

„Podium ART”, номер 25 (февраль-март, 2006).

## ***Наука о том, как жить на Земле***

*Автор:* Алексей Герасимов

**Загадочный человек-йог, получивший от своих учителей имя *Шива*, живет в Латвии, руководит «Центром *Шивы*», лечит, преподает и консультирует. Он практикует *Йогу* уже тридцать лет и называет эту систему универсальной и безальтернативной. И он отнюдь не замкнутый в себе аскет-отшельник. Напротив, наш собеседник – от мира сего!**

**Что мешает жить в мире и радости? Почему люди враждуют между собой, воюют?**

Потому что себя не любят. И воюют они – за любовь.

**Но если спросить кого угодно... Ведь каждый ответит, что очень даже любит себя, как же не любить!**

Нет. Говорить, не значит делать. Человек не любит себя. Потому что он себя не понимает и не знает своего места в жизни. Потому что он глубоко не уверен в себе. Потому что он себя боится... Самая большая проблема – невежество. Чтобы бы ни делал невежественный человек, даже с самыми благими намерениями, все будет только во вред и ему, и окружающим. Надо изучать себя, чтобы полюбить. А иначе человек ищет кого-то другого, который будет его любить вместо него самого. И в этом корень всех проблем. А если внутри будет любовь, если человек сам будет источником любви, то тогда не нужно будет искать ее вовне. И отпадут сразу все проблемы!

**Как изучать себя?**

С помощью *Йоги*. Других методов на свете попросту не существует!

**А традиция европейского самоанализа?**

Ничего это не даст. Вы не сможете проникнуть вглубь своего сознания. Вы будете изучать лишь «волны», которые возникают на поверхности, а их можно изучать до бесконечности, потому что они все время меняются. Самое интересное находится гораздо глубже, куда с помощью психоанализа не добраться.

**Ну а праведники, которые в пустынях и монастырских кельях практиковали некие духовные упражнения, разве они не достигали определенных результатов?**

Не знаю, не могу сказать. Кто-то, наверное, достигал, а кто-то нет. Вы можете уйти куда угодно – в лес, пустыню, Гималайские горы, но унесете туда с собой свое сознание, свои проблемы и переживания. А *Йога* не призывает к уходу от мира, напротив, каждый человек должен делать свое дело, и как можно лучше, в том месте и в то время, где он находится. В этом его *Дхарма*, его долг! В этом и суть *Йоги*, если попытаться объяснить ее в двух словах. Хотя в *Йоге* есть и аскетическое направление – *Саньяса*, но этот путь не для всех.

### **Чем любовь к себе отличается от эгоизма?**

Эгоист все делает только ради себя. Люди, конечно, эгоисты. Эгоизм, согласно *Йоге*, это часть сознания, которая есть абсолютно у всех, и называется она *Ахамкара*. И цель *Йоги* – трансформация сознания до такого уровня, когда человек может переступить через свою *Ахамкару*. В эго нет ничего плохого, не будет эго – не станет и самого человека. Важно, как мы используем свое эго, вот здесь проблема. Согласно учению *Йоги*, человек должен быть привязан только к Богу. О том же говорил и Христос: «Будьте в мире сем, но не будьте от мира сего!»

### **Почему от любви до ненависти – один шаг?**

Потому что это – одно и то же! Любовь – это свободное движение энергии при отсутствии эгоистических мотивов. Ненависть – тоже движение энергии, но эгоистические мотивы присутствуют. Ненависть порождена страхом. Другой человек ведет себя иначе, думает иначе, чем нам хотелось бы. Мы не можем этого понять, не можем принять, и рождается ненависть.

### **То есть мы любим кого-то, взаимностью нам не отвечают, и мы начинаем ненавидеть того, кого раньше любили?**

Да. Вы становитесь заложником того, кого любите. Потому что ключи от вашего счастья будут находиться в его руках. Вы захотите повлиять на него, изменить его, но это невозможно. И это порождает ненависть. Также и заключенный ненавидит тюремщика...

### **Допустим, ненавижу я кого-то, уже надоело это, устал я... Как его «отпустить»?**

Трансформировать свое сознание – при помощи йоги!

### **Секс без любви – это плохо?**

Секс без любви невозможен!

### **Как это «невозможен»? Да сколько угодно! Физическое взаимопроникновение без какого-либо чувства...**

Да, физическое взаимопроникновение без любви возможно. А настоящий секс – невозможен.

### **А к полному воздержанию как вы относитесь?**

Оно невозможно. Если у вас «полное воздержание» – в сознании, то можете ходить хоть в стриптиз-клуб, куда угодно, и вас это никак не будет возбуждать. Но если вы насильно сдерживаете себя, то ваши мучения совершенно бессмысленны!

### **А если эту сексуальную энергию переводить в энергию другого типа?**

Этим занимается *Тантра-йога*.

### **Мастурбация – это плохо?**

Очень плохо! Она вредна тем, что теряется энергия – *Оджас*. А согласно *Аюрведе*, *Оджас* – субстрат жизни, его количество и качество определяет здоровье человека, его внешний вид и продолжительность жизни. Но и во время

обычного секса теряется *Оджас*. *Тантра* отличается от секса, как день от ночи, во время *Тантры* энергия не теряется, а генерируется.

**То есть обычный секс, даже с любимым человеком, это...**

Потеря энергии. Которая, в конечном итоге, приведет вас к конфликту...

**Но в *Тантре* происходит, как в обычном сексе, соединение органов, или партнеры сидят друг от друга на расстоянии пары метров?**

Все, что надо, соединяется. Но процесс совершенно иной, принципиально. Технология абсолютно другая.

**А вот кришнаиты занимаются сексом только ради зачатия детей...**

Это их дело. В *Йоге* существует *Тантра*, а все остальное – не есть *Йога*.

***Тантра* и презервативы совместимы?**

Вопрос контрацепции в *Тантре* также решается.

**Но без резинок?**

Без.

**Как *Йоги* относятся к половым извращениям?**

Плохо! Но *Йога* также учит: каждый человек – совершенен в своем невежестве. Извращения – один из признаков общей деградации человечества. И мое любимое изречение по этому поводу: «Это – плохо, но это – нормально!»

**А к проституции?**

Она – следствие тех процессов, которые происходят в обществе и в сознании людей. Поэтому ответ такой же: это – плохо, но это – нормально.

**Слово «самодостаточность» очень модное. Но что оно означает?**

Быть самодостаточным – значит быть свободным.

**Знаком я с такими «самодостаточными», им вообще никто и никогда не нужен! Ну очень тяжелые люди, абсолютно равнодушные к окружающим...**

Они – не самодостаточные, они – замкнутые на себе. А самодостаточный человек свободен, полон любви, он открыт, доброжелателен, позитивен.

**Вот нам вдалбливают, мол, надо, «как американцы» – всегда быть позитивно настроенными, только радоваться и улыбаться. А один психолог сказал мне, что всегда радоваться вредно. Что человек для полноты жизни должен испытывать самую широкую гамму чувств: и грустить, и гневаться иногда необходимо. И вовсе не надо все время ходить с довольным выражением лица, это ненормально.**

Действительно, это приведет к стрессу. Можно испытывать любые чувства. При условии: надо понимать, почему вы грустите или злитесь. Все, что с нами случается, происходит только затем, чтобы научить нас чему-то. И поэтому нужно не строить рожи: улыбаться или хмуриться, а пытаться осознать, что с вами и вокруг вас происходит и почему? А выражение лица – это лишь следствие.

### **Надо ли на зло отвечать добром?**

В принципе, да... Но, повторю, каждый человек должен исполнять свой долг. И если полицейский откажется применять силу к преступнику, то рухнет порядок.

### **Полицейские и военные, понятно, не могут исповедовать учение Льва Толстого о «непротивлении злу насилием». Ну а штатские люди должны ли отвечать на агрессию агрессией?**

Мы должны защищать себя, своих близких, свое имущество, свою свободу – обязаны это делать! А если обязанность человека – применить в какой-то конкретной ситуации насилие, значит, он должен осуществить этот акт насилия самым наилучшим образом. Если мы пойдем по пути абсолютного ненасилия, то дойдем до абсурда. На нас нападут враги, уничтожат и скажут: «Идиоты!» Настоящее ненасилие – это состояние сознания, в котором человек выполняет свой долг, даже если это связано с насилием. Он применяет силу не потому, что ему так хочется, а потому что он обязан ее применить. Следует оказывать противодействие агрессорам, но при этом не надо испытывать к ним чувства ненависти.

### **А если «кидают» на деньги, надо ли устраивать «разборку» или лучше простить?**

Потеря денег не угрожает вашей жизни. Но можно попытаться их вернуть. А если невозможно, то необходимо рассматривать это событие как урок, который должен научить вас не привязываться к деньгам.

### **Полезно ли делиться доходами с бедными, заниматься благотворительностью?**

Да, если вам нравится, то, конечно, помогайте! Но делать вы это будете скорее для себя, чем для бедных. Потому что бедные люди на самом-то деле не нуждаются в деньгах! Им требуется прежде всего энергия. А деньги лишь материальное воплощение этой энергии. И если у человека есть энергия, то будут у него и деньги. А если энергии мало, и он случайно получит деньги, сумма которых не соответствует его энергетическому уровню, то эти деньги принесут ему только горе и страдания. Он их пропьет или проиграет. Или случится еще что-нибудь, в результате чего эти деньги станут для него источником новых проблем. Некоторым большая энергия дается от природы, остальные могут ее увеличить. И если действительно хотите помочь бедным – научите их растить в себе энергию и правильно мыслить. Научите их жить так, чтобы их действия соответствовали естественным законам природы. Богатство или бедность, удача или неудача, это, на самом деле, состояние сознания. Но помогать следует только тем, кто сам себе помогает. Остальным наша помощь только навредит.

### **Порой обстоятельства сильнее человека. Он активно борется против них, но одолеть их ему не под силу...**

Нет, все возникающие обстоятельства – это тоже отражение нашего сознания. Меняйте сознание – изменятся обстоятельства! *Йога* как раз и занимается сознанием человека, его трансформацией. И способностью сознания влиять на события и формировать эти события. Например, если вставьте в видеомаягнитофон кассету с фильмом «Титаник», то увидите на экране только

фильм «Титаник» – и ничего больше. А вы что-то другое там хотели увидеть? Вы хоть плюйте в экран, хоть стреляйте в него – ничего не измените! Нужно вынуть кассету и вставить другую, чтобы посмотреть то, что вам хочется. Так же и в жизни...

### **Йога – философская система?**

Нет, *Йога* – это система организации жизни. Научно-практический метод познания истины. Наука о том, как влиять на свою жизнь. Это очень трудно, но возможно. Многое зависит от *Кармы* человека и его способностей.

### **А без *Йоги* в этом деле никак не обойтись? Например, самовнушением менять негативный настрой на позитивный...**

Этим занимаются все люди: каждый утром встает и желает себе только хорошего. Но от этого ничего не меняется! Потому что изменения должны произойти в глубине сознания на уровне *Карана-Шарира* – на уровне причинного тела. У человека три тела: физическое, которое мы видим, тонкое тело, которое находится здесь и сейчас, но мы его не видим. И, наконец, – причинное тело, в котором формируются события и явления нашей жизни. Вот туда и надо добраться и там произвести изменения! Этим и занимаются *Йоги*, а остальные просто пишат вилами по воде. Сейчас XXI век – все всё знают, всё умеют, а количество больных, страдающих, несчастных людей такое, каким оно никогда не было за всю историю человечества.

### **Современный мир деградирует?**

Да! Все идет к концу. Мы живем в эпоху *Кали-Юга*. В эпоху последнюю, «железную», «черную», в эпоху конфликтов, когда все поставлено с ног на голову, во всем и везде. И это конец, полная деградация... Это было предсказано много тысяч лет назад древними *Йогами*, и все исполняется буквально по дням. Сейчас «сумерки», последний период *Кали-Юги*, а начался он, согласно их прогнозу, 1 сентября 1939 года. И будет продолжаться до 2442 года. Самых страшных времен Апокалипсиса мы с вами не застанем, и чем ближе к нему, тем более низок будет уровень сознания у большинства людей...

### **Может, обреченному человечеству больше подходит самурайская идеология, которая как раз и призывает идти навстречу смерти?**

Нет, самурайская идеология призывает к другому: человек должен идти в бой, то есть – решать проблему, а не убегать от нее. Чем тяжелее обстоятельства, в которых мы находимся, тем важнее наша человеческая миссия. Тем сложнее задачи, которые нам приходится решать. Мы не сдали экзамены в прошлой жизни и сейчас пересдаем их. Но с каждым разом условия экзаменов усложняются. И если человечество сдаст свой экзамен в эпоху *Кали-Юга*, то это будет грандиозное достижение. А если не сдаст, то все – конец, тотальное уничтожение, полная аннигиляция. Пессимистично я смотрю на судьбу человечества, да.

### **Сильным, как это ни парадоксально, тяжелее?**

Да, чем сильнее человек, тем больше на его долю выпадает трудностей. Чем сильнее *Бог* любит человека, тем жестче он его испытывает. Чтобы закалить, как булатную сталь: очень долгий и сложный технологический процесс, зато клинок получается такой, что если падает на него волос, то волос разрезается...

**Ну хорошо, преодолеваешь трудности, становишься сильнее, выходишь, как в компьютерной игре, на более высокий уровень, опять побеждаешь, становишься еще сильнее... Так можно «закаляться» до бесконечности, а цель-то какова? Зачем?**

Цель – полная трансформация сознания. Цель жизни человека вообще-то давно известна. Это так называемая *Пурушардха*, в переводе – «четыре». Первое, это *Кама* – получение максимально возможного наслаждения. *Артха* – обеспечение такого уровня жизни, когда человек может реализовать свои желания. *Дхарма* – это выполнение своего общественного долга перед другими людьми. И четвертое, это *Мокша*, то есть – трансформация своего сознания. Поэтому те, кто ищет смысл жизни, могут расслабиться: он уже давным-давно найден!

**А без *Йоги* никак нельзя?**

Нет. Альтернативы *Йоге* не существует. Человечество ничего лучшего не создало... Точнее, *Йогу* создало не человечество! Эту уникальную систему создал *Бог*, верите вы или не верите... *Йога* была передана свыше древним *ведическим* мудрецам. Мы ничего не можем в *Йоге* изменить, а можем только сохранять эти знания, которые не были получены в результате каких-то исследований, ибо *Йога* – это *Божественное* откровение. А поскольку *Бог*, в отличие от человека, не может ошибаться, заблуждаться, то *Йога* – совершенная, законченная система, ни убавить, ни прибавить! И мы в этом можем убеждаться ежедневно, практикуя *Йогу*.

**Стало вдруг обидно за цигун, за тайцзицюань, за фэн-шуй... У суфиев своя система, у американских индейцев, у африканцев, наверняка...**

Все другие системы, которые существуют у разных народов, на самом деле происходят от *Йоги*. Они есть не что иное как формы, в которых эти люди восприняли *Йогу*. При этом многое исказилось и утратилось. Потому что *Йога* передается только методом *Шрути*, то есть – изустно, от учителя к ученику... Но самую глубинную суть *Йоги* невозможно передать даже так, она передается посредством *Дхьяны*, через медитацию, когда сознание воспринимает информацию в чистом, неискаженном виде.

**Медитацией можно заниматься самостоятельно?**

Медитацией только и можно заниматься самостоятельно! Но нужно знать, как правильно это делать.

**По книгам можно научиться?**

Тогда придется прочитать тысячи книг.

**Восточные системы...**

Извините, хочу развеять одно из заблуждений: *Йога* – это не «восточная система», а общечеловеческая. *Бог* создал человека и наделил его необходимыми знаниями. Затем люди расселились по всей Земле. А Индия – место, где эти знания сохранились в более целостном виде. Но нельзя сказать, что Индия – место рождения этих знаний. И сегодня на Западе появляется больше людей, владеющих *ведическими* знаниями, чем на Востоке.

### **Как *Йога* уживается с различными религиями?**

*Йогой* занимаются и христиане, и мусульмане, и иудеи, кто угодно. Даже в такой ортодоксально-мусульманской стране, как Иран, люди занимаются *Йогой* – без проблем. Потому что, развею второе заблуждение, *Йога* – не религия, а наука. Это, повторю, научно-практический метод познания, который может использовать человек любой веры.

### **А научно-технический прогресс – это зло?**

Совсем наоборот...

### **Природные ресурсы ведь истощаются...**

Природные ресурсы бесконечны и неистощимы! А все экологические проблемы – лишь отражение общечеловеческого сознания. И если мы хотим решить эти проблемы, мы должны изменить свое сознание.

### ***Йога* может справиться с неизлечимыми болезнями, такими, как шизофрения например?**

*Йога* избавляет от болезней, которые считаются неизлечимыми. Но шизофрения – самое сложное и тяжелое из всех заболеваний. Тяжелее, чем алкоголизм и рак. Хотя работать можно и с ней.

### **С какими проблемами к вам чаще обращаются?**

*Йога* занимается абсолютно всеми аспектами человеческой жизни. Даже дизайнерские и архитектурные проекты можно осуществлять, опираясь на ведические знания. Ко мне приходят со всеми проблемами, какие только есть на свете. Если человека мучают вопросы, и он хочет найти на них ответы, то рано или поздно он обращается к *Йоге*. Потому что альтернативы не существует!

---

---

Материал предоставлен журналом „Podium ART”.

Публикация из номера #25 (февраль-март, 2006).

**Автор материала:** Алексей Герасимов.

Полное либо частичное заимствование материала запрещено.