, вообще отвечают.

У нас в школе йоги есть такое понятие как Облако школы. По сути дела, Облако школы и Облако наших предков – это одно и то же, вне зависимости от расы, национальности вероисповедания и прочего. Эти все дробления, по всей видимости, возникли позднее. Хотя если рассматривать с эволюционной точки зрения, то есть самые разные гипотезы, что было несколько всплесков. Это сложный вопрос, я в нем ничего не понимаю, я излагаю вот ту концепцию, ту точку зрения, которая изложена в йоге. Есть самые разные гипотезы о том, что время от времени землю заселяют живыми существами, в том числе и высокоразвитыми гуманоидами. Всякого рода размышлений и спекуляций на эту тему много, но в йоге одно из другого вытекает логично, последовательно и понятно.

Итак, у нас есть физическое тело человека, и если делать определенного рода упражнения, то мы быстрее сможем раскачать, разбудить те скрытые механизмы быстрого получения опыта, которые заложены в наших телах, быстрее пройти путь самоосознания, преодолеть неведение и увеличить свое могущество. Это суть Пранаяма йоги. Как видите, никакого отношения к дыханию, к содержанию кислорода в воздухе и прочих делах здесь речи даже не идет. Фактор сложного непонятного, как составные компоненты Энергии и Сознания, которые сходятся в нас, позволяя нам преодолеть свое внутреннее неведение, может иметь разное объяснение. В Пранаяма йоге говорится о том, что у нас есть маленький источник праны, мы начинаем его раскачивать, потом делаем это в резонансе, настраиваемся в резонанс с космической вибрацией праны, которая разлита вокруг нас, в том числе и в чистом свежем воздухе. Фактор воздуха всё-таки присутствует, вот почему желательно на улице заниматься, и мы как бы, впадая в резонанс, черпаем большое количество праны, вот поэтому у нас есть прана. Объяснений очень много, они разные, они не противоречивы, хотя звучат так, надо в них просто разобраться. Вообще йога не противоречива, любой вид йоги всегда очень хорошо встраивается в другой. Собственно, они сделаны из единого целого.

Так как мы тела свои получили от предков, и так как у нас есть долг перед предками, внутри нас есть очень сложный механизм, который называется механизмом защиты продолжения рода. Вне зависимости от того, понимаем мы или не понимаем, а так как мы еще молодая душа в теле человека, то можем неправильно воспользоваться этим телом человека, поэтому в нас зашит механизм, заставляющий, побуждающий нас, если есть избыток праны, тратить эту прану в первую очередь на продолжение жизни. Поэтому, как только у нас появляется излишек праны, у нас автоматически должен наблюдаться всплеск сексуальности и влечения к противоположному полу. И это является гигантским препятствием на пути прохождения Пранаямы йоги. Как правило, это очень жесткие механизмы, эти механизмы заставляют воздействовать прану на причинное тело и отключать нам разум.

Очень хитро все устроено, мы настроились с помощью Пранаямы йоги сверхспособностью овладеть, а механизм, заточенный на это, действует так, что если ты долг свой не отдал, то сначала долг отдай – предков своих роди, а потом будешь по воздуху летать. А попробуй убеди неопытную душу, которая недавно в теле животного была, а сейчас в теле человека, что надо помнить о понятии долга, о том, что предкам надо что-то отдавать. В нашем современном обществе потребления никто никому ничего не должен, все свободны, индивидуализм «махровый», все гонятся за своими эгоистическими удовольствиями. Понятно, что род людской бы и вымер, но есть этот механизм, который абсолютно свирепый, обойти его очень сложно, а если мы его обходим, то это ещё хуже, потому что мы делаем поступки, которые очень жёстко отягощают нашу карму как в этой жизни, так и в следующей.

Более того есть такой фактор мало изученный и мало известный, в Ведах он назывался «предки недовольны». Мы набираем праны, все хорошо, а вот только жизненные обстоятельства нас разворачивают, существуют множество причинно-следственных связей, где мы должны, которых мы не осознаём, нам просто подкидывают проблемы. Это отдельная сложная тема, я не хочу сейчас в неё углубляться, поэтому первая засада, с которой вы столкнетесь в серьёзной Пранаяма йоге — это сексуальность, по этой причине мы в своё время даже приостановили работу кафедры Пранаяма йоги. Зачем давать знания Пранаяма йоги, если все «махровые» индивидуалисты, мужей, жён себе не заводят, детей не растят. А если детей рожают, то сбрасывают их на бабушек, дедушек вместо того, чтобы делать какие-то совместные детские сады. Что толку накачивать праной, когда возникает влечение к противоположному полу, вы начинаете считать, что это супервлюбленность, а это на самом деле механизм защиты продолжения рода.

«Кредиторы» пришли, и вам долги надо отдавать, а вы никогда этим не занимались и даже не думали; у вас жены нет, детей нет, не говоря уже о том, чтобы обходить этот механизм, нужно делать очень сложные упражнения, в том числе сексуальные упражнения, правильным образом нужно сексом заниматься, правильной медитацией, а вы это делать не можете и дальше вы в Пранаяма йоге не продвинетесь. Это одна из самых таинственных, неочевидных засад. Редко кто проходил дальше, ведь йоги и йогини такие же обычные люди, у них такие же разборки в семьях между мужьями и женами, как и у всех остальных, мы все не небожители, мы все живём в телах людей в кредит.

Другая засада, жёсткая засада такого же плана: когда у нас излишек праны, у нас возникает законное и естественное ощущение всемогущества, но при этом ещё и эгоизм. А что такое эгоизм? Это когда мы считаем себя не тем, чем являемся на самом деле, а считаем себя своим телом. Мы считаем, что имеем право на что-то, что наше мнение должны учитывать, а тут нас накачивают праной. С одной стороны, появляется всемогущество праны изменять мир, как тебе заблагорассудится, с другой стороны, когнитивный диссонанс от восприятия окружающего мира. Нас начинает страшно раздражать всё: родные и близкие, потому что они тупые и йогой не занимаются, когда все должны йогой заниматься. Мы начинаем бросаться то в какие-то философские течения, то в религии. У нас накачана прана, мы включаем новости, а новости все подобраны тенденциозно, так, чтобы нас развернуть в другую сторону, причём неважно в какую. Нас цепляют, а мы не понимаем. Кто-то говорит, что казнокрады власть захватили, надо срочно делать революцию, кто-то говорит о коррупционерах, о жидомассонском заговоре, о том, что мировая закулиса из всех кровь сосёт, надо срочно что-то делать, все виды национализма, которые только можно придумать и придумать нельзя, все виды ксенофобии и так далее.

Человек, накачанный праной, становится лёгкой жертвой, и потом его начинает нести. Поинтересуйтесь, что было в России до 1917 года: там и бомбисты, и террористы, и экспроприаторы. Все поголовно с царизмом боролись, на каторгу шли, возвращались, «Искру» печатали, читали, спорили, потом устраивали разборки, кругом террор, не останавливались перед морем крови, потому что цель оправдывает средства.

К сожалению, когда возникает такое могущество, а смирения, терпимости, да и просто мозгов ещё нет, человек начинает себе искать приключений, и в первую очередь в области политики. Находится какой-нибудь страстный оратор, начинает всех гипнотизировать своими речами, перемешивая истинные факты с неистинными фактами. А мы чувствуем себя в порыве, идём в ряды этих партий, записываемся в ряды террористов, нас просто несёт, когда какая-то несправедливая ситуация, нас внутри так и распирает пойти в разрешении этой ситуации путём насилия и террора.

Это очень большая опасность, она известна в Индии с событий столетней давности, когда там война была за независимость, я просто с ужасом думаю, как бы сейчас это в бывшем СССР не началось. Вообще-то началось, самые сильные, духовные, честные, преданные, наделенные властью, но, к сожалению, не мудрые начинают с помощью своей харизмы решать самые сложные вопросы. В результате что происходит? В результате, как это случилось в царской России, на смену умеренному деспотическому режиму приходит свирепый деспотический режим. Потому что нет худшего хозяина, чем бывший раб.

Есть такой троичный закон связи праны, сексуальности и разума: влияя на одно, мы автоматически получаем влияние на все три, за что бы ни схватились. Это фундаментальные препятствия, которые очень тяжело обходить. Сексуальность – это вообще «гиблое» место. Сколько йогов и йогинь споткнулось, сколько изломанных судеб! Я знаю все эти разборки, все эти расклады, потому что никто этим не занимается, никого этого не понимает. Та же самая ситуация с политикой и со всем остальным. Вот человек начинает заниматься, его начинает нести, он соответственно прану тратит где-то там, а дальше в практике просто не идет, более того, он прану тратит не в нужную сторону и порождает негативную карму. Человек становится крайне чувствителен к фальши, к несправедливости. Один человек стукнулся головой, а у другого шишка вырастает, потому что он начинает отождествлять себя со всем окружающим миром, откуда он получает информацию.

Поэтому если хотите форсировать Пранаяма йогу, то должна быть строжайшая диета: пищи и информационная. Вы должны безжалостно какие-то потоки информации отсекать, потому что, помните, прана — это Энергия и Сознание. Сознание работает с информацией, только лишь Сознание может определить наличие или отсутствие информации. Не существует никакого искусственного интеллекта, друзья, это всё бред и чушь. Есть машина, имитирующая поведение человека, но она ничем не отличается от сложного манекена. Сознанием обладает только Высшее Я; нет Высшего Я, нет и Сознания. Невозможно построить систему, подобную системе человека. Даже если создадут клонированного биоробота, в лучшем случае привлекут чью-то душу, чтобы она в нем поселилась и Сознанием управляла.

Выводы следующие, что не всё так просто в накоплении праны, что это заманчиво, технологии есть, технологиями можно пользоваться, но опять же: «Добро пожаловать, посторонним вход воспрещен». До тех пор, пока мы не решим проблемы с осознанием своего долга, то есть пока не признаем, что он есть, соответственно не помиримся с предками. Потому что есть люди, которые говорят: «Какие предки? Я самодостаточный, самозародившийся, из ниоткуда взявшийся индивид». Это «махровый» такой эгоизм. В Пранаяма йоге мы не сможем продвинуться до тех пор, пока не начнем изучать сексуальность и не перестанем быть рабом и винтиком Механизма защиты продолжения рода, не преисполнимся тремя принципами йоги, пока мы не будем властвовать над своими эмоциями и инстинктами и не ограничим себя в непроверенной информации, которая захватывает.

Например, революция с чего начинается? С заявления: «В стране осталось продовольствия на три дня». Знаете, сколько таких паразитов сознания, которые нас специально выводят из равновесия, чтобы мы потратили свою прану в их целях. Как нас заставить сделать то, что надо? Надо нас вывести из равновесия. Мы будем получать потенциал, но тут же сами будем придумывать способ, чтобы направить его против себя, причём на бытовом уровне. Будем ругаться, склочничать со всеми, добиваться какой-то справедливости, на мелочах нас будут цеплять, и мы станем лёгкой жертвой, потому что тела позволяют много чего нам, а опыта нет.

Но есть от этого и приятная сторона - с избытком праны мы достаточно быстро будем получать негативный опыт, нам будет очень больно, наше тело, чувства, разум очень обострятся. Мы действительно не сможем жить, когда кругом несправедливость, с этим нам придётся что-то делать. Это очень и очень больно, а за этим идёт самоосознание, а рано или поздно мы начнем преодолевать свое внутреннее неведение в отношении самого себя, в отношении своего эго. Поэтому это очень такой вольный путь самопознания, а вот если все делать правильно, то это не случайный путь самопознания.

В нашем организме есть много циклических процессов, таких как биение сердца, сон, просыпание и так далее, но один из них очень хороший и очень нужный – это процесс дыхания. Этот процесс цикличный и отчасти может управляться нашей волей, то есть мы можем задержать дыхание, дышать быстрее; если не думаем, то дыхание подстраивается вслед за работой разума. Допустим, когда мы напуганы - у нас одно дыхание, мы куда-то побежали - у нас другое дыхание, мы о чём-то иногда думаем, затаив дыхание. Масса есть окрасов дыхания, они, как правило, автоматически подстраиваются под работу нашего организма, во-первых, при проявлениях нашей разумной интеллектуальной деятельности; во-вторых, при проявлении нашей сексуальности.

Получается парадокс — чтобы воспользоваться полностью йогой, нужна Пранаяма йога, чтобы Пранаяма йогу безопасно использовать, нужно изучать сексуальные йоги. Сексуальные йоги никто не хочет изучать, потому что у современного человека два состояния: либо вседозволенность и «пошлятина», либо пуританизм такой, что никакого секса, «в СССР секса нет». И это как маятник, то туда, то сюда, кто в разгул уходит, а кто постится, молится, замаливает грехи, а потом попостившись и замолив грехи, опять в разгул. Это варварство — какие-то позывы сексуальные всплывают, и носит человека туда-сюда.

Тем более современное общество — это общество потребления, раньше хотя бы были институты церкви, морали; как-то всех держали в узде, а сейчас нет. Раньше, действительно, за свободное сексуальное поведение сразу же расплата, попробуй, позанимайся сексом, тут же незапланированная беременность, а потом ты как женщина остаёшься одна, на руках с ребёнком, а работы у тебя нет, кормить нечем. Еще пять раз подумаешь, заниматься сексом или нет. А сейчас контрацептивы на каждом углу, деньги тоже может женщина зарабатывать, идет женская сексуальная революция, к чему она приведет, одному господу богу известно. Казалось бы — радоваться всем, изучать сексуальные практики, так нет, замкнутый круг и вырваться из него непонятно как. А начинаешь Пранаяма йогой заниматься, опять же всплеск сексуальности, с которым надо что-то делать, а чтобы что-то делать, надо иметь лицо противоположного пола, а где ж ты его найдешь, если у тебя такой характер — себе на уме: «Этого я терпеть буду, этого не буду».

Поэтому к Пранаяма йоге можно подходить тремя путями. Первый — медитация, это когда вибрации праны мы начинаем контролировать на уровне мыслей, но это очень сложно — заставить себя думать и не думать о чём-то. Второй метод — это работа со своими сексуальными проявлениями. Секс — это гигантский потенциал, если грамотно пользоваться своим влечением, возбуждением, не давая вырваться этому всему так, как не надо, то мы можем очень быстро подойти к управлению праной. Наконец, самый очевидный и легко доступный метод — это за счёт того, что у нас идут циклические процессы с дыханием. Они своего рода также завязаны на тонких механизмах вибраций праны, а те в свою очередь завязаны на очень таинственных сложных механизмах внутренних биологических часов, а наши внутренние биологические часы очень жестко увязаны с вселенскими биологическими часами.

Это сейчас только ученые начали открывать изотропию пространства и времени, и каким образом тот или иной белок или та или иная клетка могут определять время. Представьте, одноклеточное существо живёт в океане и ведь знает же, когда надо делиться, а когда не надо делиться, что вот лучше делиться в такое-то время суток, а вот в это время не делиться. Спрашивается, где у этого маленького одноклеточного существа часы? Часов нет, выходит, какие-то внешние импульсы, которые улавливают, в том числе и белковые молекулы как-то подстраиваются под это. Вот об этом знает и Пранаяма йога, то есть мы с вами окружены какими-то импульсами, эти импульсы очень тонкие, и, если мы настраиваемся в резонанс с этими импульсами, наше могущество растёт.

Знаете, вот хороший пример про фондовый рынок или рынок валют: график соотношения рубля к доллару, он скачет, говорят – волатильность рынка, то больше, то меньше. Представьте, у нас есть информация, на низах купить, на верхах продать. Потом если мы знаем, что будет тенденция вниз, то у нас есть информация, когда покупать, когда продавать, да за месяц можно миллиардером стать, начиная с тысячи рублей в кармане. Точно так же и здесь: зная, как колеблются все эти окружающие потоки праны, и соотнося их грамотно со своим личным потоком, мы резко наращиваем прану.

В чём загвоздка? На фондовом рынке надо знать, когда покупать, а когда продавать, и как там всё устроено. А в йоге надо почувствовать ритм, и вот тут самая большая сложность в Пранаяма йоге, практически непреодолимая для западного человека — научиться чувствовать гармонию, то есть быть настолько сенситивным, что каждое дуновение внутри своего тела и окружающей Вселенной уметь воспринимать и реагировать на это без насилия, гармонично. Когда мы говорим про процесс дыхания, то, не насилуя себя, надо обнаружить такой ритм или окрас дыхания, вдохов и выдохов, с такой периодичностью, с такой последовательностью, чтобы как раз он попал в ритм с космическим дыханием. И тогда каждое в унисон сделанное дыхание приведёт, соответственно, к определённым нервным импульсам внутри устройства нашего тела.

От нервных импульсов нашего тела мы переходим к тонким структурам устройства нашего организма, от них - к причинным, от причинных - к тем, которые уходят к нашему Высшему Я. Мы идем от грубого, все больше утончаясь, причём, не теряя на поворотах, зная, где надо повернуть, мы учимся внутри себя чувствовать эти тонкие сигналы. Мы должны очень долго учиться внутри себя определять эти импульсы, когда делать вдох, когда задержку и какой окраски, как настроиться на тонкие вибрации и как соотнести грубые вибрации нашего дыхания с тончайшими вибрациями наших субъективных ощущений, потому что прана — это Энергия и Сознание. Поэтому всё, что высвечивает Сознание — это не просто там что-то пошевелилось, нет, это такой же фактор нашей работы, как и объективное ощущение, как по нам таракан ползёт. Мы чувствуете что-то такое реальное. Некоторые говорят, что не будут прислушиваться к ощущениям тела, это же всё галлюцинации. Галлюцинация или не галлюцинация, не имеет значения, это реакция нашего сознания, она должна быть учтена. Реальность есть под этим или не реальность, никого не волнует.

Это еще один момент, почему наука вообще не лезет в эзотерику, а тем более в йогу, а если даже пытается проникнуть, ничего не получается. Ведь первыми даже индусы пытались как-то под научное йогу подвести, делали эксперименты, что-то там измеряли, но без толку. Мы помним, йога — это система самопознания, работает с тонким, грубое проявление — это побочный эффект, приложение, иногда хорошее приложение в виде красивой фигуры. Поэтому в Пранаяма йоге самое главное — гармония, наши субъективно личные ощущения гармонии, не наполненность крови кислородом, не гипервентиляция лёгких, это может производить хороший эффект, может плохой эффект, но никакого отношения к Пранаяма йоге не имеет. Всё совсем по-другому, нам надо ухватить этот тонкий ритм праны, для этого надо себя настроить.

Какие рекомендации можно дать? Самое первое, о чём сказано у Патанджали, самая лучшая добродетель в «Йога-сутрах»: без страсти! Потому что мы начинаем пранаямой заниматься, и у нас возникает масса самых красивых идей, в голове всё прояснилось, всё стало понятно. Мы начинаем понимать, как завтра рекламу разместить и кучу денег заработать, решить какую-то задачу в науке, культуре. Нас так и распирает прямо тут же броситься воплощать это всё. Мы должны помнить, что внутри нас распирает, а снаружи мы проявляем аскетизм, ни один мускул не дрогнет на нашем лице. Например, как хороший автомобиль: нажал на газ, он быстро разогнался, нажал на тормоз, он также быстро затормозил, а за рулём сидит бесстрастный джентльмен. Ещё академик Павлов говорил, что физиология устройства нашего тела такова, что есть импульсы возбуждения и импульсы торможения. До тех пор, пока они не будут в балансе, ничего хорошего не ждите.

В Пранаяма йоге очень легко срабатывают импульсы возбуждения, потом нас несёт. Разогнались дома в Пранаяма йоге и не остановились, потом мы ругаемся с продавцом в магазине Вопрос торможения иногда даже более важный, чем как это всё разогнать. Что бы ни произошло, у нас должна быть невозмутимость. Говорят, что йоги — пеньки бесчувственные, это внешне он пенек бесчувственный, а внутри жар страстей, но он их удерживает, что не один мускул на лице не дёрнется. Прежде, чем достичь такого состояния, вы все будете проходить состояния, когда вас будет нести, вы будете не справляться с эмоциями, потому что тяжело. Легче разогнать, чем потом тормозить, а в идеале надо учиться разгоняться, тормозить, потом, действительно, почувствуете сигналы, и буквально несколько вдохов, выдохов. Этому очень тяжело учиться, нужна морально-этическая основа: не причинять вреда, помнить о долге, быть разумным и последовательным, благожелательным, помогать преодолевать страдания у себя, у всех, во всем мире. Быть отзывчивым человеком, добрым, но не идиотом, отдавать долг.

Сейчас мы перейдем к конкретике, а у вас должно быть понимание, тогда вы будете знать, как относиться к тем или иным дыхательным упражнениям в Пранаяма йоге. Слишком серьёзно к ним относиться нельзя, иначе будет ступор. Я знаю людей, которые двадцать лет изучали полное дыхание йогов. Да зачем нужно полное дыхание йогов? Пранаяма йога нужна, прана нужна, нужно уловить внутренние физические гармоничные движения с движениями нервных импульсов, выходящих на уровень причинного тела, тогда мы чувствуем тончайшие вибрации космоса. Если этого нет, нас не спасёт ни полное дыхание йогов, ни дыхание тантрических буддистов и так далее.

Кто-то начинает параноидально считать количество вдохов, задержек и выдохов. Это вообще бесполезно и вредно делать, импульс с подсчётом количества вдохов, задержек и выдохов у вас сам собой должен прийти, это потом, скажем, через двадцать лет практики вы возьмёте в руки часы и ради интереса посчитаете. Действительно, получается так, как написано в книжках. Вот в чём опасность излишнего знания, это как ездить на велосипеде. Представьте, вы бы взяли учебник «Как ездить на велосипеде», и там написано: «одной ноги дави вниз, при этом другую ногу вверх, а руками держи руль, а сам ещё куда-то смотри». Это невозможно, если вы будете делать все эти операции, вы тут же с этого велосипеда упадёте. Вот точно так же излишни нюансы в этих дыхательных практиках.

А ещё есть люди, которые говорят, что надо интенсивнее, это безумие. Это как раскачивать качели, надо попасть в ритм, а если в ритм не попадешь, то эти качели тебе руку и сломают. Безумие — идти напролом, действовать нахрапом. Знаете, я всегда этот анекдот повторяю: «Дайте мне, доктор, лекарства от жадности, да побольше». Это безумие — начинать какую-то научную деятельность по количеству кислорода, или подсчитывать, сколько секунд вдох, выдох, задержка. Точнее, если оно само собой в голове вертится, пусть вертится, но у нас ритм может сбиваться, потому что при каждом сбое ритма очищается кармическое загрязнение или какое-то другое загрязнение, как двигатель сначала чихает, потом запускается. Также и в Пранаяма йоге очень долго вы не будете выходить на ритм, и не надо, главное — гармония, не перегреться, последовательность, никогда не форсировать, не брать нагрузки больше, потом будет аскетизм заставлять себя останавливаться.

Следующая есть жесткая ловушка: вы сидите занимаетесь, и вам хорошо. Вы собрались позаниматься, скажем, 15 мин, чего более чем достаточно для начинающего человека, вы позанимались 15 мин, а вам и 20 хочется, и 30, и так сидите 1,5 часа занимаетесь. Вы не понимаете, что на тонком уровне перегреваете структуры, потом организм с вами расправится, пройдет день-два, и у вас пойдут воспалительные процессы вполне естественные, потому что напряжение в мышцах и так далее. Конечно, всё это решается, если вы живете в ашраме, если есть программа обучения, если есть распорядок дня. Вот мы время от времени проводим выездные семинары, но мало дней, должно быть больше дней. Знаете, как в монастырях или ашрамах: подъем, завтрак, пранаяма, отбой во столько-то, никаких средств массовой информации, никакой политики, чистая простая пища, минимум общения с социумом, весь день размеренный. Ты то один вид йоги делаешь, то другой, то есть щадящий режим как в санатории, вот тогда это быстро идёт.

Но если мы живём в обычном социуме, плохая еда, плохой воздух, стрессы, средства массовой информации постоянно нас выбивают из колеи. Каждое слово имеет силу Сознания, и мы будем попадать. Кто-то сболтнул, а мы в состоянии пранаямы, мы же за чистую монету будем воспринимать, мы же пойдем потом с демонстрациями, можем очень легко стать пушечным мясом. Это состояние, когда у нас везде прана, раньше мы шли по переходу и ничего не видели, теперь же каждый плевок и каждый окурок нас будет раздражать.