**Вопрос: Если человек не то чтобы не любит слушать музыку, а просто любит находиться в тишине?**

Абсолютно хорошее состояние - находиться в тишине. Музыка музыке рознь. Она может как завораживать, успокаивать, так и страшно раздражать. И в связи с этим есть одна очень интересная особенность: когда вы будете заниматься йогой, то по мере вашего продвижения в занятиях вы будете становиться все более и более чувствительным к звукам. Будут звуки, которые вас будут просто раздражать. Будут люди, от пустой болтовни которых вас будет просто с души воротить, как будто вам гвоздь в ухо вбивают. Это своего рода ступень в йоге, чистка внутренних структур, когда мы вплотную подходим к обостренности восприятия звука. Мы будем прежде всего искать тишины, чтобы никто рядом никакого шума не создавал. Каждый малейший шум - как будто вас электрическим током ударило, и очень больно... По этой причине не удивляйтесь, если с течением времени вы станете сверхчувствительными со своими ушами. А что касается музыки, иногда нет возможности побыть в тишине, а есть какой-то диссонанс, звук, который вам не нравится. Например, в электричке едешь, и рядом тетенька по телефону непрерывно ля-ля-ля, ля-ля-ля…Уже не знаешь, куда деться – хорошо, если наушники есть в уши воткнул и включил музыку погромче, и все – тетеньку отрезало из моей Вселенной! Иногда это такой способ вытеснить.

**Вопрос: Мы говорим о том, что разум пробудит прану. Можно ли сказать, что благодаря Нада йоге мы узнали, что такое тотальное внимание? И если мы переносим тотальное внимание на мантру, то это и есть прана. Когда мысль в голове, в разуме, когда она нас захватила, то прана находится там. Мы говорили о том, что для того, чтобы перенести прану нужно туда перенести свое внимание.**

Хорошее замечание. Действительно, как манипулировать праной? Прана - она как клей или мед. Представьте, что у вас какая-то структура раз - и медом пропиталась. Вы ее обратно хотите вытащить, а она уже и выходить не хочет. Надо ее как-то оттуда выцарапать. Выцарапать очень тяжело. Надо, чтобы внимание изменило вектор. И тогда за вниманием идет сознание, за сознанием - энергия, а за ними - прана. И мы ее можем вытащить в нужном направлении. Точнее, можно сказать, что когда мы ее вытаскиваем в вибрацию – это высший пилотаж. На самом деле мы в первом приближении тонкий разум, пропитанный праной, вытаскиваем из грубых структур разума. И наш разум, вместо того чтобы быть поглощённым грубыми структурами и грубыми мыслями, перенаправляется на то, чтобы воспринимать и быть поглощённым звучанием музыки, поэтому в первом приближении мы вытаскиваем вниманием разум, пропитанный праной. Ну, а высший пилотаж - это когда мы начинаем разум отделять от праны. Но это высокий уровень йоги. И вопрос заключается в том, как переместить внимание, если у нас есть навязчивые мысли в голове. А тут раз – звучание музыки! Оно приятно для разума, разум как бы зачарован звучанием. И разум идет в ту сторону, куда зовет его соответственно это звучание. Мы, таким образом, действительно помогаем нашему сознанию переместить прану.

**Вопрос: Мы коснулись темы наркотиков. Есть такое понятие «электронные наркотики» - различные аудио, связанные с частотами, а также видеоматериалы. Это тоже вредно?**

Позиция йоги предельно прозрачна. Позиция йоги – свобода. Все, что делает вас зависимыми от чего бы то ни было, следует избегать, химические они или какие-то другие. Вы были свободным и счастливым человеком, веселились и радовались жизни. Но вот вы подсели на какую-то дурь и без нее жить не можете. Что это за дурь, каково ее происхождение, будь то сериал или еще что-то - не важно. Главное, вы стали несвободны. Теперь вами можно манипулировать. И вы должны, безусловно, не допускать такого. Сам Абсолют сделал вас свободными, а здесь что-то пытается вас ограничить, чего бы это не касалось.

Вы помните, что такое йога? Йога – это свобода. Это жесткая свобода.

Есть еще понятие долга. О нем обычно все забывают. Но если с точки зрения долга у вас все в порядке, то вы должны биться за свою свободу любыми способами. Вы должны отстаивать ее от всего. Йоги в этом отношении испытывают совершенно чудесные моменты. Они могут не есть, не спать - настолько они владеют своим телом. У меня есть знакомый, он вообще зимой может голый ходить. Он говорит: «Так классно – за отопление столько денег экономлю! А зачем топить? Мне и так жарко!» Он и есть может редко, организм не требует. И наша такая линия поведения должна быть: как только есть возможность стать хоть от чего-то свободным, вы должны быть свободным! Йога – это свобода в чистом виде, только грамотным образом, потому что обычно мы забываем про долги.

Вы должны быть свободны в йоге от всего, даже от меня! Я всего лишь, как костыли, помогаю сделать первый шаг в йоге. А потом вы сами должны сказать, что я вам не нужен. И это правильно! Посредников быть не должно. И вы так должны поступать. Вы не должны никого порабощать, ничем, ни каким образом. Потому что если вы кого-то поработили, то вы себя поработили. В тюрьме сидят двое: тот, кого посадили, и тот, кто охраняет. Если вы кого-то поработили, то вы невольно превращаетесь в надсмотрщика. Вы сами садитесь в тюрьму. Дури всякой может быть много, миллиард всего, да хоть электроды в мозг вживлять... Но вам это надо? Зачем быть на привязи?

Понятие свободы в Артха йоге - свобода финансовая. Научитесь правильно мыслить, правильно относиться к жизни, ни от кого не зависеть - ни от государства, ни от доброго дяди. Научитесь жить с позиции силы, не с позиции просящего, зависящего, испуганного - наоборот! Вы - опора жизни, а не кто-то или что-то. Если есть возможность избавиться от любой несвободы везде, избавляйтесь! Если кто-то предлагает подсесть на что-то – прогоняйте! Если йога вас порабощает – выкиньте йогу!

**Вопрос: Какая есть литература по Нада йоге?**

Литературы очень мало из доступной. Сейчас я вам кое-какие выдержки прочту. Очень хорошо представлена Нада йога в тексте или трактате «Хатха йога Прадипика». Авторство приписывают Сватраме (чаще пишут Сватмарама). Вот этот процесс, когда мы вытаскиваем прану из грубых структур, которые прана породила, иногда называется процессом «лайя» – «растворение». Есть такое направление «Лайя йога». А в индийской или ведической космологии есть понятие «пралайя» - космическое растворение всего, что не соответствует закону Рита. И вот несколько кусочков я вам прочитаю.

*«Нет асаны, подобной сиддхасане. Нет кумхаки (задержки дыхания), подобной кевала* (непроизвольная задержка дыхания). *Нет лайи* (растворения), *подобной Нада* (Нада йоге или наде). *Подобно тому как пчела, пьющая нектар, не заботится о запахе, так и мысль, поглощенная нада, не заботится больше об удовольствиях. Нада обуздывает мысль, подобно тому как железная узда сдерживает бешеного слона, бродящего в саду наслаждений среди объектов восприятия и чувств*.» Это Сватрама, «Хатха йога Прадипика».

«*Огонь, поглощающий дерево, умирает вместе с деревом. Так и мысль, сосредоточенная на нада, умирает вместе со звуком. Как олень, испуганный звуком, останавливается и убивается охотником, так и останавливает антахкарана (*внутренний инструмент*)*.»

Тут смысл заключается в том, что наш разум чрезвычайно неустойчив. Он постоянно идет за органами чувств, он постоянно выстраивает какие-то концепции, в которые верит, оживляет их, подобно пауку, он плетет паутину и сам запутывается в этой паутине. А вот методами нада – звучанием - можно поймать разум, отвлечь его от чувственных наслаждений извне, а во-вторых, сбить паразитические программы зацикленности.

Есть еще одна подробность. Мы с вами говорили про Нада йогу. Собственно говоря, можно слушать внешние звуки. А как делали йоги или йогини в древности, когда не было плееров, магнитофонов? Что они делали? Они делали следующее: более глубинная Нада йога заключается в том, чтобы воспринимать непосредственно то звучание, те вибрации, которые воспроизводятся при работе нашего организма. Считается, что если мы сосредоточим наш разум на сердечном центре, то мы услышим звук Анахаты, то есть звучание нашего работающего сознания в этом центре. Для этого даются разные методики, в частности, когда вы большими пальцами закрываете уши, закрываете глаза и начинаете сосредотачиваться на всех тех звуках, которые при этом возникают.

Безусловно, это надо делать в месте, где тихо. В идеале - в пещере, где вообще нет звуков. И вы начинаете направлять свое внимание на восприятие звука. И при этом возникает целый спектр самых неожиданных и интересных явлений. Если вы находитесь в пещере, в какой-то момент на 2-3 день возникают очень сильные звуковые галлюцинации - знакомые спелеологи рассказывали. Они очень сильно любят эти состояния. Я так понимаю, что это одна из причин, почему им нравится это занятие погружаться в пещеры. Тут как будто в другой мир погружаешься. Такие галлюцинации даже сложно отделить от реальности. Возникает также способность слышать желаемый голос только при одной мысли. Только подумал – и тут же слышишь голос! Это воображение, но только воображение звуковое. А потом по мере утончения и усиления практики вы начинаете все глубже и глубже проникать во внутренние структуры и воспринимать звучание нады внутри себя.

А потом воспринимается звучание нады, как бы сказали в средневековой Европе, в музыке сфер, то есть раскаты звучания АОУМ, которое было при сотворении всей Вселенной. Получается, что вы настраиваетесь на звучание космической нады, которая везде все пропитывает, и она настолько сильно поглощает ваш разум, что вы забываете обо всем, в том числе об органах чувств, поглощаясь звучанием. И степень вашей концентрации чрезвычайно сильна. Вы начинаете забывать о своем представлении о себе самом, о своем эго, об ахамкаре. Когда вы считаете себя не тем, кто вы есть на самом деле, вы придумываете образ и его оживляете. А здесь вы забываете даже о нем, потому что вы поглощаетесь этим мистическим звучанием нада. А вообще говоря, это очень интересная тема – устройство человеческого организма. Внутри у нас есть наши центры, которые сейчас на Западе обычно называют чакрами. Есть и некие каналы в устройстве нашего тела. Так вот, наше тело подобно музыкальному инструменту с набором струн. Когда я был маленький, я открыл крышку фортепиано и увидел, как интересно там все устроено: струны, молоточки… Нажимаешь на клавишу – и струна завибрировала… Так и наше тело подобно инструменту с набором струн. И сосредоточение на внутренних каналах позволяет уловить, как звучит та или иная струна-нади внутри организма, производя наду.

**Вопрос: Я долго работал с Нада йогой, но у меня нет какого-то внутреннего контроля. Просто начинает что-то происходить, появляются вибрации. Есть какие-то рекомендации, как можно повысить степень контроля в этом процессе?**

Теория контроля: если ты что-то не можешь контролировать, то начни с того, что ты контролировать можешь. Например, внутри у каждого есть набор мышц. Какие-то мышцы вы контролируете. Вы можете сжать и разжать кулаки. А есть скелетные мышцы, у них есть тонус. Они напряжены. И вы не сможете их расслабить. Они расслабляются только в состоянии полного наркоза. Но как же добраться от тех мышц, которые мы контролируем, к тем, которые мы не контролируем? - Очень просто! Начинай работать с тем, что ты контролируешь и находи эту грань контроля. Хотите расслабиться, но не можете? – Напрягитесь! А на расслаблении эта волна накроет все остальное - то, что вы не контролируете. Практика шавасаны очень хороша для отдыха. То есть любой процесс должен быть поставлен в какие-то рамки, которые мы контролируем. Допустим, мы делаем эту йогу строго в этом месте с такого до такого времени, даже если хочется продлить – нет, все, стоп! И таким образом мы находим какие-то естественные границы пространства, времени, эмоций и так далее. Например, упражнения: мы делаем все очень строго, от сих - до сих, хочешь-не хочешь – остановись… или начинай… И рано или поздно приходит состояние, когда мы улавливаем, что мы можем на этот процесс влиять и потихоньку направлять его в нужное русло. Вот это общая методология.

**Вопрос: Есть ли простые рекомендации? Как можно дома что-то делать?**

Как дома делаю я: я скачал программу по радио-захвату, которая записывает музыку. Накачал кучу музыки «progressive», залил в плееер и начал ее слушать. Девять секунд - достаточно, чтобы распознать хорошая или плохая, хорошую оставляю жить, плохую убираю. В итоге выбрал. Набралось количество звуков.

Почему progressive? Есть такая музыка, типа транс. Кто-то на компьютере ее делает. Там есть некое количество повторяющихся звуков, которые идут и идут. Есть эталон продолжительности музыкального произведения - 3 минуты 50 секунд, иначе радиостанции не брали ее в эфир, у них жесткий бюджет: музыка, дальше реклама, музыка – реклама, где треп ни о чем. А для Нада йоги надо, чтобы было с чувством, с толком, с расстановкой. Чтобы это было долго, чтобы никакой клоун не влезал со своей умной речью. И вообще желательно, чтобы не было голоса человеческого, потому что человеческий голос редко вдохновляет, чаще раздражает. Поэтому я нащупал, что есть люди, которые делают на компьютере очень хорошую музыку под каноны Нада йоги – ничего лишнего, минимум раздражения, она, наоборот, активизирует разум. Просыпаешься – разум спит, включаешь музыку – и она своими монотонными пульсациями начинает его будить. Глядишь – и разум проснулся.

Вот я говорил про йогу Простирания. Когда состояние такое, например, что лапы ломит и хвост отваливается, а тут себя надо заставлять! А тут включаешь музыку, и мозги под нее абстрагируются от ощущения тела. Уже не так тяжело себя заставить делать какие-то упражнения даже физически. Начинаешь делать физические йоги, типа крии или йоги Простирания. Они, как прогрессив-транс, с повторяющимися мотивами. И у тебя внутри начинаются циклы Рита. Кровь как-то вращается, метаболизм пошел… То есть это помогает! Ты проснулся развалиной, а начинаешь оживать, чувствуешь себя все лучше, лучше и лучше. И поэтому я вам советую найти какую-то музыку, которая бы вас вдохновляла. Это тяжело. Я не даю свою музыку, потому что на вкус и цвет товарища нет. То, что вдохновляет меня, вам покажется тягомотиной. Меня реально вот некоторые заунывные песнопения индустские, ну, очень раздражают. Казалось бы, я должен был бы слушать и вам внушать любовь. Но если меня раздражает, зачем я вам буду это рекомендовать! Разве только антураж создать – такая типа Индия, все таинственно… Но насколько вас это будет вдохновлять – это вопрос! На мой взгляд, есть, конечно, хорошие, но их мало. А вообще говоря, теория музыки в Индии чрезвычайно сложная.

Здесь еще есть продолжение этой темы - теория создания музыки. В этом отношении Индия – это какая-то уникальная вещь. Я разговаривал с музыкантами, у них тут все гораздо сложнее: количество полутонов и прочего, прочего – серьезно отличается, чем на западе. Вина – любимый музыкальный инструмент Сарасвати. Чем он хорош? Вот у нас есть струнные инструменты, но мы не можем сделать струну короче или длиннее: гитарист то ближе, то дальше пальцами перебирает, и соответственно звучание меняется. А там, представьте, во время игры натяжение струн может увеличиваться или уменьшаться! Эти прогрессии сейчас могут делать только современные компьютеры – там на кнопочку нажал и меняешь. А вообще говоря, это чисто технически сделать тяжело.

Поэтому начинаем от того, что мы можем воспринять – внешний звук. Затем, если есть возможность, уединяемся в место, где нет посторонних звуков: либо в пещере, либо в звукозаписывающей студии, где все специально сделано: там, как правило студия обита ватой, и нет ни одной параллельной поверхности, все под углом, чтобы звук не отражался. И там, кстати, странно себя начинаешь ощущать.