**План лекции:**

1. Неведение и вопросы.
2. Эффект Парных йог.
3. Быстрые методы йоги.
4. Начало практики. Практика. Завершение практики.
5. Отделение практики от обычной жизни.
6. Парные практики деперсонифицированы.
7. Ответы на вопросы.

**Парная йога**

Итак, друзья, это у нас Парные йоги, выездной семинар, 11 июля 2015 года сегодня. Я жду ваших чудеснейших вопросов. Я уверен: вы не ели, вы переживали, вы осмысливали, вот, и у вас родились вопросы, которые повергнут меня в смятение, и в результате мы откроем новый какой-то горизонт, пласт йоги.

Вы помните, что изучение йоги, открытие, **переоткрытие йоги начинается с вопросов**. Гораздо хуже, когда вопросов нет. Вообще, говорят, что можно косвенно всегда обнаружить степень неведения. **Когда человек, по тому или иному предмету не может сформулировать даже вопроса – это отрицательная степень неведения**.

Всё понятно? Или вообще ничего не понятно? Тогда пробежимся, повторим основные положения. Каждый из вас имеет своё высшее Я, создал тела, придумал смерть, придумал те условия жизни, в которых живёт. Более того, имеет возможность общаться с себе подобными, выстраивая разную политику на разных этапах жизни.

В результате получается, что **если вы живете так, что ищете встречи с единомышленниками, то у вас возникает возможность вместе с ними практиковать йогу**. А йога с единомышленниками в несколько раз повышает скорость и эффективность самопознания. **И то, на что у вас требовалось множество лет, может очень быстро пойти, вы можете этот путь с единомышленниками пройти очень быстро. Это эффект Парных йог**.

Как знаете, у двигателя внутреннего сгорания, за счёт того, что бензин сгорает, машина едет. Вот и здесь движущая сила Парных йог, почему они такие мощные, заложен закон: один плюс один, не равно двум, а гораздо больше. Иногда это называется законом синергии, синергетика, такое было понятие выведено из теории катастроф.

Кстати у нас в стране понятие было выведено, а потом распространилось на весь мир, даже, что очень необычно, в сферу бизнеса. Одно время на Западе всё бредили слияниями и поглощениями фирм, называя это красивым словом «синергетический эффект». Правда, сливать и поглощать надо тоже грамотно.

Мы с вами имеем такую возможность практиковать друг с другом. И хотим мы того, или не хотим, но **в руках окружающих нас людей заложены ключи, ускоряющие все наши йоговские процессы**, которыми можно воспользоваться. Но пользоваться нужно очень грамотно по причине, что какая-то часть эгоизма во время этих практик не должна никак задеваться, иначе другому человеку будет плохо, и весь процесс развалится.

Мы должны помнить, что йога придумана не для небожителей, не для людей у которых нет эгоизма. Людям, у которых нет эгоизма, и йога уже не нужна – они уже всего достигли. Она нужна примерно для нашего уровня, где у нас какой-то процент эгоизма есть, и должен сохраняться ещё, во всяком случае, какое-то время, пока сам не отцветёт и не отвалится. А другая часть не должна подвергаться законам эгоизма, она должна попадать под другие виды взаимодействия, или как мы сказали, у каждого человека должны быть корни, где он может проявлять свою эгоистичную натуру, пока не наиграется этим, но должны быть листья, плоды, которыми он делится со всем окружающим миром.

И надо очень грамотно разграничивать эти периоды жизни и периоды общения. **Все Парные практики попадают под понятие быстрых методов в йоге**. Во-первых, с формальной точки зрения, применять Парные практики можно только лишь, приняв третий принцип йоги. Классические йоги, где вы – одиночка, вы можете практиковать, приняв только два первых принципа йоги.

А вот чтобы активно пользоваться быстрыми методами в йоге, вы должны применять третий принцип йоги, иначе за вас никто не возьмётся, и никаких серьёзных техник и практик вам не даст. Потому что это и опасно даже. Получается, что нужна такая мудрость, как выпилить такие упражнения, не трогающие ваш эгоизм, но в то же самое время, всячески задействующие ту часть, где как раз эгоизм и не нужен.

Отсюда рождаются вполне конкретные рекомендации для такого рода практик, в частности, один из принципов достаточно жесткий для Парных йог следующий: **у каждой практики должны быть: начало, собственно практика и завершение практики**. Тактильные взаимодействия, когда вы их получаете во время занятий, могут восприниматься «на ура», но с тем же самым человеком после занятий это же может вызывать отторжение. Это с одной стороны.

С другой стороны, это дозировка этих взаимодействий. В небольшом объёме какие-то Парные практики вызывают очень хороший эффект по нарастающей, нарастающей. Но с какого-то уровня идёт некое приедание, и, наоборот, раздражение. Подобно тому, когда мы любим, когда нас гладят, нам приятно, но если вас будут три часа подряд по одному месту гладить, у вас будет воспаление кожи, и вам это уже будет совсем не в радость.

Аналогичная ситуация с Парными практиками. **Любое Парное взаимодействие должно регламентироваться местом и временем проведения, то есть вы как бы всю жизнь делите на две части**. Часть – где у вас обычная жизнь, часть – где вы занимаетесь практикой. И вы не должны переносить парную практику на обычную жизнь и обратно. Это будет неуместно, неприятно и даже вызывать дискомфорт. Всё должно быть уместно.

Ну и во-вторых, помните о времени взаимодействия, то есть, не доберёте - будет, вроде как, и неэффективно; будет слишком много, - реакция организма пойдет - скорее отторжение. Таких скрытых устройств, принципов Парных практик, очень много, но это уже из закрытых разделов йоги, о которых имеет смысл вам говорить только после того как вы изучите все открытые разделы, попрактикуете, примете три принципа йоги, докажете что вы вменяемый и адекватный человек.

Потому что я с некоторых пор стал бояться вот эти принципы, на которых построены практики, давать в открытый доступ. Опыт показал, что 5-6 недоучек что-то выхватят и начнут что-то своё делать, экспериментировать. Что-то, какой-то принцип, они возьмут, какой-то они выбросят принцип, и я очень часто с этим сталкиваюсь.

Я не должен скрывать знания, но должен фильтровать в какие руки они попадают. Потому что, если раньше времени попадут к неподготовленному человеку, то это будет скорее проблема и для него, и для окружающих, чем польза. Поэтому мы даём такие знания только после четырёх лет обучения, там уже аспирантура начнётся, тогда это имеет смысл. А пока всё довольно проблематично.

Ну и далее. **Взаимодействие может быть как с тем, к кому ты тянешься, как с тем, к чему ты нейтрален, так и с тем, что тебе отвратительно. Со всем можно работать.** Помните, да? У Авиценны во врачебном каноне сказано, что в небольших количествах яд – это лекарство. Поэтому работать можно везде со всеми, и с теми людьми, кто вам нравится, и с теми, кто не нравится, и с теми, кто вам нейтрален.

Но для начинающих, которые практикуют под руководством ведущих практику, нет смысла работать с негативом. Имеет смысл работать лишь с позитивом, в лучшем случае с нейтральными компонентами. Вы видите, как мы проводим практики: **больше двух практик вы больше с одним партнером не проводите. Практики деперсонифицированы**. Как пригласить на танец девушку (юношу). Ну, потанцевал и потанцевал. На этом всё и закончилось, чтобы не было сильного личностного взаимодействия, чтобы не зацепить внутренние, глубинные, эгоистичные структуры, которые пока ещё трогать не надо. По разным причинам не надо. Но вот есть вещи, которые не надо.

Ну и в дальнейшем мы с вами будем по разным видам Парных взаимодействий проходить. Хочу подчеркнуть. Если мы говорим о более серьёзных, действительно прорывных практиках, то они проводятся только для подготовленных людей, которые могут работать и с симпатией, и с антипатией, принявших три принципа йоги и прошедших основное обучение. Даже боевым искусствам нельзя кого попало учить, не говоря уже о ментальном взаимодействии. Вопросы? Так, я жду, да, прошу!

**Вопросы**

**Вопрос. Если в семье враги, да?**

Да, ну где же ещё как не в семье? Нет, так на самом деле. Друзья, вот знаете, смех смехом, но это смех сквозь слезы. Самые страшные враги – это бывшие друзья, бывшие родственники и так далее. Вот с чужими людьми вы никогда так не погрызетесь.

**Вопрос. А у мужа в последнее время много врагов появляется. Он их как бы сам, какими то своими действиями наживает. Но, вот какие должны быть мои действия. Ведь это тоже как бы и моя карма получается?**

Ну, конечно, и ваша, так сказать, чем мужа. Карма наша. Чей муж, того и карма. Вот. И вопрос, какой? Как с этим быть?

**Вопрос. Да. Могу ли я в медитации пожелании счастья представлять его врагов. Или это не будет иметь никакой силы и смысла?**

Будет, будет! Ещё как будет! Понимаете, муж и жена – две половинки одного целого. И недаром сказано, что **если один из супругов занимается йогой – занимаются оба**. В Индии даже было такое поверье. Индия очень патриархальная страна. Там много вопросов, зачем женщине чем то заниматься. Ходить в храм. Вон, пусть мужик всем занимается, идёт в храм, молится богу, а женщине не надо. У неё свой бог дома – муж. И всё. Поэтому, что бы ни делал один, действует на второго, если вас связывают такие вот узы.

В этом, так сказать, и сакральность. В Индии, знаете, брак, или супружество лучше называть, потому что, как в анекдоте, – браком хорошую вещь не назовут. Вот, поэтому ситуация такая, что мы в ответе, за тех кого приручили. Даже когда они чудят.

И это может быть самая тяжелая составляющая. Когда, скажем, наш близкий человек к нам плохо относится, мы как-то можем ему ответить. Мы как-то в равных позициях. А вот когда это наш близкий с кем-то другим, и мы вынуждены наблюдать эту злобную перепалку, - это особо утончённая негативная карма, потому что вы мучаетесь, а сделать ничего не можете. Это ж, вроде как, не ваша игра, а с другой стороны – ваша.

Я помню, я маленький был. Папа у меня начальник высокой руки. И он там устраивал разнос своим подчинённым, а иногда у него хватало ума меня с собой брать. Господи, я не знал, куда спрятаться. Было настолько неуютно присутствовать при том, как мой папа кого-то там, пусть справедливо, отчитывал. Не то, чтобы он там на кого-то вызверялся или враждовал. Ну, я прямо не знаю, мне было настолько неудобно!

Поэтому мы должны понимать, что **если у мужа враги, то это может быть составная часть его Дхармы. Его путь в жизни**, понимаете? Ну, вот, понимаете, что есть профессии, где вот у вас поневоле враги. Вы, к примеру, милиционер, полиционер, бандитов ловите. Они что, будут любить вас? Нет!

Много на свете антагонистических и профессий, и проявлений, где это часть Дхармы. И понятно, что нам лучше не лезть туда. Вот как я, решил для себя, что я больше не буду с папой, когда он там разносы устраивает. Лучше я в кораблики поиграю. Вот.

Поэтому тут надо у себя спросить: если это мучение ваше, сделать вы ничего не можете, вы даже не можете определить, кто прав, кто виноват, зачем вам вообще об этом знать? Не пересекайтесь, это не ваша игра.

И вот в этом отношении **у нас должна быть разумная политика с нашими родными и близкими. Наше желание иногда проводить со своей второй половиной 24 часа в сутки противоестественно.** В том плане, что оно скорее деструктивно, чем помогает. Потому что иногда надо и отдохнуть, и осмыслить, и одному побыть. И **один и тот же человек может разные черты характера проявлять в одной, другой, третьей среде**.

Или вот ещё один хрестоматийный пример. Мне одна йогиня рассказывала. Они с мужем куда-то поехали. Вечером пошли в ресторан. Они еще были не женаты, он за ней ухаживал. Это были советские времена. Пришли в советский ресторан. А в те времена был фейсконтроль очень злобный, и их оттуда послали.

И вот её будущий муж чуть ли не в смертельную схватку с обидчиками вступил. А она на него смотрит, и ей уже страшно становится. Но она не может понять, что ситуация зацепила мужика, будь он один, он, может быть, тихо мирно и ушёл, но тут косвенно обидели её. А он как рыцарь стал её защищать, стал их материть и с кулаками лезть. И она ужаснулась от него и никак не могла понять, что такое его поведение только лишь ради неё. В нём наоборот защитник проснулся. И вот таких недоразумений очень много. Поэтому в каждом отдельном случае надо разбирать, здесь универсального рецепта нет. Так, ещё вопросы?

**Вопрос. Можно, правда, не совсем по Триадной тематике?**

Нет, Триадной тематики у нас тут нет и быть не может.

**Вопрос. Ну, парной…**

А парная может, потому что у нас семинар, посвященный Парной тематике.

**Вопрос. Вопрос такой: вы как-то рассказывали йоговскую байку, легенду про двух братьев, которые аскетизмом наработали кучу энергии, Праны накопили. В частности, с помощью глубоких постов, ограничивающих, с помощью аскез. Но с пищей мы тоже получаем некоторое количество Праны. Вопрос вот в чём. Чем отличается получение Праны через аскезы, от обычных способов получения Праны, ну через пищу, например, дыхательные практики?**

Ну, это сложный вопрос. Смотрите. Давайте тогда общий обзор. Откуда мы получаем энергию? Такую, проявленную энергию. Вот вы сегодня встали, пошли, взяли топор, нарубили дров. Откуда у вас силы дрова рубить? Вы еду поели. Еда откуда взялась? Вы, значит съели…

**Вопрос. Ну, круговорот такой…**

Не совсем круговорот. Это цепочка. Она начинается от солнца. Солнце светит. Основная энергия, которой мы пользуемся – она приходит от Солнца. Листики улавливают солнечную энергию, травка растёт, травку съел, кто-то там её съел, скажем, барашек. Мы съели барашка. Мы, полные сил, пошли рубить дрова. Понятно, мы рубим до тех пор, пока мы сыты, пока - это биохимия человека - аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), она имеет запасы какой-то энергии. Потом она там тратится, превращается в молочную кислоту. Сложная эта вся картина, но суть остается. **У вас сил нет, пока вы не поели**.

Если вы будете голодать, у вас не будет сил этот топор даже поднять. Возникает вопрос: откуда мы заряжались. **По большому счету, заряжались от Солнца**. Поэтому степень утончения этого потока энергии, которым управляет наш личный поток энергии в виде Праны, вот он - разной природы, но всё равно он восходит к Солнцу, хотя конечно возможны варианты.

Я знаю, хотя, может, сейчас в сторону отойду: есть такой город, он называется Саров, а когда-то он назывался Арзамас-16. Там ядерную бомбу делали. И вот, когда в середине 90-х, наши умники начали всё сокращать, в том числе и физиков. Это сейчас они схватились за ядерную бомбу, опять она вдруг понадобилась. Понадобилась и бомба, и ракета, потому что Россию вдруг прижали.

А тогда зарплаты не платили, ничего, вообще кошмар был. И вот они стали изобретать самые разные способы конвертации. И вот, они придумали, один из проектов был, реальный проект, делать такие ящики, типа сот, и в них такие шары опускать. А внутри шаров – радиоактивные вещества. Радиоактивное вещество распадается, шар начинает светиться, а в этом контейнере – бактерии. Они начинают питаться светом от радиоактивного распада, расти, а это уже корм, для скота. Цепочка не от Солнца завязана, желудка и топора, чтобы рубить дрова, а от распада, ядерной энергии. Может и такая быть цепочка.

Но в любом случае, мы-то своей Праной управляем более грубыми потоками Праны, которые нам откуда-то достаются. В йоге говорится, что **неплохо бы свой собственный источник Праны иметь**, такой, чтобы его хватало, не привлекая внешних.

**Вопрос. Как это сложно, давайте ещё раз?**

Ещё раз? Давайте. Вот смотрите. Вам надо выкопать яму. Вы будете её копать. Сколько вы в день выкопаете её глубины? Ну, так куба три вы выкопаете, ну если песок. Это, так сказать, ваша сила.

Что вы можете сделать? Вы можете пойти и пригласить бригаду копальщиков. Вы ими управляете, они копают. Это не ваша Прана. Ваша Прана – управлять чужой Праной. Вот мы сейчас так сделаны. От нашего я идёт Прана, которая, в основном, тратится на управление другими потоками Энергии и Сознания в частности. Мы как бы пользуемся этой Праной только лишь, чтобы перенаправлять более грубые большие потоки, плюс чтобы чинить поломки. Потому что иногда эта вся схема ломается.

По сути дела, наша Прана выступает в роли менеджера на хорошем предприятии. Вот производство, хорошее производство. Что на нём есть? Рабочие дают физическую силу. Там есть учёные – они чего-то думают, ну и так далее. А есть человек, который их вместе соединяет. И поэтому наша **Прана, она, как менеджер. Она сама в производстве не участвует. Она в разработке не участвует. Она сводит одно с другим, чтобы процесс шёл**.

Поэтому менеджер на Западе получает очень много. Это не наш менеджер. У нас сейчас кого не спроси – все менеджеры. Это две большие разницы. Там менеджер отвечает за весь процесс, он очень много получает. Но и за любой провал спрос только с него. Поэтому фирма не может нанять себе несколько менеджеров – слишком большая статья расходов на зарплату. У них очень большие зарплаты.

В Америке на производстве они получают очень большие зарплаты. Их мало, но они очень много получают. И позволить себе их много нельзя. Но представим что можно. Что мы разбогатели так, что можем нанять сколько угодно. У нас одни менеджеры. И рабочие менеджеры. Точнее универсалы, могут заняться и тем, и другим. И может на место рабочего стать у станка.

**Вопрос. Может можно и менеджера нанять копать яму?**

Настоящий менеджер так и поступает. Вот идёт процесс, если не дай бог запил слесарь Вася и не вышел на работу, настоящий менеджер закатывает рукава и встаёт вместо Васи что-то там делать. Если конструктор ушёл в «интеллектуальный запой», он садится и изучает. Это универсал. Это не «распальцовщик». Потому что в нашем представлении менеджер – это «распальцовщик». Настоящий менеджер должен во всём ориентироваться и всё уметь делать. Но это отдельная тема.

А что касается нашей собственной Праны, то йога призывает вас всё больше и больше познавать своё Я. Всё больше и больше накапливать своей личной Праны. В результате, как утверждается, Вы можете не зависеть от внешних потоков, полностью для поддержания тела, всего-всего. Как мифы говорят, такое происходило. Человек становится в принципе бессмертным: он не умирает ни от холода, ни от голода, ни от жажды. Даже если ему нанести повреждения, не совместимые с жизнью, он быстро восстанавливается. Вот такие сказки до нас дошли с древних времен. Ещё вопросы? Только по Парной йоге. Есть вопросы? Нет. Ура!

**Сутра (зубрилка)**

1. Изучение, открытие и переоткрытие йоги начинается с вопросов. Когда человек, по тому или иному предмету не может сформулировать даже вопроса – это отрицательная степень неведения.
2. Если вы живете так, что ищете встречи с единомышленниками, то возникает возможность вместе с ними практиковать йогу. А йога с единомышленниками в несколько раз повышает скорость и эффективность самопознания. Это эффект Парных йог.
3. В руках окружающих нас людей заложены ключи, ускоряющие все наши йоговские процессы.
4. Все Парные практики попадают под понятие быстрых методов в йоге. Один из принципов следующий: у каждой практики должны быть: начало, собственно практика и завершение практики.
5. Любое Парное взаимодействие должно регламентироваться местом и временем проведения, то есть вы как бы всю жизнь делите на две части.
6. Взаимодействие может быть как с тем, к кому ты тянешься, как с тем, к чему ты нейтрален, так и с тем, что тебе отвратительно. Со всем можно работать.
7. Больше двух практик вы больше с одним партнером не проводите. Практики деперсонифицированы.
8. Если один из супругов занимается йогой – занимаются оба.
9. Если у супруга (супруги) враги, то это может быть часть его (её) Дхармы, пути в жизни.
10. У нас должна быть разумная политика с нашими родными и близкими. Наше желание проводить со своей второй половиной 24 часа в сутки скорее деструктивно, чем помогает. Один и тот же человек может разные черты характера проявлять в одной, другой, третьей среде.
11. Если вы будете голодать, у вас не будет сил. По большому счету, заряжаемся мы от Солнца, но в йоге говорится, что неплохо бы свой собственный источник Праны иметь, такой, чтобы его хватало, не привлекая внешние.
12. Прана, она, как менеджер. Она сводит одно с другим, чтобы процесс шёл