

Институт исследований Кундалини

# КУНДАЛИНИ-ЙОГА/САДХАНА



РУКОВОДСТВО ПО УПРАЖНЕНИЯМ И МЕДИТАЦИИ

Калифорния, 1978  
Москва 1995

# Содержание

## Кундалини-йога/садхана

Введение .....	1
Что такое йога? Продвижение в познании .....	4
Кундалини-йога и поле человека.....	10
Утренняя садхана - основа духовной жизни.....	14
Практическая структура садханы.....	25
Вопросы, часто задаваемые относительно садханы.....	27
Основные элементы йоги.....	30
Асаны. Основные сидячие позы.....	31
Основные мудры.....	34
Мантры.....	36
Основные замки.....	41
Крийи .....	43
Творческая медитация. Гармония индивидуального и всеобщего.....	88



## ВВЕДЕНИЕ

### Мукхия Сингх Сахиб Гуручаран Сингх Халса.

Этот учебник предназначен одинаково как для новичков, так и для студентов, обладающих определенным опытом. Главным образом он посвящен наиболее существенной части практики Кундалини Йоги - садхане. По сравнению с первым изданием здесь вы найдете большое количество нового материала. Глава, посвященная основам и несколько комплексов для начинающих делают это руководство хорошим пособием для преподавания в колледже. Три лекции Сири Сингх Сахиба Бхай Сахиба Харбхаджан Сингха Халса Йогиджи дают возможность более полно и широко представить себе природу Кундалини Йоги и медитации.

Все мысли, техники и вдохновение, на основе которых был создан этот учебник пришли к нам от Сири Сингх Сахиба. Открытость и искренняя скромность, с которой он делился с нами секретами мудрецов и истинами, выработавшимися и проверенными веками человеческого опыта, представляют главный мотив наступающего века Водолея. Все возможные ошибки - это ошибки тех кто записывал эти учения, но не учителя.

Сири Сингх Сахиб говорил о садхане на праздновании Зимнего Солнцестояния в декабре 1973, в Орландо, штат Флорида. Этот фрагмент его лекции суммирует и содержит в себе дух и сущность всех последующих страниц. Если это войдет в ваше сердце и будет положено в основу вашей практики, то все остальные вопросы и проблемы будут решены.

Садху - это человек следующей строгой дисциплине. Садхана - это техника, помогающая дисциплинировать самого себя. Те, кто делают для садханы какие-то разделения еще не преодолели барьеры своего ума и его. Я приведу здесь один пример. Я просто не знаю каким нужно быть недалеким, чтобы говорить, что человек практикующий садхану может создать себе этим какие-то ужасные проблемы, в то время как на самом деле он будет благословен.

Однажды мы пригласили в Ашрам Гуру Рам Даса одного учителя, темой своей лекции он выбрал Кундалини Йогу. Он попросил меня сесть рядом с ним. Я ответил, что он гость и что в одно и то же время может говорить только один учитель, так что пускай он остается на месте учителя, а я сяду там, где обычно сидят ученики.

В течении 45 минут мы слушали его выступление против Кундалини Йоги, это не очень то беспокоило нас, мы сидели тихо и спокойно. В конце он попросил меня сказать что-нибудь в качестве заключения к его речи. Я встал и сказал: "Благослави вас Бог. Вы дали нам возможность подумать еще раз о том, насколько крепка наша вера". Это - именно тот случай.

Садхана - это садхана. Если читается Джэп. Джи, то пусть читают все. Пусть все поют, возвышаясь духом. Или если преподается курс "Милость Бога", где участвуют женщины, и если они только хотят заниматься отдельно, то пусть во время этого мужчины обратятся к безмолвной молитве: "Боже, яви для них твою милость, чтобы они могли наконец слезть с наших плеч". Вы понимаете, что я имею в виду? Мы всегда можем помочь друг другу, вместо того, мешать и здесь нет никакой проблемы. Но к сожалению мы имеем привычку сомневаться буквально во всем, превращаясь в настоящее воплощение сомнения.

Я думаю, что когда вы утром идете на садхану, вы собираетесь быть садху. И даже если кто-то встает только для того, чтобы сказать "Хм, Хм?" и посомневаться, то он гораздо лучше тех кто спит. Он делает что-то, он делает попытку. Понимаете о чем идет речь? Садхана - это когда вы проверяете себя, силу своей воли, насколько вы ленивы, если дело касается бесконечного внутри вас. Любой идюот встанет, когда солнце уже взошло, но благословенны те, кто поднимается раньше солнца, чтобы пережить свою принадлежность к Всемогущему. Возможно вы встанете в 3:30 дня. Но только тот, кто открывают врата своего сердца в 3:30 утра может называться садху. Он будет любить своего Бога, он будет обращаться к Нему и услышит Его ответ. Он скажет: "Принадлежишь ли ты мне или нет, я всегда твой."

Садхана это время и процесс, в котором люди встают рано утром, чтобы воспевать славу Бога, и затем они очищают свой храм. Именно так проходит садхана в Золотом Храме в Амритсаре (Индия). Когда мы входим в храм, сначала мы выносим все оттуда и моем пол, затем мы моем мрамор еще раз молоком. Мы очищаем и полируем каждый кусочек. Потом мы

обратно все убранство. В 3:30 открываются ворота и входит сангат (община). С 3:00 до 5:00 в храме поет сангат, затем в золотом Палки Сахиб вносится Гуру Грантх Сахиб. В 7:00 берется хукам<sup>1</sup>. Хукам - это стих, выбираемым наугад из Сири Гуру Грантх Сахиб каждое утро. Он читается всей общине как тема для размышлений на день. Те, кто бывали в Золотом Храме, знают все это.

В вашей собственной садханае все происходит точно также. Ваше тело - это храм Бога, а ваша душа - божественный Гуру живущий в нем. Вы встаете рано утром, вы медитируете, вы поете мантры, делаете упражнения, вы взываете к своему духу, вы регулируете свое дыхание. Ваши индивидуальные сознания сливаются в общее групповое сознание и это позволяет вам помочь другим, или получить помощь если вы в ней нуждаетесь.

Если я начинаю засыпать, кто-то другой не спит. И если один человек из всей группы открывает Богу, то это благословение получают и все остальные. Если кто-то участвует в садханае душой и сердцем, с сосредоточенным, наполненным молитвой умом, это идет на пользу всем участникам. Именно в этом заключена сила совместной садханы. Участвовать должны все без исключения. Но вы же знаете, внутри нас еще живы остатки нашего прошлого. Часто мы начинаем беспокоиться о том, кто должен вести группу: "Вот этот человек провел очень хорошую садхану, а тот наоборот - все испортил." И это может повторяться их дня в день. Но истина в том, что никто не может испортить садхану, ни наоборот сделать ее прекрасной, это воля Бога, действующая через душу человека. Если вы действуете как слуга, как канал для этой энергии, она будет течь через вас, если нет - то нет.

Человек приходит на утреннюю садхану, и если он не Сикх (сикх означает искатель истины), то что я могу сказать ему? Если во время утренней садханы человек не может преодолеть барьеров своего эго и остается обособленным, то я не думаю, что это может произойти когда-нибудь еще. Один для всех, потому что все для одного - в этом основной принцип.

<sup>1</sup> Сикхские священные писания содержат учения и песни божественного вдохновения Сикхских Гуру, а также индуистских и мусульманских святых и бардов живших в XII-XVII столетиях.

ЧТО ТАКОЕ ЙОГА?

Историческое и современное

Судья Сурья Чанд Бхаджи Чанд

Удьян Бхаджи

# ЧТО ТАКОЕ ЙОГА?

Йога — это наука о единении. Это наука о том, как соединить тело, ум и дух. Йога — это наука о том, как достичь состояния высшего знания и счастья. Йога — это наука о том, как преодолеть страдания и достичь нирваны. Йога — это наука о том, как жить в гармонии с собой и с миром. Йога — это наука о том, как стать свободным от привязанности и страха. Йога — это наука о том, как стать мудрым и сострадательным. Йога — это наука о том, как стать счастливым и здоровым. Йога — это наука о том, как стать совершенным.

Йога — это древняя наука, которая была известна в Индии с древних времен. Она была разработана мудрецами, которые стремились познать тайны бытия и достичь высшего знания. Йога — это наука о том, как достичь единения с Богом. Йога — это наука о том, как достичь состояния высшего счастья. Йога — это наука о том, как преодолеть страдания и достичь нирваны. Йога — это наука о том, как жить в гармонии с собой и с миром. Йога — это наука о том, как стать свободным от привязанности и страха. Йога — это наука о том, как стать мудрым и сострадательным. Йога — это наука о том, как стать счастливым и здоровым. Йога — это наука о том, как стать совершенным.

# ЧТО ТАКОЕ ЙОГА?

Продвижение в осознании

Сири Сингх Сахиб Бхай Сахиб

Харбхаджан Сингх Халса Йогиджи

Сегодня закончилась мое турне по этой стране. Я обнаружил, что большинство людей, с которыми мне довелось встретиться не понимает основных положений йоги. Некоторые думают, что йога - это религия. Другие считают йогу средством, чтобы поправить свое здоровье и набраться сил. Третьи - что это метод для развития их личности. Все это, конечно, - недопонимание. Слово "йога" оказывается родственным слову "яго" (ядро), а оба они восходят к общему санскритскому прообразу слову "jugit" (впрягать, связывать). Йогом, в нашем понимании, может называться человек, полностью полагающийся на высшее сознание, которое и есть Бог. Йога - это союз отдельного индивидуального сознания с бесконечным сознанием. Таково подлинное значение этого слова.

В принципе каждый из нас обладает бесконечным потенциалом, независимо от того, знает он об этом или нет. Факт остается фактом: ум человека бесконечен и созидателен. Однако в действительности он оказывается ограниченным. Поэтому необходимы технические методы, с помощью которых человек сможет развить свои ментальные способности, чтобы сбалансировать и подчинить сознательному контролю свою физическую структуру и пережить встречу со своим бесконечным Я. Вот, что означает йога в очень простых словах.

В нашей сегодняшней жизни йога оказывается совершенно необходимой. Современные люди не понимают, что делает их людьми или, что это значит - быть человеком. Напомнить человеку о его бесконечности и дать ему возможность познать и пережить эту бесконечность - несомненно будет великим делом. Вспомните, информация, которой вы обладаете не способна поддерживать вас. Информация становится настоящим знанием только после того как пройдет через ваш опыт. Только тогда она превращается в гьян, знание, которое будет помогать вам и на которое вы сможете опереться. Просто сведения или убеждения в чем-либо еще не значат, что вы действительно будете действовать в соответствии с ними. Но если вы знаете правду, идете по этому пути и находите успех, блаженство и удовлетворение в себе самом, ничто на этой Земле не сможет сбить вас с этого пути. Если вы хоть раз испытали это блаженство - с вами все в порядке. Но некоторые этого не понимают. Они говорят, что информация лучше знаний добытых своим опытом, что достаточно просто знать истину. И это, конечно, - заблуждение. Гуру может дать вам информацию, но не опыт. И здесь мы обычно теряемся. Мы думаем: "Такой-то и такой-то - мудрый человек. И если учиться у него, любить его и служить ему,

то все будет в порядке. Но нет, так ничего не получится. Этот человек может дать вам метод, технику, но опыт должен быть ваш. Он даст информацию, и это существенная часть, но не менее существенной частью являетесь вы сами.

Первое, что вы как человеческие существа должны научиться понимать - это ваше физическое или грубое тело. В вашем распоряжении находится очень сложный механизм. Он состоит не только из плоти и костей, которые вы можете видеть. Это тонко продуманная конструкция. Железы внутренней секреции, бьющееся сердце и сосуды разносящие кровь к органам, дыхательный аппарат, головной мозг и всюду проникающая нервная система в совокупности с основой из костей и плоти составляют грубое тело. Это функционально взаимозависимая система. Она нуждается в правильном обслуживании, заботе и должна быть точно настроена. Поэтому вы должны хорошо понимать как работает эта система, какую работу она может выполнять и как долго может оставаться исправной.

Физическое тело - это храм, в фундамент которого вы можете положить сокровище вашего жизненного счастья. Когда человек мелод, он может злоупотреблять возможностями своего тела. Однако в старости ему приходится возвращать долги, и это неизбежно. Поэтому необходимо спланировать работу физического тела. Предположим, что мне нужно прожить сто лет. Тогда я должен подумать, как мне обращаться с этой "моделью 1929 года выпуска", чтобы осуществить свой план. Если вы покупаете машину, то учитывая регулярный ремонт и заправку, вы можете быть уверены, что она пройдет определенное количество километров и будет долго служить вам. Если же вы будете пренебрегать ремонтом, то года через два вам придется покупать новую. Но с человеческим телом ничего подобного у вас не получится. Вряд ли вы так же бесстрашно скажете: "Отлично, теперь - пора сменить тело, я иду в новое". Пока ваше индивидуальное сознание не достигло универсального вам не удастся менять свое тело по собственному желанию. Это вовсе не чудо, просто большая часть людей не представляет себе как это делается. Поэтому так важно делать наилучший выбор из того, что нам дано. Мы изучаем человеческое тело в свете йоготерапии, чтобы довести до вашего понимания и показать вам, что это за выбор. Это должно оставаться с вами на всех уровнях вашего сознания, так что ваше тело будет служить вам все лучше и лучше. Это максимум из того, что вы можете сделать.

Вторым аспектом нашей человеческой жизни оказывается ум. Когда мы ограничены в мыслях, понимании, терпимости и терпении, когда наш

ум не работает так совершенно, что позволяет нам видеть невидимое и знать последствия наших поступков - счастливая жизнь практически невозможна. Если у вас нет карты местности, как вам удастся узнать, куда вы едете? И что же тогда делать? Просто ехать дальше? И к сожалению, мы в основном поступаем именно так.

Все это не шутки. Я хочу, чтобы вы жили хорошо и были счастливы, но для этого я должен дать вам основные общие представления о человеке. Если я спрошу вас: "Какая цель вашей жизни?", вы ответите что-нибудь вроде: "О, не беспокойтесь, у нас все в порядке". Что в порядке? Ничего! Спросите кого угодно. У каждого найдется по двадцать поводов для недовольства самим собой. Почему? Мы так вовлечены в эту жизнь, что даже не подозреваем о существовании чего-то лучшего. А если мы не знаем ничего лучшего, то как это лучшее может прийти к нам? Наши годы бегут с такой скоростью, что мы даже не успеваем понять, что же поддерживает нас в этом беге?

Эта функциональная структура устройства человека так прекрасна и так совершенно задумана Творцом, что может сама восстанавливаться и приходить в равновесие после обычных проблем и неудач. Действительно бывают, хотя и редко, такие ситуации, которые могут серьезно повредить вашей ментальной энергии. Если вы находитесь в постоянном напряжении и нет отдыха, если вы в безвыходном положении или ваша жизнь скучна и однообразна или есть изъяны в использовании ваших ментальных способностей, все это расшатывает ум и ведет к потере ощущения счастья. Затем вы идете к врачу или консультанту или еще к кому-нибудь. И этот мудрый человек должен будет взять вас за ручку и отвести туда, куда вам нужно. Но я не очень-то верю во все это, я верю, что каждый человек независим и является представителем Бога.

В слове "GOD" три буквы: G-O-D. Три буквы, символизирующие три принципа: творения, сохранения или поддержания и разрушения (Generating, Organizing, Destroying) - если взять первые буквы этих трех слов, получится слово "GOD". Бог - это не какой-то человек сидящий на седьмом небе и наблюдающий оттуда за вами. Это - принцип созидания. Бесконечная созидательность. И если что-то происходит, то только благодаря этой созидательности. Нам много промывали мозги в связи с этим вопросом, но именно здесь необходимо ясное и четкое понимание.

Мы говорим: "Если я буду молиться, Бог придет и поможет мне". Что же такое молитва? Понимаете вы это или нет? Вы создаете вибрацию, которая достигает бесконечной созидательности, окружающей вашу душу, и ответ приходит к вам в виде энергии, воплощенной в ваших делах. Тогда вы говорите: "Моя молитва услышана". Все это только ваш ум, сила концентрации, которой он обладает, позволяет ему делать для вас эту прекрасную работу.

Человеческое Я имеет три разных уровня, и вы должны учитывать это. У вас есть низшее Я - грубое или физическое Я, центральное Я, которое вы знаете как существующее Я и высшее Я - могущественное, мудрое, тонкое Я. Вы сможете работать на каждом из этих уровней, двигаясь вверх и вниз. Пусть знания приходят к вам из разных источников, дело не в этом. Главное, чтобы вы пропустили их через ваш опыт, пережили их. Если вы учитесь у кого-то, вы пользуетесь великой щедростью этого человека. Особенно хорошо, если вы найдете учителя, который будет поддерживать вас и поможет вам пройти все, что вам предстоит на вашем пути. Каждый из вас обладает Божественным сознанием потому, что у каждого из вас есть эта сила - сила ментальной бесконечности.

Я пользуюсь сейчас двумя языками: научным и мистическим. Я говорю об одних и тех же вещах, используя эти две системы, так что вы сможете понимать обе. Когда вы говорите: "Я человек - божественного сознания" - это значит только, что вы осознаете ментальные способности и возможности. Если вы считаете кого-то красивым, то это только ваша ментальная оценка. Вы можете думать, что человек, который стоит перед вами, - богат, хотя он не дал вам ни цента, это тоже ваша оценка. Другого вы можете посчитать бедным, а не самом деле может оказаться, что у него в кармане миллион долларов. Вы называете его бедным, благодаря работе вашего ума. В действительности все зависит от вашей точки зрения. Проблема с умом заключается в том, что от того, как вы думаете, зависит то, кто вы есть. Возникает вопрос: как человеку развить свои ментальные способности, чтобы воспринимать вещи правильно? Я хотел бы научить вас этому чтобы, счастье окружало вас на протяжении всей вашей жизни.

Третьим аспектом жизни человека является душа, дух. Как лампа не будет гореть, если в нее не налить масла, так и не может быть никакой жизни вне связи с душой. Дух имеет множество способов понимания, множество граней и оттенков. Но через все это многообразие красной нитью проходит идея великого потока космической энергии. В христианстве это называют - Богом, в йоге - космическая энергия.

Вы должны понимать свою физическую связь с этой бесконечной энергией и то, как вы можете настраиваться на нее в соответствии с вашими задачами. Только тогда ваша жизнь будет здоровой, счастливой, праведной, целостной и исполненной совершенства жизнью. Жизнь, в которой вы сможете найти внутри себя ощущение удовлетворения существованием. Вы должны быть исполнены довольством настолько, что когда вам придется покинуть эту планету, вы могли бы сказать: "Спасибо". И эта благодарность необходима. Когда приходят тяжелые времена, говорите просто: "Замечательно!", а когда наступают хорошие дни, говорите: "Отлично!".

Далее, что представляет собой жизнь в нашем понимании? Жизнь - это волна. Свет следует за

ночью, также как и день уступает свое место ночной тьме. Небо то чисто, то затягивается тучами. Все меняется. Но себя вы почему-то считаете чем-то особенным. Вы хотите, чтобы солнце светило всегда, забывая о том, что человек, постоянно находящийся на солнце, получает тяжелые ожоги и слепнет от его лучей. Никто на этой Земле не выносит постоянного света. Да и есть ли кто-нибудь, кто имел бы к этому охоту вообще? Нет. В этих взлетах и падениях есть какая-то красота. Постоянное счастье очень скоро становится скучным. Человек не может так жить, ему необходим этот маленький толчок, чтобы следить за тем, где он есть, и где должен быть. Поэтому мы описываем жизнь как колебание, как волну. И как движется волна, точно также движется и жизнь. К чему мы стремимся? Чего мы ждем от этой жизни? Мы хотим обладать нейтральным умом, который позволил бы нам понимать эти колебания. Вы знаете что такое серфинг? Любители серфинга выходят в море только когда там достаточно высокие волны. Это доставляет им удовольствие. Другие вероятно сошли бы от этого с ума. Развитый, искусный контролирующийся сам себя ум скользит по волнам жизни и находит в этом наслаждение.

Когда человеку, развившему такой ум, приходится переживать трудные времена, он может сказать себе: "О Господи! Великолпно! Трудные времена? Верно, ну и что же с того? Разве это может хоть как-то поколебать меня?". Он может оставаться спокойным, радуясь тому, что есть. Он не станет суетиться, зная, что за этой ночью снова наступит теплый и светлый день. И он насладится этим теплом и светом, потому что сумел сохранить свою энергию. Такой человек держит себя в руках и когда приходит время для развития и наслаждения он, используя всю свою энергию будет жить полнокровной жизнью. Вы должны развить в своем уме именно это качество. Ум со всеми его способностями и возможностями должен встать на этот путь. Если вам не удастся развить в себе нейтральность, то вообще ничего не получится. Этот процесс может занять достаточно долгое время и является одним из самых важных в йоге.

В действительности Кундалини йога - это осознание. Осознание взаимосвязи конечного и бесконечного. Это осознание спит внутри вас, и пока оно спит, вы испытываете лишь собственную ограниченность. Но когда ваше сознание расширяется до бесконечного, вы все равно остаетесь самим собой. Вы здесь ничего не теряете. Основа человеческой структуры, то окно, через которое вы можете действовать в этом мире останется с вами. Нравится вам это или нет? Готовы ли вы к этому? Сейчас я хотел бы подробнее остановиться на этой структуре и ее работе. Я не знаю согласитесь ли вы со мной, да я в общем-то и не хочу этого. Запомните одну вещь: не соглашайтесь со мной во всем. Если вы с чем-нибудь не согласны, задавайте вопросы. Я люблю дискуссии, но я хочу, чтобы инициатива исходила от вас.

Все мы хотим быть здоровыми. Многие думают, что люди заболевают, потому что у них

нет другого выбора. Мое личное мнение здесь совсем другое. Вряд ли кому-нибудь хочется быть больным. Но иногда мы делаем что-то и в результате заболеваем. Мы идем на это сознательно и это отличается от тех случаев, когда человек заболевает из-за своего незнания. Мне очень часто приходится поступать так, и я это знаю. Я не спал 18 дней. С того момента, как я сел в самолет и отправился в это турне и до моего сегодняшнего возвращения у меня не получилось бы найти для этого время, как бы я ни старался. Вы думаете, что я не понимал на что иду? Что у меня будут проблемы? Расписание было автоматическим. Встреча следовала за встречей, дискуссия - за дискуссией. Спрос был очень велик. Мы открыли нашу программу по наркотикам и наркомании пресс-конференцией в Вашингтоне. После этого возник большой интерес. Новости распространились и люди не давали нам времени, чтобы поспать. Подсознательный ум не позволял нам не делать садхану. Мы также решили дать шанс всем, кто хотел встретиться и поговорить со мной. Если кто-нибудь хочет знать что-то, мы обязаны поделиться с ним этими знаниями. Я думал, что у нас будет пять дней отдыха в Канаде, но к своему удивлению снова обнаружил, что расписание заполнено до отказа, и я сказал: "Хорошо, будем следовать нашему графику". Это было единственным путем, чтобы завершить нашу программу. Я прекрасно понимал, что заболею. У тела есть определенный запас прочности, но он ограничен. Если вы едете на выбившейся из сил лошади, вы можете начать бить ее, и наверное проедете еще несколько миль, но потом она начнет падать.

Конечно бывает так, что человек заболевает, но не осознает этого. Здесь я испытываю огромное сострадание. Мы не знаем что и как нам есть и как переваривать эту пищу. Мы не знаем как жить, как заботиться об этом теле, мы не беспокоимся о том, как работают наши железы, и в порядке ли наша нервная система. Мы даже не задумываемся достаточно ли хорошо происходит очищение или насколько сбалансирована наша активность и отдых. Все это в конечном итоге приводит к болезни. Именно здесь корень большинства наших проблем со здоровьем. В особенности это относится к сегодняшнему состоянию общества. [...]

Чтобы приблизиться к пониманию йоги во всей полноте, вы должны понимать, что такое жизнь. Вы должны знать как устроены наши взаимоотношения с миром и что ценного может дать вам эта жизнь. Если вы знаете, чего вы хотите, не сомневайтесь, вы найдете это. Но у вас нет нужных знаний, что вы можете сделать? Закрывать глаза и идти вперед? Куда идете? К побережью. Закончится такое путешествие может где угодно, в том числе и высоко в горах. Вы должны всегда понимать в каком направлении вы движетесь. Ваш компас должен постоянно сообщать вам координаты, того места, где вы находитесь.

... Мы часто отрицаем или не понимаем основ нашей природы, лежащих в наших социальных



привычках и способах взаимодействия с окружающим. Люди - прежде всего существа, способные верить, доверять. Это наш первый импульс и величайшая способность. Представьте, что мы нашли счастливого человека. Мы знаем, что это хороший человек и что он говорит правду. Мы можем довериться ему, и если он говорит нам что-нибудь, мы можем действовать руководствуясь его советами и тоже стать счастливыми. Затем мы можем поделиться этим с другими. Но, к сожалению, в действительности все часто происходит совсем иначе. Вместо того чтобы стать как можно более восприимчивыми, мы говорим что-нибудь вроде: "Ладно, а почему ты счастлив? Сначала убеди меня, а потом я буду слушать, что ты там говоришь". Мы постоянно неуверенны, и скрыть это нам не удается. Мы не можем обсуждать что-то с другим человеком, не зная ничего о его личности. Наши первые вопросы - это: Кто ты? Потому что мы не знаем самих себя, не знаем, кто мы есть.

Наша жизнь может протекать в одном из двух стилей. Мы можем действовать так, как если бы все, даже действительно святые люди были бы разбойниками. Или же наоборот, как будто все до самого последнего негодяя были бы святыми. И то, в каком из этих двух стилей работает ваш ум зависит от крепости вашей нервной системы. Некоторые люди идут по жизни, сохраняя устойчивость и достоинство в любой ситуации. Если вы спросите такого человека, как у него дела, он ответит, что все прекрасно. И если ему возможно придется столкнуться с чем-то по-настоящему опасным, вы скорее всего услышите: "О, меня это не тревожит. Я знаю, со мной все будет в порядке". Есть также люди, следующие другому стилю. Их жизнь протекает совсем иначе. Если вы им скажете: "Дорога свободна. Она надежна и проверена. Путешествие по ней - прекрасно." - они ответят вам: "Нет, нет, я не верю. Я не могу идти дальше."

Неустойчивость ментальной позиции и структуры ума часто лежит в самом основании сознания личности. В Вашингтоне я консультировал одного человека. Это была небольшая семейная ссора, что-то совершенно обычное. Мы все выяснили, но этот мужчина сказал: "Я вижу, что она поняла ошибку и я знаю, что она не будет больше так делать, но все равно я не могу доверять ей". Она ответила с гневом и безнадежностью в голосе: "Это раздражает меня больше всего, он постоянно говорит, что не может доверять мне." Когда я поглубже погрузился в его личность, мне стало ясно, что его недоверие к женщинам развилось в результате того, как вела себя его мать, когда он был ребенком. В течение четырех часов я втолковывал ему, что его мать - это его мать, а эта женщина - его жена. Он сказал: "Да, это моя проблема, я не могу постоянно помнить об этом." - "Что ты такое говоришь? Неужели ты не понимаешь, что она - твоя жена, а не мать? Почему ты расстраиваешь эту женщину из-за своей матери?" Потом он рассказал мне, как потратил тысячи долларов, ходя от одного

консультанта к другому, и все без каких-либо результатов. "Хорошо, - сказал я - я знаю другой путь. Пойди и купи четки." На следующий день он купил их. Я сказал ему: "Каждый раз, когда ты будешь говорить с этой женщиной, держи в руке четки. И когда ты захочешь что-нибудь сказать, забудь на мгновение об этом и вспомни, что ты держишь что-то в своей руке." "Что это даст?" - спросил он. Я ответил: "Это будет напоминать тебе, что ты говоришь со своей женой, а не с матерью. Очень просто. Когда ты захочешь ей что-нибудь сказать, возьми в руки эти четки и вспомни, что ты разговариваешь не с матерью, а с женой. Она твой партнер по жизни." - "Ну, - сказал он, - женщина есть женщина." "Но с этой женщиной ты делишь постель, а с матерью - нет, это могла быть только когда ты был совсем маленьким. Так что пожалуйста, будь взрослым." Я должен был проникнуть в самые основания его жизни и практически помочь ему справиться с неуверенностью. Дальше он мог начать новую жизнь самостоятельно.

В каком бы состоянии ни находился ум, подсознание играет в его работе значительную роль. Обычно мы не осознаем этого вмешательства. Все мы думаем, что знаем свое прошлое. Но ничего такого, как "мое прошлое" просто не существует. Это прошлое - опыт, который опустился в подсознание и теперь не дает нам двигаться вперед в нашей жизни. К счастью в Кундалини йоге, мы знаем как обходиться с подсознанием. Мы делаем из него тосты и с удовольствием съедаем их. У нас есть технические подходы к подсознательному уму, который сидит позади нашего сознания и вредит нам оттуда. Вот что такое подсознательный ум. Он сидит сзади и может отравить человеку всю его жизнь, вызывая снова и снова повторение уже пережитых ситуаций. Однако, если он будет правильно натренирован и мы будем заботиться о нем, подсознательный ум может стать незаменимым помощником в нашей жизни.

Другой момент, с которым мы должны разобраться в Кундалини йоге - это чувство собственной незначительности и ограниченности. "О, я так мал и слаб, я не могу сделать этого. Я так несчастен." Мы хорошо умеем играть в эту игру. И для этого есть три причины. Иногда мы играем в это, чтобы завоевать чью-то симпатию, иногда - чтобы на нас обратили внимание и наконец, когда мы действительно так себя чувствуем. Это делают все. Различие только в степени вовлеченности. Одни играют на один процент, другие - на все сто. Это значит, что ваши действия, направленные на реализацию возможностей вашего ума, пока что ограничены. Это происходит, пока вы не осознаете, что в действительности ваш ум не имеет пределов.

Поймите меня правильно, нет на свете двух одинаковых людей ни ментально, ни физически. Есть только одно сходство: все мы можем достичь состояния бесконечного, блаженства, нирваны. Для этого состояния есть около двухсот названий, и какое из них выбрать - в

общем то совершенно безразлично. Речь здесь идет об одном и то же.

Сейчас я затрону один спорный вопрос. Какой бы религии вы не следовали, как бы вы ее не называли, вы следуете тому, что помогает вам понять ваш источник в бесконечном. Эта религия должна освободить вас от ощущения собственной ограниченности и незначительности, она должна помочь вам, как человеческим существам, развиться полностью и совершенно. Вместо этого все обычно заканчивается предрассудками, разделением человечества на части, чувствами любви и неприязни на основе приверженности к определенным идеям, чувствам или практикам. Все это принесло человечеству гораздо больше вреда, чем все то добро, которое религии когда-либо намеривались осуществить. Сегодня мы не понимаем даже значения этого слова: "религия". Оно происходит от слова "religio", которое означает "бросать взгляд назад, к своему источнику." Где же ваш источник? В Духе! А где ваш конец? В Духе! Так в чем же тут проблема? О чем спор? Когда человек постоянен и при любых обстоятельствах чувствует свою связь с Единым, осознавая, свою принадлежность к бесконечному, такой человек никогда не будет несчастен. И это проверено опытом.

Но если ум не развит, не натренирован так, что человек может познать свой бесконечный источник, мы находим прибежище во всех этих обрядах и ритуалах. Все храмы, церкви и синагоги, эти места богослужения были созданы с единственной целью: для развития коллективного сознания. Мы начинаем с индивидуальным сознанием, и затем через коллективное сознание мы можем достичь универсального. Люди, исповедующие одни и те же идеи, могли собраться вместе и, возвысив свои души, воздать хвалу Богу. В этом была исходная цель. Сегодня же люди собираются там для предвыборной борьбы или чтобы поспорить о том, кто должен стоять во главе общины. Или же отправляется служба, представляющая собой зачастую пустой, механизированный ритуал. Исходное предназначение - практика и переживание коллективного сознания забыто. Люди запутались в этом. Когда человек не имеет

своего собственного сознания или не может развить его до коллективного, такой человек не может достичь универсального сознания. Барьеры, ограничивающие отдельного человека, так и останутся стоять перед ним. Коллективное сознание и переживание бесконечного - это мост к универсальному сознанию и освобождению безграничного Я.

В Кундалини йоге есть все необходимые нам техники, но часто возникает еще одна проблема, связанная с нашим умом. Нам трудно быть постоянными в чем-либо. Если ваша практика регулярна, если вы достаточно хорошо заботитесь о себе, вы будете получать большое удовольствие от жизни и увеличите ее длительность. Так что будем надеяться, что вы сделаете лучший выбор. Когда мы обмениваемся этими знаниями - это братство, это сосуществование. Здесь нет больших или меньших, это равное участие каждого. И если вы готовы войти в это сосуществование, то добро пожаловать. Если же нет, здесь нет никаких проблем: Вы - это вы, мы - это мы. Мы счастливы и вы тоже.

Человек существует для того, чтобы помогать тем, кто нуждается в существовании. Я всегда считал и считаю, что заталкивать в людей знания против их воли, все равно что заставлять их принимать наркотики. И чего я хотел бы меньше всего, так это быть таким человеком. Никогда в своей жизни я не делал ничего подобного. Единственное, чего я хочу - это поделиться с вами некоторыми вещами, чтобы вы могли пережить их на своем собственном опыте.

*Главное в Кундалини йоге - это опыт.* Ваш опыт проходит прямо через сердце. Это невозможно выразить никакими словами, ваше сознание не примет их. Разве что только ваш ум. Все что вам нужно, это расширить горизонты сознания для восприятия милости и понимания правды. Тогда вы сможете свободно планировать свою жизнь в той степени, как вам этого захочется. Вы сможете жить излучая созидательность и безграничность во всех аспектах вашего существования.

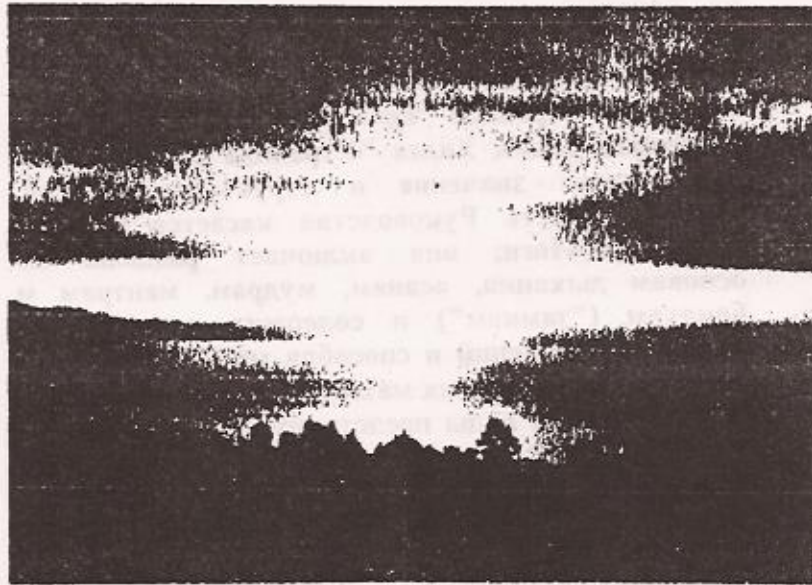
Большое спасибо за этот вечер. Благослови вас Бог!

От мамы любимой Таре модисову.

10.10.04

## Посвящение

Настоящее Руководство авторы посвящают Сири Сингх Сахибу Бхай Сахибу Харбхаджан Сингху Халса Йогиджи и золотой цепи учителей и учеников восходящей к Нему, Бесконечному Учителю, связывающей всех нас во времени и пространстве, потому что все мы ученики наших учителей и учителя для наших учеников.



## Хукам

Скажи что должен делать человек, а что нет?  
И если что-то случается, то причина тому Всевышний и Его воля  
Человек, имеющий силу, стремится завладеть всеми вещами,  
Но может сделать только то, чего хочет Бог  
Не зная этого, человек пребывает во зле.  
Если бы он знал, неужели он не спас бы себя?  
Но введенный в заблуждение своими сомнениями он мечется,  
Не находя себе места,  
он бросается вперед,  
чтобы исследовать страны и континенты.  
Однако, когда Господь, Всемилолюбивый дарует ему свою любовь,  
он растворяется в практике Божественного Имени.

## От редакции

Настоящее "Руководство по Кундалини йоге" - это новая редакция руководства, опубликованного в 1974 г. Как первое Руководство, так и новое издание подготовлено Гуручаран Сингх Халса, директором по научно-исследовательской работе в Институте Кундалини и хорошо известным учителем Кундалини-Йоги.

Настоящее Руководство существенно расширено по отношению к предыдущим изданиям; оно содержит несколько не опубликованных ранее лекций Сири Сингх Сахиба посвященным важным аспектам утренней практики, а также эссе Гурачаран Сингх Халса "Утренняя садхана", где разъясняется значение и структура садханы. Основная часть Руководства касается методов Кундалини-Йоги; она включает разделы по основам дыхания, асанам, мудрам, мантрам и бандхам ("замкам") и содержит почти вдвое больше упражнений и способов медитации, чем в ранее опубликованных материалах.

Поэтому мы рады представить вам наше новое расширенное *Руководство по Кундалини Йоге/Садхана*.

Рама Кири Сингх Халса,  
Помона, шт. Калифорния  
Январь, 1978 г.



# КУНДАЛИНИ ЙОГА И СИЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Сири Сингх Сахиб Бхай Сахиб

Харбхаджан Сингх Халса Йогиджи (1969-1972)

Сегодня я хотел бы, чтобы вы задавали вопросы о Кундалини йоге, касающиеся ее сущности или истории, все, что вас интересует.

**Вопрос:** У меня есть один приятель, он психотерапевт. Он преподает Хатха йогу и использует ее, как часть своей терапии. Он говорил мне, что Кундалини йога крайне опасна. И при неправильном выполнении может привести к психическим заболеваниям. Это правда?

**Ответ:** Очень жаль, что встречаются люди, говорящие такие вещи. Прежде всего они сами не знают, о чем говорят. Во-вторых, они не имеют в этом никакого реального опыта. На самом деле Кундалини йога делает человека целостным существом, и он становится учителем и йогом, находящимся в союзе с высшим сознанием. Некоторые преподают йогу, как будто это только набор упражнений и больше ничего, но они не имеют права называть себя йогами. Если бы гибкость тела и способность принимать разные позы делали человека йогом, лучшими йогами были бы цирковые клоуны.

**Вопрос:** Он и не считает себя йогом. Он только сказал, что Кундалини йога очень опасна.

**Ответ:** Спроси его, для чего он практикует все эти упражнения Хатха йоги. В чем цель Хатха-йоги? Ее цель - подъем сознания. Это техника, позволяющая объединить прану и апану, солнечную и лунную энергии и поднять сознание по центральной линии их равновесия. Другими словами, - это поднятие Кундалини. Это - цель. Однако достижение этой цели в Хатхе йоге занимает около 22 лет даже при совершенной практике. Это долгий метод. Поэтому различия здесь только во времени, цель же - одна и та же.

Преподавание Кундалини и Хатхи йоги сильно отличаются друг от друга. Прежде всего - преподавать Кундалини йогу очень трудно. Если вы не светитесь энергией и внутренним светом, у вас ничего не получится, это один из основных моментов. Это вопрос уровня сознания. Вы должны постоянно находиться на некотором уровне сознания, чтобы помогать другим достичь этого уровня. И это действительно сложно. Вы можете прийти ко мне и я могу дать вам много разных упражнений. Вы будете их делать и хорошо себя чувствовать. Но когда вы говорите со мной о жизни, о человеческой природе, о всем существовании, вы должны чувствовать этот магнетизм, исходящий от меня. Если этого нет, мне нечем помочь вам подняться на более высокий уровень сознания. В этом главное различие.

В действительности был и есть Бог. Он раскрыл себя и воплотился во всем. Этот процесс воплощения известен как Кундалини. Так что же здесь ужасного? Все что вы можете открыть внутри себя, уже находится там. Опасным может быть только что-то искусственно входящее в вас извне. Но ваша система создана именно так, чтобы использовать энергию Кундалини. Вы

просто начинаете делать это. Если раньше вы не пользовались этой энергией, а теперь начнете ее использовать, то что здесь опасного или ужасного? Эти разговоры об опасностях иногда становятся большей опасностью и большей проблемой. Все эти йоги любят меня, но они не очень хорошо относятся к тому, что я делаю. Они любят меня, потому что меня, как мастера Кундалини йоги, очень трудно ненавидеть. Для этого нужно быть очень сильным. Как группа, мы стали очень мощной организацией - здесь в Соединенных Штатах. Несколько сотен тысяч человек. Мы пришли к этому всего за три года. Так в чем же причина всех этих нападок и недоверия? Причина либо в невежестве либо в том, что я начал преподавать Кундалини йогу публично. До меня этого никто не делал. Другие йоги стараются охранять эти знания исходя из своих национальных чувств. Вы знаете, что Индия была завоевана англичанами, эти люди были христиане. Затем низшие и рабочие классы Индии были обращены в христианство. Традиционно люди, принадлежащие к этим классам, считались неприкасаемыми. То есть большинство христиан в Индии вышло из неприкасаемых, так что даже сейчас в сознании этих йогов христиане остаются неприкасаемыми. Они считают, что Кундалини йога может изучаться только какими-нибудь избранными браминами и под большим секретом. А теперь Йоги Бхаджан делится всеми этими знаниями с любым американцем без всякой дискриминации. И это очень опасно. Это опасно в культурном аспекте.

Когда я вернулся в Индию, где прожил тридцать девять лет. С кем бы я не встречался, все задавали мне один и тот же вопрос: "Что ты делаешь? Что ты собираешься делать там в той стране? Почему ты учишь их." Когда они начали спрашивать меня, я ответил им только: "Со мной все в порядке, я счастлив с моим Гуру, и я сам позабочусь о том, что мне делать. Это мое предназначение"

В моей жизни есть некоторые вещи, которых я в принципе не могу изменить. Это мое предназначение, моя судьба. Одна из этих вещей - мой приезд в эту страну. У меня не было никаких средств, чтобы найти всех тех, кто должен был прийти ко мне. Эти люди должны были появиться сами. У меня даже и в мыслях не было сказать что-нибудь вроде: "Я сделал это." Все, что я знал, это, что те души которые должны прийти и учиться у меня уже воплотились в теле. И у меня уже есть знания, которыми я должен поделиться с ними. Так что моя работа - это работа почтальона. Когда я доставляю каждому его послание и моя сумка опустеет, я смогу успокоиться.

Что же такое Кундалини на самом деле? Вы испытываете это, когда энергия системы желез воздействует на нервную систему, так что ваш мозг полностью пробуждается и становится

чувствительным и способным полностью обрабатывать приходящие сигналы. Благодаря этому человек начинает понимать связь следствий с их причинами. То есть другими словами становится полностью и абсолютно осознающим существом. Поэтому мы называем это йогой осознания. И как все реки в конце достигают океана, так и цель всех видов йоги - поднять энергию кундалини. Что такое Кундалини? Это творческий потенциал человека. В течение этого года около ста тридцати пяти тысяч человек практиковали Кундалини йогу и мы не слышали, чтобы кто-нибудь из них был этим недоволен.

И если кто-нибудь хочет говорить исходя из чувства ревности или невежества, мы вовсе не обязаны отвечать на это. Что такое божественное сознание? Что такое сознание Христа? То, что вы называете сознанием Христа, мы называем Кундалини. Это реализация человеком своего потенциала в действии. Когда я начинал преподавать Кундалини йогу, все говорили мне: "Это не будет пользоваться успехом, вам лучше начать с Хатха йоги". Я хорошо знаю Хатху йогу. Когда эти Хатха йоги заболевают, я лечу их. Я специалист в йоготерапии, где используются асаны из Хатха йоги, некоторые мудры и крийи. Но я решил не ограничиваться только Хатха йогой. Когда я приехал сюда, я должен был сделать выбор: "Собираюсь ли я делать все это для себя или для этих людей?" Я чувствовал, люди здесь нуждаются в системе, которая могла бы дать им позитивный результат в реализации за очень короткий промежуток времени. В этом отношении я не знаю системы лучше чем Кундалини йога. Раджа йога слишком ментальна и требует хорошей подготовки. Прелесть Кундалини йоги в том, что вы можете просто сесть и установив определенный ритм дыхания, затем с помощью этого вы можете сконцентрировать ум. Таким образом полное физическое, ментальное и духовное равновесие достигаются одновременно в одной крийе. Вот почему это работает так эффективно и быстро приводит к желаемому результату. Для достижения универсального сознания вы так или иначе должны поднять Кундалини.

Для этого необходимо немного науки и технологии. После возраста восьми лет, шишковидная железа прекращает полностью выделять свой секрет. Она нуждается в дополнительной энергии, хранящейся в области пупка. Это энергия, которая двигает вас вперед, придает вам форму, она привела вас на эту землю. Это чистая энергия, она ничем не ограничена. Вы понимаете, что я говорю? Эта энергия все еще здесь, внутри вас. Все, что вам нужно сделать - это научиться использовать ее и обеспечить ее доступ к шишковидной железе. Как только эта высшая железа, место, где находится душа снова начнет работать также как это было до восьми лет, вы получите силу, с помощью которой сможете достичь самореализации, как полного и универсального осознания. Вот, что происходит, если говорить об этом научным языком. Но многие все еще пребывают в невежестве. Если бы я сто лет назад начал говорить об атомной энергии, люди сказали бы мне: "О, это опасно. Это

невозможно. Кто захочет этим заниматься? И т.д." Прежде всего они ничего не знали об атоме. Это не только индивидуальная проблема, это проблема всего человечества. Ничего не зная о чем-то или не понимая, что это на самом деле значит, у нас уже есть мнение об этом. Да что там мнение, у нас есть сразу же целый набор мнений!

Иногда встречаются люди, обладающие этим уникальным осознанием, которые возможно никогда не занимались Кундалини йогой. Про них говорят, что они обладают шестым чувством. Это врожденная сила интуиция, которая подсказывает им, что некоторые действия или последовательности действий в будущем приведут к катастрофе. Если у вас есть эта интуитивная связь между вашим индивидуальным сознанием и универсальным сознанием, вы можете понять, что хочет сказать вам человек, прежде, чем он скажет это вслух. Слова, которые он говорит здесь не очень важны. Вы будете знать, что он подразумевает под этими словами и что он хочет сказать на самом деле. Это не очень сложно. Когда кто-нибудь приходит к вам, вы можете даже на дожидаясь, когда он раскроет рот, сказать: "Хорошо, ты пришел ко мне, и в конце концов собираешься попросить у меня сто долларов, но друг мой, у меня их просто нет." Я иногда проделывал подобные вещи, о пошли разговоры о том, что я читаю чужие мысли. Это не очень хорошая репутация, так что теперь я держу все это при себе. Эти интуитивные способности совершенно естественны. Вы просто становитесь чувствительными к излучению ауры другого человека. Вы получаете этот сигнал, и все, что вам остается сделать - это обработать его и вы будете знать, что человек имеет в виду, даже не слушая, что он говорит. Большинство людей не осознают этих своих возможностей. Однако это может быть достигнуто выполнением определенной ментальной работы.

В нашей сегодняшней жизни мы сталкиваемся с одной из основных человеческих проблем. Мы должны понимать: А - это А, Б - это Б, а В - это В. И поскольку В не понимает себя, он не может понять ни А, ни Б. В этом причина всех конфликтов и источник несчастья для человека. Если В поймет себя, то в свете этого понимания взаимоотношения с А и Б будут совершенно ясны для него, в этом нет никакого сомнения. Не понимая себя, В не может понять А и Б, однако хочет несмотря на это высказываться по поводу А и Б. Все это, не основанное на ясном понимании, разумеется всегда приводит к заблуждению. Здесь кроется причина того, что этот мир становится для нас загадкой. Тогда как на самом деле все предельно ясно. Каждый из нас - человек на этой планете. Мы созданы, чтобы жить и любить друг друга, работая так, как если бы это было богослужение и, следуя пути праведности, подгонять свою жизнь через цикл времени на пути к бесконечности.

Почему нам не удается приспособиться, вопреки тому факту, что мы можем это сделать? Представим себе совершенно обычного молодого человека, например студента второй курса. Предположим ему представились замечательные возможности. И вот он поднимается надо всем и

достигает вершины. В тоже время другой человек мог бы быть блестящим студентом в колледже, но ему не удалось найти возможностей для такого роста, и он добивается немногого. Мы приходим в замешательство, когда несмотря на наши умения и способности, мы все же не достигаем процветания и не можем понять почему. И в этом есть определенный смысл. Мы понимаем это интуитивно, но научное объяснение займет не много времени.

В соответствии с йоговской традицией символом человека является сияние жизни, которое мы называем - аура. Аура человека - это сияние жизни. Существование человека находится в зависимости от этого сияния. Большинство людей не видят и не понимают этого. Но если вы обладаете этой способностью, по сиянию ауры вы сможете определить состояние здоровья человека, его способности и возможности. Вся энергия в этом мире движется в соответствии с определенным циклом, но человеческие существа уникальны тем, что обладают своим собственным циклом. Любое магнитное поле должно взаимодействовать с полем порожденным вашей аурой. От силы вашего магнитного поля зависит сможет ли другое поле влиять на вас или нет.

Возникает вопрос. Что происходит, когда возникает какая-нибудь позитивная возможность или вибрация? Будет ли она отражаться от вашей ауры, не проникая во внутрь? Ничего подобного! Эта позитивная энергия будет поглощена и войдет в контакт с землей. Если же она негативна - сильная аура погасит ее. Если ментальные вибрации человека порождают прочную, сильную ауру, все слабые стороны жизни этого человека будут автоматически защищены.

Если у вас сильное магнитное поле, у вас есть выбор в отношении ваших эмоциональных реакций. Вы можете в зависимости от вашего решения войти в контакт с человеком или наоборот освободиться от его влияния. Если ваше сияние достаточно сильно и вы направляете его на какого-нибудь человека, он будет хотеть разговаривать с вами и быть около вас несмотря на большие различия или возможные страдания. Когда человек обладает энергией и его психическая сила позволяет ему входить в контакт или забывать об этом, такому человеку не о чем беспокоиться. Проекция его магнитного поля воздействует на его излучение таким образом, что все окружающие магнитные поля окажутся настроенными в резонанс с психо-электромагнитным излучением этого человека. Другими словами все, что окружает его, будет двигаться в соответствии с его целями и намерениями.

Позвольте мне теперь повторить то же самое, но другим языком. Когда человек сияет светом, изливающимся из божественного источника, вся тьма уходит прочь. Куда бы ни пришел такой человек, везде будет свет, гармония, изобилие и удовлетворенность. Эти два объяснения абсолютно одинаковы, вся разница в словах. В первом случае я пользовался научным языком, во втором мистическим или духовным, но смысл от этого не меняется. Кундалини йога это наука об изменении и усилении человеком своего сияния,

чтобы он мог развить свои способности и жить более полноценной жизнью.

Я дам вам один пример понимания человеческого поведения с помощью этих двух языков. Когда индивидуальное сознание испытывает разрыв или провал в своем сиянии, попытка установить связь оказывается неудачной. Этот разрыв не позволяет вам излучать так, чтобы энергетический цикл мог бы завершиться творческим действием. Что же представляет из себя этот разрыв? Разрыв - это разделение вашей энергии.

**Вопрос:** Хорошо, а что служит причиной такого разрыва?

**Ответ:** Я как раз собирался сказать об этом. У всех нас есть набор моделей поведения, составляющий основание нашего сознания. Эти модели служат ограничениями для личности человека. Индус, например, не может есть мяса, потому что в его сознании это грех. А мусульманин не может есть свинину по той же самой причине. Христиане же спокойно едят и мясо и свинину, потому что в их сознании это не является грехом. Ваше сознание формулирует модели, в соответствии с которыми движется ваша энергия. Если направление и частота этого потока энергии уже зафиксированы, то всякий раз когда вы вступаете в конфликт с установленной моделью, вы не можете излучать. Именно поэтому некоторые люди не могут говорить с вами глядя в вам в глаза, а другие не любят смотреть вам в лицо. Эти модели формируются на основании социального окружения и внутренней ситуации человека, впоследствии они служат причиной провалов в ауре. Провал в сознании - это двойственность: мы делаем что-то, но не думаем об этом. А если ваши мысли не соответствуют тому, что вы делаете - у вас возникают проблемы.

В церкви мы бы сказали, что это внутренний конфликт грешного человека. Что происходит, когда вы приходите и исповедуетесь священнику? Что он вам дает? Каким образом ему удается решить ваши проблемы? Вы открываетесь перед ним, затем он отпускает ваши грехи и говорит, что вы прощены. В вашем сознании находится модель, позволяющая вам доверять этому человеку. Когда вас что-то беспокоит есть только один способ избавиться от этого. Вы должны иметь человека, который не предавал бы вашей веры в него и помогал вам своими советами возвращаться на путь праведности. Другими словами, он должен установить гармонию между течением вашей психической энергии и окружающим магнитным полем. На мистическом или духовном языке это звучало бы так: человек, совершивший грех, приходит в дом Бога и исповедуется. Бог принимает его молитвы и благословляет его своим светом. Человек может после этого вернуться к полноценной жизни. Эти два объяснения звучат по разному, но по сути они - одинаковы. В современном мире люди, сталкивающиеся с теми или иными проблемами, обращаются к психиатру, который попивает свой кофе и имеет терпение выслушать то, что они говорят. Затем он, опираясь на свой опыт, говорит им, что необходимо очень осмотрительно во всем разобраться. В результате он получает несколько



тысяч долларов за то, что в сознании пациента утверждается идея, что он должен прекратить делать некоторые вещи и решить свои проблемы. Что он должен сделать попытку. Это создает соответствующую мотивацию. Это не психиатр и не священник в церкви. Это принятие вами окружающей обстановки и побуждение бросить взгляд назад к вашему изначальному источнику и начать понимать, что именно вы стоите в центре, являясь источником и ядром вибраций, окружающих вашу жизнь. Как только вы понимаете это - с вами все в порядке. Как только вы понимаете, что вы - это вы, проблема уже решена. Когда вы понимаете свою природу, ваше сияние становится проекцией универсального сияния, и все вокруг вас превращается в созидающее. Эта взаимосвязь и открытость друг другу конечного Я и бесконечного Я и есть дар Кундалини.

Что за проблемы возникают в отношениях между отцом и сыном? Какой нормальный отец захочет ссориться со своим сыном? И если это происходит, то что заставляет отца ссориться с сыном и ругать его? Это действия сына. Как должен вести себя сын, чтобы отец любил и принимал его? Его поведение должно соответствовать уровню сознания его отца, этого будет достаточно. Представьте себе, что отец рыбак и охотник, и вот сын идет на рыбалку и приносит домой много рыбы. Ясно, что его отец будет очень доволен. Если же он скажет за целый день не поймает ни одной рыбы, а потом начнет говорить своему отцу что-нибудь вроде: "Ловить рыбу - не очень хорошо. Это бесполезное убийство живых существ в море. И тебе лучше этим не заниматься. Ты не можешь создать даже одной рыбки, а убиваешь столько, сколько можешь поймать. И как ты только можешь отнимать жизнь у этих прекрасных существ." Отец наверняка разозлится и скажет такому сыну, чтобы тот убирался из его дома и сам зарабатывал себе на жизнь, и что он не желает слушать подобные речи. Он реагирует так, потому что не может понять точки зрения своего сына.

Что такое наше понимание? Это модель нашего поведения. Что такое модель поведения? Это установленная частота вибрации и излучения вашей души и магнитного поля в отношении к универсальной душе и магнитному полю. Если вы можете установить связь с этим универсальным сиянием так, чтобы его проекция оставалась чистой, вы будете взаимодействовать с этим миром, и он будет поддерживать вас, как счастливый отец поддерживает своего сына. *Эта связь вашего сознания с бесконечным сознанием является одним из основных требований, предъявляемых вам жизнью. Эта цель достигается с помощью йоги.*

Как-то один бизнесмен захотел найти человека, чтобы тот был менеджером и управлял бы его магазинами. Он дал объявления. Все кто приходил к нему имели большой опыт и хорошие рекомендации. Кроме последнего человека, который вообще не был знаком с этим делом. Бизнесмен спросил его: "Почему у вас нет никаких

рекомендаций?" Он ответил: "Сэр, если вы хотите взять кого-нибудь с рекомендациями, то вам нужно лишь выбрать одного из тех, кто приходил к вам раньше. Но если вам вдруг понадобится человек (здесь и далее игра слов *man* - человек, *manager* - управляющий), вспомните обо мне. Спасибо". И он ушел с улыбкой на лице. Бизнесмен начал думать: человек ли менеджер или наоборот, менеджер - человек. Он думал целую неделю и пришел к выводу, что совершенный менеджер может не быть человеком в том, что касается его деятельности. Потом он обсудил это с одним из своих друзей. Этот друг сказал ему: "Да о чем ты говоришь? Этот человек только сказал тебе, что он человек и ты начал ему доверять, а как насчет его рекомендаций? А те остальные уже работали менеджерами магазинов." "Да, конечно, - ответил бизнесмен - все эти люди - менеджеры, но ни один из них не мог сказать мне, что он человек. Пожалуй я попробую его." Он вызвал его и сказал: "Хорошо, я беру вас на место менеджера." Этот человек ответил: "Да, но тут есть одна проблема. Это правда, что я - человек, и если вы сделаете из меня менеджера, я буду работать как менеджер. Моя проблема в том, что я пока что только человек, но еще не менеджер." Бизнесмен спросил его: "Как бы я мог научить вас этому делу?" "О, это очень просто, - ответил человек если вы поработаете как менеджер, чтобы я мог посмотреть, как это делается, то через две недели, я научусь всему, что нужно." Две недели этот бизнесмен работал как менеджер, а человек наблюдал за ним, он был само совершенство и схватывал все на лету. Когда они встретились через некоторое время, владелец магазина спросил: "Я никак не могу понять как вы не имея ни опыта, ни квалификации смогли овладеть всем этим делом, только наблюдая за моей работой." "Сэр, - ответил он, - вы должны понять только одну вещь. Я знаю одно: "Я есть то, что я есть". Когда я думаю: "Я - это Я" - мое сознание становится чистым. И если что-нибудь беспокоит меня я говорю себе: "Я это Я", и беспокойство уходит. Когда вы знаете, что вы - это вы, у вас нет никаких проблем."

Ваша сияние и ваша деятельность служат двумя основными характеристиками вашей личности. Причем сияние соответствует уму, а деятельность - вашим материальным проявлениям. Мистическим языком это звучит так: когда душа человека открывается для его сердца, он становится божественным существом. Слова здесь не играют большой роли, важен их смысл. Человек должен осознать свое существование во взаимосвязи с существованием всего универсума. Тот кто понимает это, знает правду. Вся красота этого мира будет окружать вас, если вы понимаете, что вы - это вы. Помните об этом, двигаясь вперед по жизни. "Я есть тот, кто Я есть", "Я - это Я" - это мантра. Кундалини и Кундалини йога - это совершенно естественные средства, которые очень быстро сделают вас теми, кем вы уже на самом деле являетесь и приведут к практическому переживанию бесконечного.

# УТРЕННЯЯ САДХАНА. ОСНОВА ДУХОВНОЙ ЖИЗНИ

Мукхия Сингх Сахиб Гуручаран Сингх Халса

Мы находимся на заре Века Водолея - идет переходный период, кончается юношество человечества. Но каждый юноша проходит через опыт болезни роста и борьбы, приспособляясь к своему взрослому потенциалу. Поэтому в ближайшие несколько десятилетий мы будем свидетелями и участниками громадных социологических, психологических и физических изменений. Радикально будет меняться наше представление о том, кто мы есть, в чем заключается наша ответственность и каковы наши возможности. Человек должен рассматривать себя не как какую-то будущую кучку праха, ослепленную великими иллюзиями, а как конечный материальный сосуд, обладающий сложнейшей структурой, связанный с бесконечным источником высшего сознания и энергии. Новая волна в эволюции человека сметет старые концепции индивидуализма и установит новые приоритеты в оценке жизненных ценностей. Смысл и стабильность жизни будут сосредотачиваться на достижении гармонии между между индивидуальным и высшим. Мы будем стремиться создавать такие условия жизни, которые позволят полностью развить наши потенциальные возможности и жить в служении глобальному, космическому сознанию. Основой этого нового стиля жизни будет садхана: комплексная практика направленная на интеграцию тела, ума и души.

Важную роль в формировании культуры нового века будут играть методы, которым учит Сирх Сингх Сахиб Ёхай Сахиб Харбхаджан Сингх Халса Ёгоиджи. Методы Кундалини Ёги, образ жизни и дисциплина Дхармы Сикхов позволяют эффективно развить потенциальные возможности каждого человека в контексте смирения и служения всему человечеству. Первое требование этого образа жизни - вставать каждый день до рассвета и делать садхану. Важность выполнения садханы подчеркивается во всех ведущих системах, которые усердно используются людьми для совершенствования как самого себя, так и окружающей общества. Это нельзя переоценить и не следует игнорировать. Символом Века Водолея является носитель истины. Ёго девиз: "Я знаю, значит я верю". Поэтому необходим практический личный опыт, который позволит проверить древние духовные истины. Чтобы накопить этот опыт, требуется постоянная практика и соблюдение обязательств перед вашим высшим сознанием.

Последующие обсуждения и руководящие указания по садхане предлагаются лишь для прояснения методов садханы: их не следует рассматривать как директивы, направленные на ограничения формы ее реализации. Любая реальная садхана в своей основе всегда должна строиться на воодушевлении, а не на жесткой регламентации.

## Процесс и прогресс в садхане

Суть прогресса и направления развития в садхане можно выразить как последовательность "садхана - радхана - прабхупати", дословно: "дисциплина - продвижение - мастерство, или совершенство, владение". Садхана - это название как всего метода, так и части процесса. В действительности эти три части неразделимы.

Чтобы понять первый шаг, которым является ежедневная садхана, необходимо рассмотреть его в контексте радханы и прабхупати. Садхана означает любую практику самосовершенствования, которая позволяет сформировать для ума и тела надежный (дисциплинированный) канал, для выражения бесконечного в рамках собственного "я". Это практика, которая настраивает ваши циклы и модели поведения в соответствии с вашими конечными целями. Это - время, выделяемое ежедневно для осознания своих отрицательных привычек, уводящих вас от высшего сознания, с тем чтобы постепенно (одно за другим) исключать желания, лежащие в их основе. Это - сознательная активность. Вы сознательно просыпаетесь рано утром вместо того, чтобы спать. Вы сознательно упражняете тело и прославляете бесконечное в сердце вашим голосом и усилием. Один день не похож на другой. С каждым днем вы изменяетесь. Все клетки вашего организма полностью меняются за 72 часа. Болезни приходят и уходят, желания усиливаются и уменьшаются - однако несмотря на весь поток жизни, на все колебания нашего разума и трепет нашего неустойчивого сердца мы сознательно выбираем постоянную и регулярную практику. При этом мы устанавливаем в жизни приоритет по отношению ко всем изменениям: возвышать бесконечное универсальное "Я", чтобы наши конечные личные "я" могли становиться все лучше и лучше как каналы для выражения нашей безграничной природы.



Священные писания йогов рекомендуют 2,5-часовую садхану перед восходом солнца. Вы должны посвящать минимум 1/10 часть каждого дня Богу. Это именно те часы, когда защита ауры и руководство учителя наиболее благоприятны для всех, кто хочет медитировать. Именно в эти часы прана, основная жизненная сила сознания концентрируется в процессах физического очищения, которые проходят в эти часы значительно легче, чем в остальное время дня. В это время встают и занимаются делами лишь немногие, поэтому обычный дневной шум не будет вам помехой.

Возможно вы столкнетесь с вызовом, с ситуацией, где вы можете прекратить постоянные утренние упражнения. Но по мере того, как вы будете справляться с ними, вы будете развивать силу воли, уверенность и способность просветлять свой разум. Такое состояние, связанное с естественным ритмом круговращения солнца, обеспечит определенный ритм вашей жизни. Это совсем не мало. Если каждый день в одно и то же время вы настраиваете все свои ментальные и физические ритмы друг на друга, то все ваши элементы будут работать синхронно. Весь день будет проходить лучше. Кроме того, естественный ритм, связанный с какой-либо работой, помогает вам лучше изучить эту работу. Если вы пытаетесь научиться что-то делать в одно и то же время каждый раз, вы научитесь этому более эффективно. Если вы будете учиться медитировать в одно и то же время каждый день, медитация будет даваться и легче.

Во время медитации вы очищаете подсознание от страхов и освобождаете новые запасы сознания и энергии, которые могут вести вперед вас. Когда страх встает перед вами и вы рассматриваете его со стороны, нейтрально, этот страх теряет свою силу над вами. Вы становитесь более гибким и чувствуете себя более свободно. Большинство страхов было приобретено днем, в обычное время. Благодаря медитации вы медленно освобождаете от беспокойств и страхов все другие части дня (постепенно "притягивая" их ко времени садханы). В обычном случае вы реагируете на страхи в соответствующее время и при соответствующих условиях. В медитации результаты прежних страхов приходят к вам в ваше время и при заданных вами условиях. Поскольку они приходят в одно и то же время каждый день, становится все легче и легче справиться с каждым из них. В конце концов ум очищается от туч страха и начинает видеть свет и мощь созидательного сознания. Утренняя медитация защищает нас так же от ежедневных беспокойств и метаний, так что в дальнейшем никакие новые страхи в подсознании накапливаться не могут.

После регулярных занятий садханой в течение некоторого времени учения и сознание начинают проникать в более глубокие области ума. Этот период может составлять от 40 дней до 1,5 лет. Это зависит от конкретных особенностей человека, интенсивности его усилий и его исходного уровня. Усилия, которые вы прилагаете сознательно, дают собственные ростки, причем эти побеги способны действовать самостоятельно. Ваше подсознание в конце концов получает ваши сообщения. Оно

понимает, что вы искренни, что медитация для вас является главным делом, так что каждый день в это время вы начинаете автоматически вставать без будильника. Оно понимает, что даже во время поездок вы будете каждый день медитировать вовремя. Подсознание начинает поддерживать вас, и садхана не требует больших усилий. Подсознание, которое управляет приблизительно 60% дел и привычных реакций, приобретает теперь привычку к ежедневной садхане.

Вначале сознательные усилия по выполнению садханы могут показаться негативным процессом. Это всегда предполагает самосовершенствование за счет некоторых других видов деятельности, например, сна. Это заставляет вас бороться со многими факторами, которые сопротивляются вашим попыткам вести регулярные занятия. Однако, когда садхана переходит в радхану, остаются только положительные чувства, как результат опыта. Вы устанавливаете канал, который позволит пробужденным желаниям вашего высшего ума соединяться с универсальным "Я". В течение этого периода ум становится более активным в очищении подсознания. Если вы будете испытывать теперь сопротивление, то оно будет исходить не от потока внешних изменений. Вы сталкиваетесь с основным вопросом: чего вы хотите оставаться и далее на прежнем уровне или действовать и мыслить на уровне вашего высшего сознания? Если вы выбираете высшее "Я", то садхана становится радостью, и вы каждое утро вскакиваете с удовольствием, чтобы заняться ею. Если вы не принимаете конкретного решения, то вы будете колебаться, вас будет одолевать усталость или болезненность, которые могут явиться основанием подольше полежать в постели; вы можете даже снова заснуть во время медитации, пытаясь избежать встречи со своим "я". Главная ловушка на этом этапе - это "чувство достигнутого". Поскольку физическая привычка уже твердо сформировалась, вы ослабляете ментальную дисциплину направления ума на бесконечное. Это похоже на то, что происходит при восхождении на гору: когда вы достигаете высокого плато, у вас появляется желание остановиться здесь и смотреть на нижележащие долины. Вам хочется подкрепиться сочными ягодами и отдохнуть от трудного подъема. Однако слишком длительный отдых ослабляет мышцы, и вскоре вы можете даже забыть, что хотели забраться на вершину, когда на этом уровне так хорошо. Вы знаете, что дальнейший подъем еще сложнее и труднее, чем путь, уже пройденный вами. Поэтому вы испытываете внутреннее сопротивление перед последним шагом. Это весьма подходящее сравнение для подъема на высоты собственного "я". Когда мы достаточно долго практикуемся и достигаем определенного промежуточного положения, мы расслабляемся. Мы делаем садхану, но при этом засыпаем. Мы можем петь "Nam", но ощущаем слова просто как механическое действие, не вникая в их смысл, поскольку мы теряем связь с нашими первоначальными мотивами. Это область подсознания, влияющая на мотивы и на намерения. В какой-то момент вы можете



почувствовать, что у вас абсолютно нет никаких мотивов делать то, к чему вы уже привыкли и что вы делаете. Именно в этот момент существовадно важна привычка к регулярной садхане и выполнение своих обязательств. Мысль о долге и о самом "Нам" может стать единственной причиной для продолжения занятий. Если вы окажетесь устойчивым в это трудное время, вы сможете найти в себе новые источники энергии и силы. Вашим фундаментом станет непосредственно бесконечное, и вам никогда не потребуется больше полагаться на конечные мотивы или структуры, такие как чувство значимости своего "я", ощущение наполненности смыслом или силы для созидательных действий.

После того, как в процессе радханы вы очистили свое подсознание, утвердив свои мотивы познать бесконечное, сливаясь с ним воедино и использовать этот потенциал, вы вступите в состояние прабхупати, или состояние божественного мастерства. Это состояние нейтральности. Ваши мотивы становятся нейтральными. Ни одна конечная вещь не может служить для вас мотивом. Ни деньги, ни слава, ни секс, ни личные достижения не могут определять ваши действия. Вы перестаете подчиняться вещам. Большинство из нас настолько привязаны к нашей собственности и нашим надеждам, что мы не можем созидательно и свободно действовать в высшем сознании в каждый момент времени. Мы жертвуем нашими потенциальными возможностями, чтобы не потерять своего прошлого. А в этом нейтральном состоянии вы ощущаете бесконечное во всех вещах. Ничто не может служить для вас мотивом, кроме смысла бесконечного существования самого по себе. Мотивы исходят из самого центра вашего существа.

Стадия прабхупати представляет стадию открытия и настройки на Сверхсознание. Сознательный разум сливается с подсознательным, так что все внутренние конфликты исчезают. Все ощущается как гармония, даже если внешние материальные обстоятельства кажутся вызывающими или губительными. Человек в большей степени чувствует и боль и радость всего мироздания, но останется в нейтральном и возвышенном состоянии ума - состоянии божественного совершенства. Это - полное пробуждение и интеграция сострадания в личности. Сострадание дает человеку возможность прощать даже то, что простить не возможно. Бог

следит за соблюдением Закона противоположностей в космосе. Если происходят отрицательные действия, ответ будет точно таким же. Если вы украли, Он должен украсть у вас. Это создает порядок в мире. Поскольку эти законы управляют событиями обычной жизни, наши поступки учат нас действовать в соответствии с этими универсальными законами и волей Бога. Человек, достигший прабхупати - исключение. Он может уходить от законов времени и противоположности в состояние сострадания. Он может простить вору, который его ограбил, и даже вложить в этого человека зерно воодушевления, необходимое для постижения бесконечного. Примером этого может служить история Балмикхи.

Балмикхи был вором и головорезом с репутацией исключительно удачливого разбойника. Никому из проходящих мимо его места не удавалось избежать ограбления и гибели. Все семейство Балмикхи в течение нескольких поколений занималось этим ремеслом. Он стал лучшим из всех. Люди, знавшие о его репутации, держались от него подальше, и даже царские слуги старались не связываться с ним.

В тот день, о котором идет рассказ, путешествующий святой, не слышавший всех этих историй, оказался недалеко от места, где скрывался грабитель. Балмикхи подскочил к святому с поднятой саблей, но святой став на колени, опустил голову и скромно поблагодарил грабителя: "Очень щедро с твоей стороны, что ты даришь мне день моего освобождения, дорогой грабитель. Я давно хотел покинуть это физическое тело. Торопись, чтобы я мог воссоединиться с Создателем!" Разбойник был озадачен - он никогда не видел человека, который излагал бы столь странную просьбу. Он поднял саблю, но святой воскликнул: "Подожди! Я хочу быть справедливым к тебе и не могу покинуть этот мир, не сказав всей правды. Если ты убьешь меня, то умрешь сам через три дня. Теперь ты знаешь все, так что пожалуйста, действуй".

Балмикхи знал, что слова святых всегда сбываются, поскольку из уст говорит Бог. Он убрал саблю и спросил: "Я верю вам, однако нет ли способа избежать этого?" "Если кто-то из членов твоей семьи добровольно умрет одновременно со мной вместо тебя - ответил святой - ты будешь спасен. Но я не думаю, что кто-либо согласится на это".

Балмикхи связал святого, отправился к дому, собрал всех родственников и объяснил им ситуацию: "Я должен убить этого святого, чтобы поддержать свою репутацию. Все эти годы, я кормил вас благодаря моему искусству. Так есть ли среди вас кто-нибудь, кто мог бы принести, эту жертву ради моего спасения?" Однако никто из них не двинулся с места. Он просил снова и снова; когда же понял, что никого не удастся убедить, то вернулся к святому. Он развязал его и сел рядом с ним - вид у него был очень подавленный. Его разум затуманился воспоминаниями о том, что он делал раньше; все его представления о жизни смешались. Его никогда не учили, как любить, как быть любимым и как возвысить свой дух.



Святой понял его состояние: его смятение, невежество, окружающее этого человека, и искреннее желание знать правду. Великий святой проинкес состраданием. Прикоснувшись пальцами ко лбу разбойника, он очистил его подсознание от страхов и невежества. Разбойник поднял на него чистые глаза - они выражали чувство блаженной преданности. Балмикхи сказал: "Великий человек, вы дали мне возможность увидеть мою внутреннюю бесконечность. Теперь дайте мне практику садханы, чтобы я мог утвердить свое сознание и учить этому других." Святой дал Балмикхи одну крийю. Балмикхи сидел в течении трех дней, не двигаясь и глубоко погрузившись в медитацию. Дисциплинированность и смиленность, благодаря которым он стал известным разбойником, сейчас со всей силой и искренностью начали работать ради этой новой цели. Та же самая энергия, которая ранее сделала из него разбойника, сейчас сделала его святым. В последующие годы он помог тысячам людей, научив их тому, как достичь освобождения, и о нем вспоминают даже до сегодняшнего дня.

Сострадание - это высшая добродетель. Даже самые низшие создания могут стать высшими. Акт сострадания связан с созданием определенного вакуума, поскольку здесь нарушается закон действия и противодействия. Природа, как и Бог, не любит вакуума. Поэтому Бог приходит и служит святому, обладающему состраданием. Бог должен помочь сознанию, в котором находит выражение высшая форма Божественного.

В течение тех лет, когда Гуру Нанак жил как семьянин, он отвечал за склад, из которого поставлялось зерно слугам Наваба в Султанпуре. Три года он давал зерно всем, кто просил его об этом, в соответствии с их потребностями.

До Наваба дошел слух о том, что Нанак дерко раздает зерно, в результате чего королевские склады опустели. Наваб назначил расследование: были очень тщательно проверены все записи, а зерно взвешено. Оказалось, что зерна в складах было даже больше, чем ожидали. Говорят, что, отсчитывая меры зерна, Нанак обычно доходил до числа 13 и бесконечно повторял его: "Тэра" (тринадцать), что также значит "твой". Он мог бы сказать: "Я твой, о Господи! Я твой!", когда раздавал зерно. В состоянии, подобном блаженному трансу, он всегда давал больше зерна, чем хранилось на складе.

Служение Гуру Нанака людям, его сострадание в удовлетворении их нужд создало вакуум, и пустой склад был заполнен Тем, кто дает все.

В прабхунати каждый момент дня осознается как садхана. Это состояние пошлой

пробужденности, когда вы постоянно осознаете присутствие и требования высшего сознания. Вы перестаете делать то, что нужно для вас, и делаете только то, что нужно для всех.

Опыт садханы - это ежедневная инициация, посвящение. Никто в нашей организации ЗНО ("Здоровые, Счастливые, Праведные") не сообщает никому секретных мантр или крий. Мы считаем, что нет никаких секретов между человеком и Богом, поэтому не может быть и секретов между человеком и человеком относительно Бога. Путь к бесконечности ясен. Он открыт всем. Его затемняет только наше собственное невежество, страхи и недостаток дисциплины. Принять посвящение здесь означает только утвердить начало вашей практики. Каждое утро в садханае вы склоняетесь перед бесконечностью. Ваше высшее "Я" иницирует, посвящает ваше низшее "я" - и в этом секрет всех секретов. Весь мир помогает вам в этом посвящении. Когда вы начинаете садхану, вокруг вас нет ничего, кроме темноты. Почти никакой мирской деятельности. Когда вы сидите и медитируете над бесконечным Создателем, медленно рассветает. Каждая клеточка вашего существа осознает, что высшее Имя ведет от темноты к свету. Все подсознание настроено на переживание рассвета и ощущает возрождение. Ум излучает чувствительность и веру в требования высшего "Я", что освобождает его от невежества и ошибок прошлого и ведет к просветлению. Осознание этого и есть истинное посвящение.

Человек, практикующий идеальную садхану, начинает "светиться". Он приобретает способность направлять и воодушевлять других. Одно его присутствие помогает очистить ваш разум от беспорядочных конфликтов. В его ауре открылся управляющий потенциал Сверх-ума.

## Ментальная структура

Каждый человек обладает индивидуальным умом. Его опыт и понимание ограничиваются структурами, сформировавшимися этот ум: культурой, воспитанием, самскарами, физическими возможностями тела и т.д. Чтобы успешно расти и иметь возможность интегрировать свой опыт, индивидуальный ум должен ощущать присутствие универсального. Каждый опыт взаимодействия индивидуального ума с высшим - это вклад в рост направляющего сознания, или сверхума. Каждая садхана, приводящая вас к контакту с бесконечным, служит для построения сверхума. Излучение вашей ауры расширяется и те, кто оказывается вблизи вас, также начинают испытывать влияние этого сверхума.

Существуют два основных пути соединения индивидуального ума с высшим умом и развития сверхума. Первый метод - это пратьяхара. При использовании этого метода вы вкладываете высший разум в индивидуальный разум при помощи процесса постепенного сближения с бесконечностью. Вы наблюдаете за каждой мыслью, возникающей в уме. Вы анализируете мысли с точки зрения того, приближают они вас к бесконечности или нет. На каждую негативную мысль вы вводите соответствующую позитивную

столь ограничен в своем эго. Он выглядит скорее высокомерным, чем мизантропичным. Он знает о существовании других эго, а также своего собственного, но выбирает свое. Третий этап - это эгоцентризм; здесь человек сознательно развивает свои способности. Он может включать других в свое существование, но его главный опыт относится к области эмоций и действий. Его перспективы будут ограничены. Четвертый этап - это самореализация; его зачастую считают последним этапом. Человек перешагивает жесткие барьеры эго и на опыте осознает более широкий смысл своего "я". Он начинает понимать, что его способности выходят за рамки обычных способностей. Это приятное видение своего "я", полное открытий и восхищения. Последний этап - это этап самоотверженности, бескорыстия. Здесь каждый вариант "я" все еще ограничен, как и ранее. Существует более широкое, но конечное эго. Однако в этом последнем этапе наблюдается слияние с практическим смыслом бесконечного. Это переживается как служения. Бескорыстный человек становится наблюдателем даже для своих собственных действий. Он сохраняет нейтральность и невозмутимость. Если он хочет избавиться от угнетенного состояния, он помогает лечить других. Этап самоотверженности и бескорыстия дает возможность прожить прошлое и жить в гармонии с космосом. Это конечный этап роста редко удается достигнуть самостоятельно. Он требует внимания и поддержки со стороны группы.

Живя в группе, которая разделяет одни и те же принципы, образ жизни и сознание, очень трудно совершить какое-либо действие, противоречащее вашему новому сознанию. Все члены группы или кто-нибудь из них заметят это, дадут вам соответствующую обратную связь и поддержат вас, чтобы вы могли остаться верным своей дхарме. Помните, что как бы мы ни хотели измениться как можно быстрее, наше подсознание и старые привычки-модели формируют минимум 60% наших действий. Сильная группа помогает вам перестраивать эти глубокие области ума. В общине Ашрама вы призываете принимать решения, важные для всей группы, а не только для вас лично. Этим закладывается фундамент для того, чтобы стать просветленным лидером.

Занятия садханой в группе развивают более высокую межличностную чувствительность в общине. В начале садханы у каждого своя вибрация. Некоторые еще досматривают сны, другие уже наполнены заботами дня, а третьи имеют совершенно различные понятия о предстоящей садхане. Чем больше людей, тем больше этих индивидуальных различий, которые компенсируются и взаимоничтожаются. Счастье одного человека компенсируется печалью другого. Затем вся групповая энергия концентрируется непосредственно в процессе садханы. Индивидуальные ауры сливаются и образуют групповую ауру. Если группа хорошо настроена на бесконечное, то образуется аура в виде радуги, которая отражает все цвета. Доминирует голубой цвет искренности и преданности. Лишь один час приобщения к этой энергии может стереть результаты целой недели споров и разногласий.

Сила и эффективность садханы прямо пропорциональна эффективности их групповой садханы. Такое преобразование ауры дает возможность ученику перешагнуть этап эгоцентризма.

К концу утренней садханы, когда энергии всех членов группы сменялись и слились, легко взаимодействовать друг с другом, все "настроены на одну и ту же волну". Вы будете чувствовать результат этого в течении всего дня. У вас будет меньше недоразумений в области общения.

Ашрам - это центр общины. Это - место, где все собираются в ранние утренние часы. Буквально - это слово означает "Дом учителя". Здесь живут слуги и учителя высшего сознания. Чтобы Ашрам мог выполнять свою функцию активного объединения и развития общины важно проводить эффективную групповую садхану. Если каждый занимается индивидуальной садханой, то сила единства будет теряться, то есть каждый человек будет находиться только на уровне эгоцентризма или самореализации.

Если вы не живете в общине Ашрама, то постарайтесь найти местный Ашрам, где вы могли бы практиковаться, или попросите нескольких друзей или членов вашей семьи заниматься вместе с вами.

### Практическая структура садханы

Для выполнения хорошей садханы далеко недостаточно знать ментальный и духовный процесс садханы. Суть хорошей садханы - это постоянная практика. Ничто, абсолютно ничто не может заменить непосредственной практики. Без практики все учение, все объяснения и надежды становятся пустыми и бессмысленными.

Существует много видов садханы, однако в ней имеется практическая структура, дающая оптимальные результаты. Существует специальные садханы для людей, которые хотят решить какие-то свои особые психологические и физические проблемы. Мы опишем только несколько идеальных структур полной садханы, которая пригодна для физически и ментально здоровых последователей йог. Предлагаемые модели важны для групповой садханы, однако их можно применить и для индивидуальной садханы.



Имеются пять основных этапов для построения полной садханы.

### ФИЗИЧЕСКИЕ ОКРУЖАЮЩИЕ УСЛОВИЯ

Трудно представить себе кого-нибудь, кто решил заниматься садханой рядом с оживленной улицей. Это возможно, однако выбор таких условий не будет способствовать нормальной медитации. В медитативной садхане вы становитесь сверхчувствительным и окружающие вас условия сильно влияют на легкость вашего входа в медитацию. Цвета, звуки и даже то, каким образом ранее использовалась данная комната, - все это фиксируется в вашем сознании и влияет на его энергию. Существуют места как бы специально предназначенные и используемые только для медитации; вы еще только входите, а вас буквально тянет к медитации - так, пребывание в лесу в Хай Сьерра (Высокие Горы) автоматически настраивает вас на медитативное состояние.

Первый шаг - это выбор места, которое используется главным образом или исключительно для занятий садханой. Здесь всегда должно быть исключительно чисто и прибрано. Необходимо расположить картины и другие предметы, представляющие высшее сознание, в комнате таким образом, чтобы они приятно воздействовали на ваши эстетические чувства. Если вы благославлены присутствием Сири Гуру Грантх Сахиб в вашем Ашраме или доме, то для него тоже нужна отдельная комната. Если такой возможности нет, то необходимо повесить занавеску, окружающую Гуру Грантх Сахиб, или каким-либо другим способом отделить это место от остальной части комнаты. Место для медитации должно иметь свежий запах, воздух здесь должен циркулировать свободно, температура - умеренная. Слишком холодный воздух может повредить телу во время глубокой медитации, а слишком высокая температура приведет к засыпанию; кроме того, при высокой температуре ухудшается циркуляция воздуха. Сидеть лучше всего на шкуре животного или на шерстяном одеяле, поскольку они являются антистатическими и изолируют ваше психо-электромагнитное поле от электромагнитного поля земли. Если шкуры или соответствующей шерстяной ткани нет, то лучше всего сидеть на деревянном сидении или полу. По мере того как вы успокаиваетесь в процессе медитации, вы становитесь более чувствительными к волнам внешней и внутренней энергии. До медитации для вашего возбуждения мог потребоваться высокий уровень постоянно изменяющегося и стимулирующего сигнала. Теперь вам будет достаточно стимуляции от внутреннего "я". Во время медитации и садханы все резкие внешние звуки должны быть сведены к минимуму. На некоторых стадиях медитации хлопанье двери может прозвучать как взрыв. Для эффективной медитации нужны удобные условия.

### ФИЗИЧЕСКОЕ "Я"

Выберете для себя тот или иной ритуал очищения, который вы будете выполнять регулярно. Проснувшись утром, выполните стандартный набор упражнений при

пробуждении<sup>2</sup>. Не забудьте выпить несколько глотков воды. Примите холодный либо контрастный душ, одновременно вознося молитвы. Пусть поток чистой воды очистит вашу ауру от ночных мыслей. Активизируйте свое кровообращение, чтобы вымыть из тела остатки ночного очищения. Вы не сможете полностью отдаться медитации, если вы будете настроены на сон или дремоту. Принимая душ, промассируйте все тело, особенно - стопы ног, кисти рук, уши и лицо. Если вы следите за собой, то массаж кожи можно провести с использованием миндального масла. После душа мужчины должны пасть тюрбан или домашний тюрбан, а женщины - как минимум платок или шарфик. Одежда должна быть свободной и легкой и, конечно, чистой и опрятной. Лучший цвет - белый. Не следует заниматься садханой в белье, в котором вы спите. Вы должны всеми способами говорить своему сознанию, что садхана - это специальное занятие, к которому вы готовитесь и одеваетесь, чтобы ваш ум был лучше настроен и знал, какое важное событие будет происходить. Для медитации выбирается покрывало, сделанное из шерсти, шелка или хлопка. Использовать это покрывало следует только для медитации; через некоторый период времени она впитает вибрации садханы. И в дальнейшем, стоит вам только завернуться в него, как оно будет немедленно помогать вашим усилиям.

### МЕНТАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ

Если вся физическая часть выполнена, убедитесь, что вы правильно настроили свой ум на групповое сознание. Если вы сами ведете садхану, проверьте, как себя чувствуют неожиданные посетители и гости. Тем, кто не знает вашей процедуры, дайте краткие пояснения. При этом все, что говорится, должно быть совершенно позитивным. Если ваши мысли позитивны и созидательны утром, то вы будете хорошо себя чувствовать весь день.

Четко определите, кто готов начать садхану. Чем больше людей в группе, тем лучше. Когда вы поете один - это только один голос; когда вы поете вместе с другими, ваш голос умножается голосами других - другие слушают и отражают ваш голос. Если вам приходится совершать садхану одному, вообразите, что вокруг вас миллион других членов группы; попытайтесь услышать, как они поют вместе с вами. Почувствуйте, что вы не поете физически, продолжая все же вести пение и, позволяя пению вести вас. Представляйте это и продолжайте петь.

### МЕНТАЛЬНОЕ "Я"

Наиболее важный шаг - это осознать присутствие Учителя. Пойте "*Ong Namo Guru Dev Namo*" и ощущайте потоки энергии и света, входящие в ваше тело и ум. Медитируйте над своим высшим Учителем и ощущайте, что вы со всей любовью и скромностью просите его руководства в садхане. Молитесь о том, независимо от малости ваших усилий, - чтобы вам было даровано максимальное благодеяние и вы

<sup>2</sup> Эти упражнения приведены в конце главы.

могли служить человечеству по воле Создателя. В тот момент следует понимать, что ни один ученик - это не учитель. Во время садханы единственный учитель - это Гуру. Сознательно настраивайтесь на тот факт, что вы не знаете, каковы будут результаты ваших усилий, и посвящайте эти результаты бесконечному.

Многие люди регулярно занимаются садханой, но попадают в ловушку скуки. Им становится скучно из-за ложных ожиданий. Они хотят испытать ощущение сверкающего света и искрометной энергии. Хотя это иногда бывает, более важно ожидать контакта с бесконечным. Пусть бесконечное само определяет, какой вид взаимодействия будет иметь место. Следует понимать, что необходимо многократное повторение одной и той же мантры или одного и того же упражнения, прежде чем вы сможете получить совершенно другой эффект сегодня. Сегодня - начало другой вашей жизни. Вы совсем не тот человек, который лег спать несколько часов назад: клетки вашего тела обновлены и в глубоком сне ночной медитации вы простили себя за все ошибки, сделанные в предыдущий день. Вы освежились. Ожидайте удовлетворения как результата искренних усилий. Пускай ваш индивидуальный ум отдохнет в нейтральности бесконечного ума.

#### ОСНОВНАЯ ПРАКТИКА

После того как вся группа втянулась в процесс, следует обратить внимание на следующие важные составляющие садханы.

#### Физическая подготовка

Наше физическое тело - это храм Бога. Оно позволяет нам передвигаться на материальном плане и проявлять сознание. Его необходимо тренировать, чтобы обеспечить эффективную и сбалансированную циркуляцию; снимать напряжения и блокировки, создаваемые эмоциями; изменять режим работы желез внутренней секреции, с тем чтобы они соответствовали желательному состоянию вашего сознания; и очищать кровеносную систему во избежание болезней. При самых добрых намерениях и хороших мыслях трудно делать садхану, когда вы больны. Необходимо каждый день заботиться о своем физическом теле.

Серия сильных упражнений пробуждает вашу волю. Вы должны пройти через легкую боль, сопровождающую растягивающие упражнения и укрепление нервов. Этот приток силы воли поможет вам сосредоточить ум и оставаться в бдительном состоянии во время медитации и пения мантр. Упражнения следует выбирать из наборов, рекомендуемых Сирн Сингх Сахибом, или строить самостоятельные комплексы строго в соответствии с его указаниями. Физические упражнения должны давать вам ощущение подъема энергии, "размятости", готовности и энтузиазма. Слишком большой объем упражнений может утомить тело, так что вы почувствуете сонливость и недостаток живости. Сильные упражнения и очищающую садхану следует делать только тогда, когда после этого у вас есть достаточно времени для отдыха. В секцию крийи

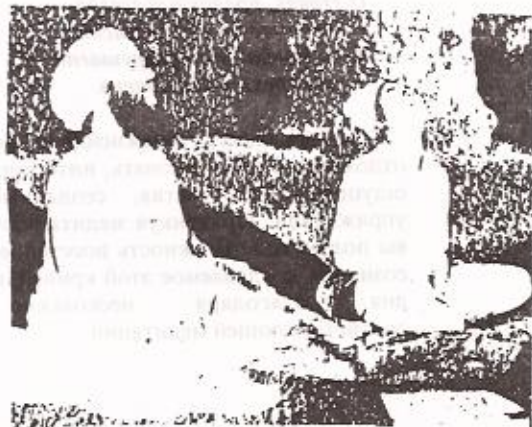
включено несколько комплексов подобных упражнений. Панлучшим комплексом для садханы является сбалансированная серия упражнений, связанных с дыханием, нервной системой, железами внутренней секреции и позвоночником.

#### Маитра

Во время каждой садханы вы должны петь Аштанг Бидж-мантру, Адн Шакти мантру или Пандж Шабад. Только в том случае, если вы будете петь эти мантры с правильным ритмом дыхания, вы создадите лайа-эффект "погружения" себя в бесконечное. Мы практикуем специальную физическую подготовку, чтобы иметь возможность лучше и полнее ощутить это состояние. Гуру Нанак говорит:

*Вода смывает  
грязь с рук и тела  
Стирка с мылом  
возвращает одежде чистоту  
И только в любви к Имени  
ум очищается от стыда  
и совершенных ошибок.*

"Nam" - главный очиститель для всех видов ментальной грязи. Это очень важно. Ритм дыхания дает вам доступ к подсознательному, а также к сознательному уму. Когда вы поете эти мантры, ваш разум фиксируется на бесконечных аспектах вашего "я". Вы не связываетесь с противоположностями. Вы переходите в бесстрастное, нейтральное состояние, необходимое для очищения от страхов и моделей поведения или мышления в подсознательном "я". Если к вам приходит негативная мысль или страх, позвольте им прийти, но при этом ритм *Sa-Ta-Na-Ma* или *Sat Nam* должен оставаться в вашем сознании. Эта мысль не получает стандартной реакции сопротивления, возникающей обычно, когда мысль поступает в сознание, поэтому чтобы вызвать реакцию она проходит ближе к центру вашего сознания. Страх или мысль питаются энергией, которую вы уделяете ей за счет либо позитивного, либо негативного внимания. Сосредоточиваясь на бесконечном, вы становитесь нейтральным для



3<sup>й</sup> Джап Джн, Сардарни Премка Каур Халса."



эмоций мыслей, даже если вы временно испытываете чувство то или иное, если в ответ на мысль не возникает никакой реакции, поскольку вы нейтральны, страх или мысль нейтрализуются. Если же вы захотите побороть мысль, то вы только дадите ей дополнительную энергию. При помощи мантры вы утверждаете вашу личность как бесконечную истину и универсальное существование. Ваш ум может протестовать против этого, поэтому полайтесь на мантру помимо ума. Если вы полюбите мысль и будете очарованы ею, вы по-прежнему будете давать ей энергию. Поэтому для того, чтобы прекратить постоянное формирование и поддержание противоречий (дуальностей) в сознании, вы должны стать нейтральным. Это достигается только при помощи мантр, поскольку звук - это основная созидательная сила вашего существа.

Существует множество мантр, которые можно практиковать в садхане. Основная из них - это мантра "Ek Ong Kar", поющаяся на 2,5 дыхания - ее следует петь в течение одного часа. Если это не возможно, постарайтесь петь ее минимум 37,5 минут. Каждое утро без пропуска следует петь Гуру Гейтри: "Guru Guru Wahe Guru, Guru Ram Das Guru". Когда эта мантра прекращается, ни один Ашрам не выдерживает испытания временем.

### Медитация

Пение мантры - это медитация. Любая работа, совершаемая в соответствующем состоянии ума, - это вид медитации, но здесь упор делается на безмолвную медитацию. Именно в это время в садхане вы погружаетесь в глубины своего "я" без поддерживающего вас внешнего стимула. Именно здесь вы испытываете, насколько пробудилось ваше внутреннее "я", чтобы поддержать вас. После пения каждой мантры несколько минут посидите совершенно молча без всякого движения и постарайтесь услышать космическое эхо тех звуков, которые вы только что произвели. Все они - вокруг вас, вибрации от них распространены в эфире. Если вам удастся уловить тонкий звук, он понесет вас без всякого усилия за границы сознания тела в высшие сферы "я" и блаженства. Именно об этом Гуру Нанак сказал:

*Слыша имя Бога  
Даже слепой находит свой путь  
Слышащий Имя Бога познает Бесконечное  
О Нанак, преданный всегда  
пребывает в блаженстве  
Звук Имени Бога разрушает  
все грехи и страдания.*

После каждого упражнения вы должны минуту отдохнуть и медитировать, интегрируя изменения, ощущения и чувства, созданные при этом упражнении. Практикуя медитацию после крий, вы получите возможность восстановить состояние сознания, создаваемое этой крией, в любое время дня благодаря нескольким секундам соответствующей медитации.

### Глубокая релаксация

После упражнений, пения мантр и медитации вы должны хорошо отдохнуть. Способность к релаксации - это божественное качество. Вы концентрируетесь на своем теле и становитесь более чувствительны к потокам вашей жизненной энергии. Крия и чтение мантр имеют кумулятивный эффект. Они действуют в течение длительного времени. Необходимо дать время для того, чтобы энергия, которые вы освободили в теле и разуме, прошли необходимую циркуляцию и пришли в равновесие, не вовлекая ваше эго как "дирижера представления". Энергия сама знает, куда она должна попасть; это происходит автоматически. Во время отдыха следует накрыть тело покрывалом для медитации или одеялом, чтобы не замерзнуть. Время, которое вы проводите в глубокой релаксации, зависит от того, что вы делаете. Обычно нужно отдыхать от 10 до 20 минут. Состояние сознания в время глубокой релаксации не просто сон. Здесь меняется весь режим работы желез внутренней секреции, а также - кровеносной системы и мозга. Вы можете почувствовать себя вне тела, иметь живые сны, можете вообще ничего не вспомнить после того, как закрыли глаза. Вы, однако, не должны переходить в обычный мелкий сон; до окончания процедуры релаксации. Наилучшее положение для глубокого отдыха - поза мертвого тела: лежа на спине, руки по бокам, ладони вверх, носки ног раскинута, глаза закрыты.

### Киртан

После своего путешествия по внутреннему пространству тела вы всегда должны восстановить свои связи с миром и ежедневными обязанностями. Сядьте все вместе и пропойте радостный гимн бесконечности и жизни. Киртан - это активное песнопение мантр, а не глубокая медитация. Здесь хлопают в ладоши и играют в унисон на различных инструментах. Здесь вы осознаете себя в группе людей, которые очистились и готовы активно прожить день в истине и праведности. Киртан дает вам возможность снова войти в мирское сознание, но вы будете вспоминать утренний настрой в течение всего дня и с каждым дыханием приносить "Nam".

### Молитва

Молитва - это мощная способность человека. Человек молится, и его конечное сознание обращается к бесконечному "Я". Откройте свое сердце и благодарите всех людей, кто создавал и нес это сознание через время, с тем чтобы вы могли наслаждаться им сейчас. Вы можете просить в молитве чего угодно, поскольку Дающий бесконечен и дает все. Если сердце человека может открыться для сострадания, то каждое его биение может приносить чудо.

По традиции сикхов мы всегда предлагаем Ардас (название молитвы), что напоминает нам о наших исторических предшественниках и о нашем сегодняшнем долге поддерживать сознание и справедливость. Самый универсальный способ добиться выполнения молитвы - это посвятить

часть своей жизненной силы тому, за что вы молитесь. Сири Сингх Сахиб Бхай Сахиб Харбхаджан Сингх Халса Йогиджи часто дает следующий пример подобной молитвы, связанной с использованием дыхания:

*Вдохни и задержи дыхание  
За мир во всем мире  
За здоровье всех живущих  
Чтобы все были счастливы,  
И те, кто одиноки  
могли бы найти себе спутника.  
И пусть милосердие Бога  
достигнет всех и каждого.  
Скажи эту молитву на этом дыхании  
и позаслужься выдохни.  
Пошли это пожелание с дыханием.  
Вдохни снова.  
Молись за всех близких и родных,  
известных и неизвестных  
на этой планете, за тех кто болен, несчастлив,  
нездоров или нуждается в духовной поддержке.  
Пошли эту мысль, молясь  
вместе с этим дыханием и опусти ее.  
Снова сделай глубокий вдох  
чтобы прекратить все причины и воздействия  
делающие человека несчастным,  
приводящие к войнам и разрушению,  
песущие ненависть и ревность.  
Произнеси молитву на этом дыхании  
и опусти ее.*

Универсальность молитвы для самообладания и смирения можно видеть на примере молитвы, которую Сири Сингх Сахиб дал в конце одного из классов:

*О, Бесформенный, пребывающий в каждой  
форме,  
О, Бесконечный в каждом конечном,  
О, Неизвестный, познаваемый через все твое  
творение.  
О, Потусторонний, все же связанный с  
любовью.  
По твоей милости я могу говорить это,  
чтобы Ты слышал.  
Ты дал всем людям,  
Всем Твоим созданиям  
возможность прийти и разделить твою  
милость.  
Дай нам силы, чтобы идти  
по пути праведности;  
Дай нам смирение, чтобы служить  
и найти любовь наших братьев;  
Даруй нам спокойствие и мир, чтобы достичь  
высших уровней сознания.  
Пусть твоя милость ведет  
к свету бесконечного;  
Пусть наше путешествие в этом мире будет  
успешным,  
Чтобы распространить Твое служение  
и все человечество могло разделить его.  
Пусть этот день принесет продвижение по  
нашему пути  
и будет наполнен миром.  
Пошли нам твою милость,  
И подними нас к вершинам сознания.  
О Бог Богов, О Всевышний,  
если ты так добр и милостлив,*

*что соединил нас с Собой,  
О Бесконечный, О Неизвестный, О  
Потусторонний,  
ты все же связан с любовью.  
Даруй нам силу счастья,  
радости и блаженства, так чтобы могли жить  
в этом экстагическом сознании.  
Sat Nam.<sup>4</sup>*

#### САДХАНА КАК МЕТАТЕРАПИЯ

Садхана - это успокоительный бальзам для ран современной цивилизации. Стрессы и быстрые технические достижения этого века радикально изменили образ жизни людей. Наша природа в крупных городах отделяет нас от ритмов природы и, следовательно, от естественной настройки на нашу внутреннюю жизнь. При этом возникает раскол между двумя полушариями нашего мозга. Известно, что головной мозг состоит из двух полушарий, обладающих различными функциями. Такое же различие, как и современные ученые, фиксируют и йоги. Оба полушария работают с действиями, эмоциями и восприятиями совершенно противоположными способами. Различные функции, приписываемые психологами обоим полушариям мозга, приведены в таблице:

Левое полушарие мозга	Правое полушарие мозга
Логическое или аналитическое	Синтетическое восприятие (интуитивное)
Дискретное	Непрерывное
Словесное	Бесловесное
Числовое	Геометрическое
Последовательное	Параллельное

На Западе левое полушарие мозга загружено до предела. Мы наполняем нашу жизнь ориентацией на действия, цели; линейное, логическое, словесное мышление. Правое полушарие, которое связано с интуицией, представляет путь к более глубокому "я", недооценивается. Однако работа правого полушария важна не менее, чем работа левого, и мы по природе должны использовать все части своего тела. Неразвитое правое полушарие приводит к тому, что мы становимся исключительно легковверны в своих эмоциональных и духовных попытках - мы жаждем опыта, хватаясь за любые возможности. Поскольку наше левое полушарие мозга доминирует, мы обычно стремимся к быстрым достижениям, ярким переживаниям, сложной философии, секретным культам или ритуалам, которые дают определенную уверенность в некоторых случаях внешних раздражений.

Садхана - это способ исключения провала между левым и правым полушариями мозга и уравнивания нашего сознания. Она становится своего рода лечением. Поскольку она лечит, стимулируя интегрирующие механизмы не требуя того, чтобы человек проникал в источник

<sup>4</sup>ФУКЛА, Продвинутый класс, Лос Анжелос, 26.04.74.

конкретных конфликтов, она выполняет функцию метатерапии.

Упражнения по концентрации в садхане - это функции левого полушария мозга, а медитация и чтение мантр - функции правого полушария. Пратьяхара - это процесс левого полушария, а лайа - работа правого полушария. Упражнения стимулируют то, что йоги называют центральным мозгом, который управляется гипофизом и шишковидной железой. Если эти упражнения выполнять ежедневно, они дадут не какие-то яркие ощущения, а будут постепенно пробуждать корни "я".

Еще одним элементом в процессе садханы является обязательность. Сири Сингх Сахиб однажды сказал, что 90% сегодняшних психических расстройств происходит из-за недостатка обязательности и способности брать на себя обязательства. Обязательства устанавливают ценности для "я". Система ценностей дает вам возможность управлять творческим потенциалом своего "я". Созидательность позволяет достичь непривязанности, а непривязанность рассудительности. Рассудительность плюс способность прощать обеспечивают прогресс в процессе расширения своего "я".

Садхана действует как адвокат для обеих сторон вашего "я". Она способствует тому, что центральное "я" становится двуязычным и выполняет функции переводчика для обеих сторон. Оно создает медитативный ум, который может поглощать все окружающее воздействие, обрабатывать их и затем действовать мудро, вместо того, чтобы просто реагировать. Этот внутренний наблюдатель может понимать как логику, так и интуицию, деятельность и отдых, науку и искусство. Мы должны развивать это двуязычное "я", полностью подготовленное с ясным смыслом ценностей и глубокой способностью к обязательности. Такая способность приходит благодаря садхане.

## Упражнения при пробуждении

Прежде чем вы проснетесь утром, ваш ум всегда дает вам сигнал на пробуждение. По этому сигналу лягте на спину, не открывая глаз. Сделайте из ладоней как бы чашечки и положите их на глаза. Откройте глаза и медленно поднимите руки примерно на 40-50 см. вверх. Затем положите руки за голову и, вытягивая ноги, подтянитесь, как кошка. Прогните спину и ощутите все свои мышцы как слева, так и справа. Затем соедините стопы ног и поднимите их на 20 см. от пола, держа ноги прямыми. Приподнимите голову и зафиксируйте свой взгляд на пальцах ног. Вытяните руки по направлению к пальцам ног, но не касаясь бедер. Сохраняйте это положение в течение 1-3 мин., с глубоким дыханием или дыханием огня. Отдохните две-три

минуты. Затем прижмите колени к груди, позволяя выйти газам. Покатайтесь на спине вперед-назад ("ролик"), чтобы промассировать позвоночник. Затем сядьте в простую позу, выпрямив руки и сложив кисти в гьян-мудру на коленях. Сделайте минимум 26 глубоких дыханий: ощутите, как энергия заряжает вашу кровь, а дыхание перезаряжает каждую клеточку вашего тела. Далее вытяните руки под углом 60 градусов к горизонтали, так чтобы кончики пальцев лежали на подушечках ладоней, - это упражнение восстановит вашу ауру. В течение 1-3 мин. быстро дышите носом (дыхание огня). Вдохните и соедините кончики больших пальцев над головой. Затем выдохните и *чувствуйте себя великолепно!*

## ВАРИАНТЫ САДХАНЫ

Ниже предлагается хороший вариант 2,5-часовой садханы для серьезного ученика. Садхана включает все необходимые аспекты.

### Вариант 1

1. Пробуждение и подготовка.
2. Чтение Бани или пение подходящей мантры "*Guru Ram Das*".
3. Вся группа поет "*Ong Namu Guru Dev Namu*" от трех до пяти раз.
4. Упражнения в течение 30-45 мин.
  - 4.1. Вначале 5-10 мин. растягивающих упражнений для полного пробуждения и стимуляции кровообращения. Упор - на растягивание "жизненных нервов" и позвоночника. Хорошо выполнять такие упражнения такие упражнения, как позу лягушки, кошки-коровы, упражнения для позвоночника, для растягивания ног или бег на месте.
  - 4.2. 10 мин. пранаеама. Учитель должен осторожно вести эту часть.
  - 4.3. Физические упражнения, крийя в течение 25-30 мин.
  - 4.4. Глубокая релаксация в течение 5-10 мин.
  - 4.5. Выход из релаксации; поворачивайте кистями рук и стопами ног, затем быстро потрите одна о другую ладони и стопы. Четыре или пять раз потянитесь, как кошка, влево и вправо; подтяните колени к груди и прокатитесь несколько раз на спине ("ролик"), чтобы промассировать позвоночник по всей длине.
5. Пение в течение примерно одного часа одной из следующих мантр:
  - 5.1. "*Ek Ong Kar Sat Nam Siri Wha Guru*" на 2,5 цикла дыхания. Минимальное время 37,5 мин.
  - 5.2. "*Sa-Ta-Na-Ma*" (Пандж-Шабад-мантра, 31 мин). Продолжите пением 31 мин. "*Ek Ong Kar*" на 2,5 цикла дыхания и Сараб Шакти мантры "*Gobinday, Mukanday, ...*" и т.д.
  - 5.3. "*Ek Ong Kar Sat Nam Siri Wha Guru*" в форме лайа йоги, в течении 31 мин., после чего 10 мин. длинной *Sat Nam*.
6. Сразу после окончания пения помолчите. Медитируйте на вибрациях, созданных во время пения мантры, в течении 5-10 мин.
7. Глубокая релаксация 10 мин. Выход из релаксации - как описано в п 4.5.
8. Специальная медитация или медитация под руководством учителя 5-31 мин.
9. Петь "*Guru Guru Wake Guru Guru Ram Das Guru*" достаточное время, чтобы войти в контакт с божественной энергией.
10. Упражнение "Милость божья" в течение 10 мин. Это упражнение можно делать в другое время дня.
11. Киртан, если позволяет время.
12. Ардас и Хукам.

### Вариант 2

- 1-3. Выполните п.п. 1-3 варианта 1.
4. Выполните п. 4 (за исключением п. 4.1.) варианта 1. Начните с мощной очистительной пранаеама на 15-20 мин.
- 5-7. Выполните п. 5-7 варианта 1.
8. Энергичное упражнение в течение 10 мин., за ним 15-ти мин. медитация.
- 9-12. Выполните п.п. 9-12 варианта 1.

### Вариант 3

- 1-3. Выполните п.п. 1-3 варианта 1.
4. Начинайте с 15-30 мин. упражнений, как в варианте 1. Затем сделайте крийю оптимальной продолжительностью 31 мин.; эту крийю необходимо практиковать первое время только в течение 7-11 мин.; повторяйте ее ежедневно и постепенно увеличивайте время по мере освоения. За этой крийей - 10 мин. молчаливой медитации. Затем вы можете выбрать другую крийю для ежедневного повторения, постепенно увеличивая время ее выполнения, или вы можете выполнять различные крийи каждый день, чтобы познакомиться со всеми техниками. Эту крийю следует выполнять только около 15 мин. После этого снова медитация 5-10 мин. Закачивайте эту часть садханы 10-15' мин. умеренных упражнений, в которых следует задействовать все части тела. Подготовьтесь к пению мантр.
- 5-7. Выполняйте п.п. 5-7 варианта 1.
8. В данном варианте это упражнение включено в п. 4.
- 9-12. Выполняйте п.п. 9-12 варианта 1.

## Вариант 4

Этот вариант предназначен для тех случаев, когда вы практикуете 2,5 ч. садхану с пением "Nam". Это необходимо делать минимум дважды в год каждому ученику - учителю. В одной из таких садхан следует петь "Ek Ong Kar" на 2,5 цикла дыхания. Если возможно, то в другой садхане следует читать из Сири Гуру Грантх Сахиб; в противном случае и вторая садхана должна посвящаться мантре "Ek Ong Kar"

1-3. Выполните п.п. 1-3 варианта 1.

4. 20-30 мин. упражнений, которые достаточно эффективны, но не требуют длительной релаксации, подготавливая вас к медитации.

5. Пение мантр 2,5 часа, звонко и торжественно.

6. Молчаливая медитация на вибрациях в течение 5 мин.

7. Глубокая релаксация в течение 15 мин.

8. В этом варианте исключается.

9-12. Выполните п.п. 9-12 варианты 1.

Примечание: Иногда невозможно выделить утром 2,5 на пение мантр. Допускается разделение на две части: 1,5 часа утром и 1,5 часа вечером.

## Вариант 5

Бывают случаи, когда вам необходима глубокая молчаливая медитация над "Nam". Наиболее подходящее для этого время - 2.30-3.30 часами утра - самое спокойное время суток. В это время громче всего звучит внутренний голос. В этом случае в основной вариант 1 вносятся следующие изменения.

1-3. Выполните п.п. 1-3 варианта 1.

4. Медитация от 45 мин. до 1 часа.

5. Крии от 45 мин. до 1 часа.

6. Пение мантр в течение одного часа.

7. Глубокая релаксация.

8. Киртан,

9. Чтение Ардас и получение Хукама.

## Вариант 6

Это садхана - пример того, каким образом начать утреннюю практику, если у вас мало опыта; кроме того, этот вариант позволяет плавно увеличивать время, отводимое занятиям.

1-3. Выполнить п.п. 1-3 варианта 1.

4. Выберете три коротких набора упражнений (по 20 мин. каждый), чередуйте эти наборы по трехдневному циклу, в результате чего мышцы тела не будут сильно болеть, однако все компоненты вашей мышечной и нервной системы получают полную проработку.

5. Отдых 5-10 мин.

6. Пение Ади-мантры в течение 30 мин. или медитация по вашему выбору.

На это будет уходить около часа в день, и это даст вам необходимую энергию и уравновешенность. Каждые несколько недель меняйте крии. Увеличивая время занятий, постепенной приближаясь к варианту 1. Когда вы привыкните к йоге, попытайтесь делать один и тот же набор упражнений и медитацию в течение 40 дней.

Следуя этим общим вариантам, вы можете строить для себя много конкретных вариантов садханы. Нет лучшего способа утренних занятий. Упражнения крии и медитации настоящего руководства были подобраны как рекомендации для хорошей садханы, особенно если вы начинаете серьезно практиковать Кундалини-йогу.

## ВОПРОСЫ, ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ОТНОСИТЕЛЬНО САДХАНЫ

**Вопрос:** Должен ли я ежедневно менять упражнения и крийи?

**Ответ:** Одна часть садханы должна оставаться постоянной достаточно долго, чтобы вы могли испытать или закрепить изменения, вызываемые одним методом. Каждая крийя и мантра имеют свою индивидуальность. Они дают различные результаты, хотя все они помогают вам двигаться в направлении к космическому сознанию.

Вы может захотеть испытать целую серию различных упражнений, которыми поделился с нами Сири Сингх Сахив Бхай Сахив Харбхаджан Сингх Халса Йогиджи. Однако в какой-то момент необходимо остановиться, сосредоточив свои усилия на чем-то одном. Когда вы поймете бесценность одной крийи, то все остальные предстанут перед вами в ясном виде.

Существует естественный 40-дневный цикл привычек тела и ума. Поэтому необходимо около 40 дней постоянной практики, чтобы разрушить привычку. Чтобы установить новую привычку в действии и сознании, требуется около 90 дней. Желательно учитывать эти ритмы, разрабатывая садхану для получения долгосрочных результатов.

Минимум дважды в год каждый учитель должен выполнить 40-дневную 2,5-часовую садхану с пением либо мантры "Ek Ong Kar" на 2,5 дыхания, либо с чтением из Сири Гуру Грантх Сахива.

**Вопрос:** Одинаково ли проводится занятия садханой в Ашраме и вне Ашрама?

**Ответ:** Нет. Существуют отличия. Независимо от того, где вы проводите упражнения, они будут занимать час или менее, включая отдых. А в садхане имеется регулярный распорядок, который позволяет каждому сосредоточиться на конкретной крийе и постепенно увеличивать длительность занятия. В классе вы можете петь *Sat Nam* в течение 7-10 мин. В садхане вы можете довести время пения до 31 или 45 мин. Другое отличие - это количество объяснений, которое приходится давать. Во внешнем классе требуется больше воодушевлений, разговоров и объяснений. Садхана происходит в тихие утренние часы - часы амброзии. Мы должны говорить только о бесконечности и главным образом слушать бесконечное.

**Вопрос:** Если я вынужден прекратить садхану, каким образом это лучше всего сделать?

**Ответ:** Таким же образом, как вы входите в садхану. Не забывайте о присутствии учителя, поклонитесь ему в вашем сознании. Будьте спокойны, чтобы никого не побеспокоить. Выберите время между крийями и медитациями. Резкий шум во время глубокой медитации - это удар по всей системе. Нельзя приходить и

уходить, когда вам заблагорассудится - это следует делать с разрешения высшего учителя.

**Вопрос:** Должен ли я разбудить того, кто заснул во время садханы?

**Ответ:** Нет. Бог разбудит его. Садхана - это взаимодействие человека и Бога. Не вмешивайтесь. Вы можете сказать об этом заранее. Если засыпание хроническая привычка, обсудите ее с человеком в удобное время, но никогда не будите никого резко. Он может быть на другом уровне переживания, чем вы думаете. Однако мы, естественно, должны стремиться к тому, чтобы оставаться бодрствующими и готовыми к восприятию.

**Вопрос:** Следует ли мне посещать садхану, если я болен?

**Ответ:** Если вы лежите в постели весь день в состоянии крайней слабости, то посещать садхану не следует. Если же ваше состояние просто недомогание (например, во время менструальных периодов), то следует присутствовать на занятиях, делая то, что вы в состоянии делать. Если вам не удается выполнять упражнения или медитацию хорошо, то по крайней мере попытайтесь медитировать. В конце лягте и отдохните в садхане, одновременно мысленно слушая Шабад. Это позволит вам выздороветь быстрее и сохранить ритм регулярной садханы. Это исключит также тенденцию незначительных утренних недомоганий, нарушающих самодисциплину постоянной садханы. Другими словами, участие в групповых занятиях и дисциплинированность являются обязательными, но не нужно быть фанатичным и не следует ухудшать серьезную болезнь.

**Вопрос:** Если живущие в Ашраме ложатся спать очень поздно, следует ли им спать во время групповой садханы, а затем вставать и делать собственную?

**Ответ:** Если возможно, им следует присутствовать в групповой садхане. Если была работа, из-за которой весь Ашрам лег поздно, то вы можете начать групповую садхану несколько позже, чем обычно. Если работало всего лишь несколько человек (например, ночная смена и т.д.), то их отсутствие может быть допустимым. Ни при каких других условиях, таких как кинофильмы, ночные прогулки, развлечения и т.д. не могут служить оправданием для их отсутствия в групповой садхане. Мы должны отдавать утренней садхане высший приоритет и считать ее краеугольным камнем нашего образа жизни.

**Вопрос:** Могу ли я делать индивидуальную садхану?

**Ответ:** Это хорошо делать в любое другое время дня, если это не мешает вашим обязанностям. Отличное время - период перед началом групповой садханы. Если у вас имеется специальная садхана для здоровья, которую вы

должны выполнять по указанию вашего учителя для лечения, то вы можете заняться ею. Общим правилом, однако, является то, что индивидуальная садхана не заменяет групповой садханы. Главная цель - это развитие группового сознания и его преобразование в высшее сознание.

**Вопрос:** Я - начинающий, и могу тратить лишь один час на садхану. Дает ли этот час какой-нибудь эффект?

**Ответ:** Всегда делайте садхану, хотя бы и короткую, поскольку каждое усилие индивидуального разума, направленное на единение с высшим "Я", вознаграждается тысячекратно. Идеальная длительность садханы 2,5 часа. Но если мы собираемся бегать, мы вначале должны научиться ходить. Один час это отлично (см. вариант 6). Когда вы привыкнете к садхане, вы найдете время, чтобы продлить ее, - если это вам действительно потребуется. Для некоторых людей хорошо начинать более медленно. Если вы попытаетесь забраться на Эверест, не поднимаясь перед этим даже на маленький холмик, то неудача может обескуражить вас. Медленно и постоянно идите в том темпе, который вам под силу, но обязательно делайте что-то.

**Вопрос:** Как ведущий садхану должен ли я участвовать во всех упражнениях?

**Ответ:** Как ведущий вы отвечаете за то, чтобы давать хороший пример и четкие инструкции для каждого шага в садхане. Вы должны делать столько упражнений, сколько можете, но не теряйте из виду группу. Вы должны удостовериться, что каждый делает упражнение правильно, и только после этого можете начинать сами. Иногда будет лучше, если вы вообще не станете делать упражнения. Всегда присоединяйтесь к пению мантр. Преподавая класс вне садханы, вы должны как можно меньше сами заниматься физическими упражнениями. Сосредотачивайте свое внимание только на воодушевлении и поддержке учеников.

**Вопрос:** При пении мантр утром голоса зачастую звучат низко. Что делать и делать ли что-нибудь, чтобы изменить тон?

**Ответ:** Пойте как можно больше в постоянной средней тональности. Если ваш ритм дыхания неверен или если вы не держите позвоночник прямо, а также если вы не будете брать полные дыхания в Ади Шакти-мантре, пение будет терять энергию, а его тональность будет снижаться. Если вы будете проектировать звук мантры из гортани полным округлым образом, то мощь пения будет постепенно увеличиваться, а тональность будет оставаться постоянной.

Если вы постоянно поете и прислушиваетесь к звукам своей мантры, вы услышите различные тона. Это фактически обертоны основного звука, который вы издаете. Обертоны будут иметь высокую частоту; они будут трудноуловимыми и как бы плавающими в комнате. Вы не сможете отнести этот тон за счет какого-либо одного человека, поскольку он формируется как комбинация звуков группы. Обертоны - это хороший признак, они говорят о

том, что члены группы садханы настроены друг на друга и группа представляет собой больше, чем простая сумма ее членов. Если вы услышите первый обертон и постараетесь сохранить полное спокойствие, то вы можете услышать более высокие и трудноуловимые, тонкие обертоны. Это осознание помогает медитации над эфирным эхом вашего пения, когда вы молча сидите после пения вслух.

Если ваша группа находится в едином сознании, никто отдельно взятый не изменит тональности. Если тональность меняется, то кажется, что это делается само собой. Она меняется плавно и довольно редко.

**Вопрос:** Следует ли настраиваться на гармонию с основной тональностью?

**Ответ:** Пение мантр - это не просто пение. Это - вибрация всех клеток вашего тела, всех мыслей ума и самой сердцевины вашей души с одним и тем же шаблом. Пение в медитации выходит за пределы личности. Если петь хором со многими гармониями, то групповое сознание, которое стремится к высшему сознанию, превращается в индивидуальное, реагирующее на общественное сознание. Поэтому следует оставить гармонию для киртана и групповых песенных вечеров. Учитесь гармонии тела, ума и души при пении мантр.

**Вопрос:** Обязательно ли, чтобы каждое утро ведущим садханы был один и тот же человек?

**Ответ:** Во всех Ашрамах Кундалини Йоги каждую садхану преподает один и тот же учитель - Гуру Рам Дас. Конкретный человек, помогающий проводить садхану, - это часто лидер Ашрама. Нет необходимости, чтобы это был обязательно глава Ашрама. Если другие ученики достаточно подготовлены, чтобы преподавать и достаточно хорошо проводить садхану, для группы может быть очень полезно испробовать несколько различных стилей ведения садханы.

**Вопрос:** Имеются ли различные садханы для различных дней недели?

**Ответ:** Каждому дню недели свойственна собственная энергия. В астрологии это качество отмечается символическим присвоением каждому дню недели своей планеты (см. таблицу на стр. 29). Серии еженедельных упражнений садханы можно выбирать в соответствии с этими энергиями. В понедельник можно делать успокаивающую эмоцию пранаяму, во вторник - Набхи-крию (для пупочного центра), в среду комплекс для очищения мозга, в четверг - глубокую медитацию, в пятницу серию для преобразования сексуальной энергии, в субботу - мощные очищающие физические упражнения, а в воскресенье - лайа-йога медитация полная блаженства. Все это хорошо, однако, если вы будете менять упражнения садханы ежедневно, вы обнаружите также, что каждый день недели отличается от недели к неделе. В конце концов вам придется, используя собственную чувствительность, выбирать, на какой вид энергии ориентироваться в упражнениях. А за основу можно взять таблицу, если у вас не будет сильного ощущения, что нужно делать что-то другое.

**Вопрос:** Должен ли я приводить своих детей на садхану?

**Ответ:** Ваши дети - это будущее. Будущее может быть надежно только в том случае, если в юное поколение заложены правильные основы. Очень воодушевляет, когда вы видите излучение, исходящее от детей, которые присутствуют на последней части садханы - во время пения. Дети обычно не присутствуют во время упражнений, хотя самые маленькие могут в это время спать и не будут никому мешать.

Следует или не следует вам приводить своего ребенка - дело сугубо индивидуальное. Если он воспитан в традициях Йоги, так что пение мантр и упражнения являются для него естественными, то приводите его. Если он будет мешать во время садханы, возможность его присутствия следует обсудить с членами Ашрама.

**Вопрос:** Важно ли покрывать голову?

**Ответ:** Во время садханы следует покрывать голову не электростатической естественной материей, например, хлопчатобумажной, причем волосы при этом должны быть зачесаны вверх. Волосы регулируют приток солнечной энергии в системы тела. Чтобы поток солнечной энергии проходил беспрепятственно, волосы должны расти на свою полную естественную длину, причем они требуют хорошего ухода. Если это делается, то количество энергии, поступающей вниз из седьмой чакры

(Сахрасрары-чакры) существенно увеличивается. Энергия Кундалини активизируется силой излучения солнечного сплетения и движется вверх в ответ на спускающееся вниз солнечную энергию. Тем самым обеспечивается равновесие энергий тела, а также общее равновесие физического тела.

Если волосы зачесаны вниз, неухожены или непокрыты, так что электрического равновесия нет, то этот естественный процесс подъема Кундалини будет тормозиться.

Все основные духовные системы требуют покрытия головы, однако причины зачастую теряются в веках.

**Вопрос:** Требуется ли специальное место для проведения садханы?

**Ответ:** В Ашраме или вашем доме идеально было бы иметь специальное место или "алтарь". Внимание, которое вы уделяете внешнему окружению, - это знак и символ для ума о ваших намерениях. Внешнее отражает внутреннее. Если место медитации содержится в неряшливом виде, это обычно означает, что вы не придаете нужного значения бесконечному "Я" или почтение существует, но вы не верите в себя. Если вам приходится медитировать во время поездок, необходимо принести с собой ощущения особенности этого момента. Чтобы вызвать это ощущение некоторые используют переносную картинку или благовония.

Таблица символов дней недели

День недели	Планета	Символ	Качество
Понедельник	Луна	☾	Эмоциональность
Вторник	Марс	♂	Энергичность, воинственность
Среда	Меркурий	☿	Бизнес, связи, общение
Четверг	Юпитер	♃	Расширение и глубокие мысли
Пятница	Венера	♀	Любовь, чувствительность
Суббота	Сатурн	♄	Карма, ограничения, дисциплина
Воскресенье	Солнце	☼	Чистота, энергия "я"



# ОСНОВЫ

Перед началом выполнения комплекса или медитации всегда нужно сесть в простую позу, сложить руки на груди, как для молитвы, и пропеть "Ong Namo Guru Dev Namo" минимум три раза (см. Ади-мантру в разделе "Мантры"). Тем самым вы подготовите свой ум для расширения до Бесконечного.

Если вы преподаете Кундалини-йогу, то помните, что в течении занятия ученики должны иметь не более одного часа реальной практики.

Существуют определенные дыхательные упражнения (*пранаямы*), позы (*асаны*), положения рук (*мудры*), звуковые вибрации (*мантры*), а также замки (*бандха*), которые многократно используются в практике Кундалини йоги. Необходимо хорошо ознакомиться с этими основными элементами йоги, внимательно прочитав настоящий раздел и попробовав каждую пранаяму, асану, мудру и мантру. Таким образом вы уже будете знакомы с общими элементами йоги, когда начнете практиковать комплексы упражнений.

## Некоторые основные способы дыхания

В Кундалини йога используется широкий набор способов дыхания. Они более сложны и более важны здесь, чем в любом другом виде йоги. Дыхание, его ритм и его глубина коррелируются с различными состояниями здоровья, состояниями сознания и эмоций. Кундалини йога научным образом использует дыхание для изменения состояния энергии. Существует несколько основных видов дыхания, которые следует освоить до автоматизма, чтобы свободно практиковать крийи.

### ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ

Простейший из всех видов йоговского дыхания - это просто длительное глубокое дыхание, однако мы, люди западной цивилизации, такой привычки не имеем. Как правило, мы дышим неритмично и неглубоко. Это приводит к эмоциональному подходу к жизни, хроническому напряжению и слабым нервам. Легкие - это самый крупный орган человеческого тела; в среднем легкие при вдохе могут занимать объем почти 6000 куб. см. Легкие служат не только для потребления кислорода и выделения двуоксида углерода, но и помогают регулировать значение pH (кислотности-щелочности) и помогают выводить водяные пары, водород и небольшое количество метана. В обычном случае активно работают 600-700 куб. см. легких. Если вы не расширяете легкие до полной емкости, то малые воздушные мешочки в легких, так называемые альвеолы, не могут нормально очищаться. Поэтому вы получаете недостаточное количество кислорода и не справляетесь с токсическими раздражителями, что приводит к инфекциям и болезням.

При полном йоговском дыхании вы вдыхаете вначале за счет отпускания мышц живота; затем расширяется грудная клетка. При выдохе вначале опускается грудная клетка, а затем полностью подтягивается живот. Диафрагма опускается вниз при расширении легких и выгибается вверх для выталкивания из них воздуха.

При глубоком йоговском дыхании вы можете расширить легкие примерно в восемь раз. Если вы усвоите привычку дышать глубоко, медленно и длительно, вы будете выносливы и терпеливы. Если частота ваших вдохов не превышает восьми раз в минуту, гипофиз начинает в полном объеме выделять свой секрет. Если вы можете дышать с частотой менее четырех раз в минуту, шишковидная железа начинает полностью функционировать, при этом глубокая медитация достигается автоматически.

### ДЫХАНИЕ "ОГНЯ", ОГНЕННОЕ ДЫХАНИЕ

Этот вид дыхания используется почти во всех крийях Кундалини йоги. Очень важно, чтобы ученик в совершенстве освоил и практиковал дыхание "огня". В этом дыхании точка сосредоточения энергии - пупочный центр. Дыхание "огня" - довольно быстрое (два-три дыхания в секунду), непрерывное и энергичное, без всяких пауз между вдохом и выдохом. При выдохе воздух выталкивается из легких за счет подтягивания пупка и мышц живота к позвоночнику. При таком движении область груди почти не напряжена. На вдохе вы выталкиваете живот вперед, так что воздух может войти в легкие. Это очень сбалансированное дыхание, без акцента на вдохе или выдохе, с равной энергией вдоха и выдоха.

Дыхание "огня" - очистительное дыхание; оно очищает кровь, выводя старые токсины из легких, слизистых оболочек, кровеносных сосудов и клеток. Регулярная практика быстро повышает эффективность работы легких. Вы можете начать с трех минут дыхания "огня" и довести это время до 20 минут. При этом вначале можно делать так: три минуты дыхания - две минуты отдыха, и всего следует делать пять таких полных циклов.

### СИТАЛИ-ПРАНАЯМА

Это дыхание часто используется для нормализации кровяного давления, а также при лечении расстройств пищеварения. Сверните в трубочку язык и высуньте его кончик через сомкнутые губы. Глубоко вдохните, втягивая воздух в легкие через сложенный трубочкой язык. Выдохните через нос (см. Ситали-крийю).

### РИТМИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ

В крийях используется достаточно широкий набор ритмических дыханий. В этих видах дыхания вдохи и выдохи осуществляются с конкретными соотношениями длительности. Каждое соотношение дает свой эффект. Некоторые типичные соотношения для вдоха, задержки на вдохе, выдоха и задержки на выдохе таковы: (1:4:2:0); (4:16:2:0); (4:0:1:0); и (1:8:1:8). Рассмотрим, например, дыхание 4 : 1. Это дыхание используется для борьбы с депрессией. Вы разбиваете вдох на четыре равных отрезка. Каждый отрезок это быстрый вдох (как будто вы что-то нюхаете) при котором поздри несколько сжимаются. Выдох осуществляется за один плавный отрезок через нос. Важно сосредоточиться на потоке дыхания, поддерживая его ритм.

## СВИСТЯЩЕЕ ДЫХАНИЕ

В пранаяме этого типа вы образуете при помощи губ небольшое отверстие, делаете вдох через это отверстие с присвистом высокого тона, а затем выдох - через нос. Другой вариант - это делать вдох через нос и выдыхать с присвистом через губы. Прислушайтесь к этому звуку во время дыхания. Это дыхание изменяет циркуляцию и активизирует цитовидную и парацитовидную железы.

Существует много других типов дыхания, однако здесь описаны элементы большинства видов дыхания, которые вам встретятся в этой книге.

## Асаны. Основные сидячие позы

Каждая крия Кундалини йоги требует определенной позы. Иногда сидячая поза для упражнения или медитации специально не оговаривается. Тогда можно сидеть в любой медитационной позе, например, в позе с скрещенными ногами или в удобной позе. В этих случаях главное требование - прямой позвоночник и равновесие позы. Этим требованиям удовлетворяет любая из приведенных здесь сидячих поз.

Когда вы садитесь для медитации, важно, чтобы вы чувствовали уравновешенность и устойчивость. Если вы наклоняетесь на один бок или испытываете боль в коленях или лодыжках, медитировать вы не сможете. Если вы все же войдете в медитацию в неуравновешенную позу, то вы римкнете неправильно направить энергию и кровообращение, которые стимулируются данной кривой. Медитировать в кресле, например, вполне годится для тех крий, которые это допускают. Если вы, однако, сидите так, что ваши ноги висят в воздухе или оказывают неодинаковое давление на стопы, то распределение крови в тазовой области будет неравномерным по отношению к двум сторонам тела. Это, в свою очередь, может привести к смещению пупочного центра и вызвать такие расстройства, как головные боли, нерегулярность менструаций, проблемы пищеварения и множество болевых ощущений, причину которых найти трудно.

Помните, что все части тела связаны между собой и влияют друг на друга. Ваша поза всегда должна быть уравновешенной и удобной для вас. Она должна отражать гармонию. В время глубокой медитации ваше сознание может измениться до такой степени, что вы временно потеряете нормальное ощущение своего тела. Для этих случаев поза должна быть настолько уравновешенной, чтобы телу было легко автоматически удерживаться в равновесии без всякого сознательного усилия с вашей стороны. Если поза неустойчивая, то могут возникать толчки или спазмы мышц. При этом позвоночник может слегка поворачиваться и смещаться. Когда йога только начинала осваиваться на западе, некоторые предприимчивые люди представляли медитацию во время стойки на голове. Это было эффектно и завлекательно, но приводило ко многим травмам шейных позвонков и разрушенным медитациям. Учитывая это, выбирайте любую из поз, приводимых ниже, и стремитесь к устойчивости.

Вы должны сидеть на поверхности, не слишком холодной и не слишком жесткой. Поэтому большинство практиков йоги сидит на овечьей шкуре или матрасе. Толстый матрас или подушка не отвечают необходимым требованиям, поскольку они не обеспечивают достаточно устойчивую опору для стабилизации позвоночника. Самая хорошая толщина у овечьей шкуры. Она обеспечивает также электромагнитную изоляцию от земли. Таким образом предотвращается ощущение усталости и ухода энергии во время медитации. После овечьей шкуры лучшие материалы - это шерсть, хлопок и шелк. Самая плохая поверхность, которую вы можете выбрать для сидения, - бетон или камень. Хотя человек имеет естественной устройством, на котором сидит, ему все же следует следить за устойчивостью позвоночника и электромагнитной интеграцией нервной системы.

## ПОЗА ЛОТОСА (ПАДМАСАНА)

Сядьте, выгнув ноги вперед; расставьте ноги примерно под углом 90 градусов. Согните левую ногу таким образом, чтобы левая пятка оказалась в промежности. Возмите левую ступню руками и положите ее на правое бедро подошвой вверх. Затем согните правую ногу и положите ступню правой ноги на левое бедро. Подтяните стопы ног как можно ближе к основанию бедер; колени при этом должны лежать на полу. Выпрямите позвоночник, выпятите грудь и несколько подайте вперед поясницу. В этом положении вы будете ощущать устойчивость и равновесие. Когда вы находитесь в этой позе, вы можете полностью переключиться на процесс медитации, причем поза парушаться не будет.

Имеется очень немного упражнений или медитаций, в которых необходима именно это положение тела, однако она считается одной из лучших асан для глубокой медитации.



### УДОБНАЯ ПОЗА (СУКХАСАНА)

Существуют три варианта сукхасаны, которые обычно используются при выполнении упражнений и медитации.

**Вариант 1** - сядьте на пол, вытянув и расставив прямые ноги. Согните левую ногу и при помощи рук подтяните левую ступню к промежности. Затем согните правую ногу и положите прямую стопу на лодыжку левой ноги, так чтобы она оказалась у бедра левой ноги. Выпрямите позвоночник. Ноги можно поменять местами.

**Вариант 2** - отличается от первого тем, что пятка верхней ноги подтягивается ближе к промежности. Пятка должна быть расположена на расстоянии 5-7 см. от тела, а ее носок - на расстоянии 5 см. от лодыжки нижней ноги. Находясь в этой позе, нужно немного подать вперед поясницу; она будет стремиться уйти назад.

**Вариант 3** - используется, если первые два варианта слишком сложны. Сядьте, выпрямив обе ноги; положите одну стопу под колено другой ноги, а затем подтяните стопу другой ноги, положив ее на другое колено. Выпрямите позвоночник и слегка подайте вперед поясницу.

Все эти позы требуют меньшей гибкости суставов и легче для коленных суставов, чем поза лотоса. Их общий недостаток заключается в том, что вы должны уделять больше внимания выдвигению поясницы вперед, чтобы верхняя часть позвоночника могла оставаться прямой.



### СОВЕРШЕННАЯ ПОЗА (СИДХАСАНА)

Эта поза идеальна для стимуляции нервной системы и использования сексуальной энергии тела. Она требует практики для правильного выполнения, однако после освоения само по себе принятие этой позы переводит вас в состояние медитации.

Сядьте и вытяните обе ноги. Согните правую ногу и заведите носок стопы под левое колено. Затем согните левую ногу под правой и подтяните ее пятку к промежности, пятка левой ноги нажимает на область между анальным отверстием и половыми органами. Пальцы правой ноги остаются в сгибе левого колена. Наружу выходят только большой палец. Позвоночник прямой. При освоении асаны находитесь в ней лишь несколько минут, постепенно увеличивая время.

### ПОЗА АЛМАЗА (ВАДЖРАСАНА)

Эта асана хорошо известна своей пользой для пищеварительной системы. Ее название отражает мысль, что человек, полностью освоивший эту позу, сможет "переваривать камни". Поза даст вам также устойчивость и уравновешенность, свойственные граниту и алмазу.

Встаньте вначале на колени таким образом, чтобы стопы своей верхней частью лежали на земле. Сядьте на пятки; пятки будут сдавливать оба нерва, которые проходят по нижней центральной части каждой ягодицы. Позвоночник держать прямым.

### ПОЛУЛОТОС

Существуют две позы, которые часто называются позами полулотоса. Более легкая поза - это вариант сукхасаны (1). Сядьте в сукхасану. При помощи рук подтяните верхнюю стопу на бедро, вместо того чтобы оставлять ее у лодыжки ноги.

Второй вариант полулотоса несколько труднее. Сначала сядьте в позу алмаза (ваджрасану), а затем выпрямите правую ногу. Теперь согните правую ногу и при помощи рук положите ее стопу на левое бедро. Подошва правой стопы направлена вверх. Подтяните правую стопу как можно ближе к основанию левого бедра, выпрямить позвоночник (2). Вы должны сидеть и балансировать на левой пятке и коленях. Иногда эту позу выполняют с обратным положением ног, если это указывается специально.

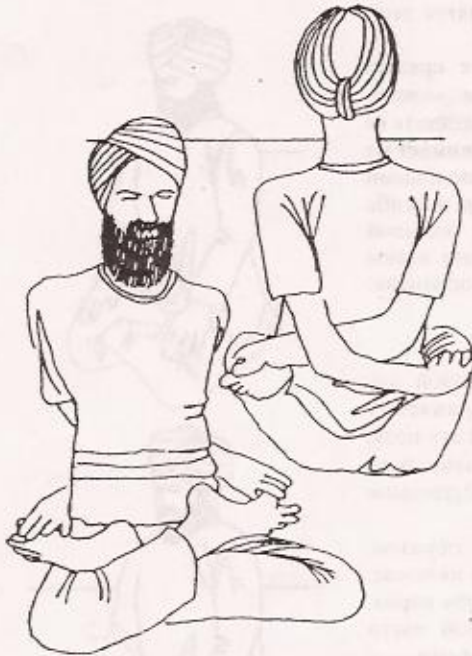
### СИДЕНИЕ В КРЕСЛЕ

Если ни одна из описанных поз не является достаточно удобной для вашей медитации, вы можете сидеть в кресле, однако необходимо правильно выбрать кресло. Кресло следует выбирать такое, чтобы вы чувствовали себя спокойно и в то же время могли соблюдать полное внимание. Кресло должно твердо поддерживать вас. Слишком большое и мягкое кресло может оказаться неудобным для длительной медитации. Спинка кресла может использоваться для поддержки, если она прямая. Общая ошибка - свободное свисание ног. Важно, чтобы стопы стояли на полу с равномерной нагрузкой. Равномерная нагрузка обеспечит устойчивость для бедер и поясницы.



## ПЕРЕПЛЕТЕННЫЙ ЛОТОС

Эта поза не относится к числу основных, как предыдущие. Для многих людей она трудна. Если вы в состоянии делать эту позу, это отличная поза для глубокой медитации и уравнивания деятельности эндокринной системы. Примите позу полного лотоса. Подтяните стопы как можно ближе к верхней части бедер. Заведите обе руки за спину и возьмитесь за большие пальцы ног; правой рукой за палец правой ноги и левой рукой за палец левой ноги. Нажмите на мясистые части пальцев ног большими пальцами рук, что стимулирует деятельность гипофиза. Позвоночник прогните вперед, подбородок подтяните к себе. Не следует насильно себя в этой позе. Постепенно работайте, развивая в себе необходимую гибкость, - начинайте практику с нескольких минут каждый день.



## ОТКЛОНЕНИЕ НА 30 ГРУДУСОВ.

Сядьте в легкую позу или позу лотоса. Отклонитесь на 30 градусов от вертикали назад, сохраняя позвоночник прямым. Не горбитесь. При прямом позвоночнике создается небольшое давление на 3-ий и 4-ий позвонки шейнокрестцового отдела. Для медитации в этой позе глаза обычно приоткрывают. Если вам нужно быстро успокоиться, нужно просто слегка согнуть позвоночник естественным образом.

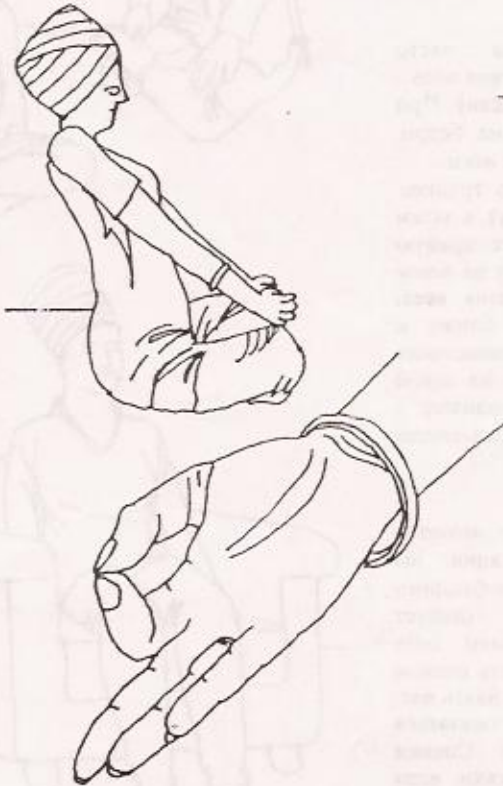
В этом положении следует постоянно следить за тем, чтобы при глубокой медитации не упасть на спину - поэтому глаза приоткрыты.

## Основные мудры

Рука человека имеет не только функциональное, но и магическое назначение. С самого начала жизни мы исследуем мир при помощи рук, мы учимся манипулировать и создавать. Рука выражает наше настроение в данную минуту. Если вы взгляните на ладонь, вы увидите, что линии образуют замысловатые рисунки. Если вы понимаете язык этих рисунков, то для вас руки - это энергетическая карта сознания и здоровья. Руки отображают состояние отдельных частей тела или мозга и соответствующих рефлексов. Каждая область руки представляет также различные эмоции или манеры поведения. Сгибая, перекрещивая, вытягивая пальцы, а также прикасаясь ими к другим пальцам и участкам руки, мы можем эффективно говорить с телом и разумом. Руки становятся клавиатурой для ввода информации в наш компьютер "ум/тело". Каждая из приведенных ниже мудр - это способ посылать четкие сообщения в энергетическую систему "ум/тело".

### ГЪЯН-МУДРА

Гьян-мудра формируется при соединении кончиков пальцев руки. Это стимулирует знание и способности. Энергию указательного пальца часто символизирует Юпитер - планета, представляющая расширение. Эта мудра - одна из наиболее широко применяемых. Она обеспечивает вам восприимчивость и спокойствие. В практике мощных пранаям или упражнений часто используется "активная" форма этой мудры. В этом варианте вы больше сгибаете указательный палец, так чтобы его ноготь оказался под вторым суставом большого пальца.



### ШУНИ-МУДРА

Шуни-мудра, образуется при соединении кончиков среднего и большого пальцев. Считается, что эта мудра дает терпение и проницательность, интуицию. Средний палец часто символизируется планетой Сатурн. Сатурн представляет мастерство, закон кармы, принятие ответственности и мужество в выполнении долга.

### СУРЬЯ- ИЛИ РАВИ-МУДРА

Эта мудра образуется при помещении кончика безымянного пальца руки и кончика большого пальца руки. Ее практика даст восстановление жизненной энергии, нервную силу и хорошее здоровье. Качества безымянного пальца символизируются Солнцем и Ураном. Солнце представляет энергию, здоровье и сексуальность, а Уран - нервную силу, интуицию и изменения.

### БУДХИ-МУДРА

Формируется помещением кончика мизинца на кончик большого пальца руки. Практика этой мудры открывает способности взаимодействовать четко и интуитивно. Стимулирует также психическое развитие. Мизинец символизируется Меркурием, обозначающим быстроту и ментальные силы взаимодействия.

### ЗАМОК ВЕНЕРЫ

Эта мудра часто используется в упражнениях. Она получила такое наименование потому, что объединяет положительные и отрицательные стороны холма Венеры каждой руки с большими пальцами. Большие пальцы представляют эго. Холм Венеры - мясистый участок в основании большого пальца. Он символически представляется планетой Венера, которая связана с чувствительностью и сексуальностью. Эта мудра направляет сексуальную энергию по нужным каналам и способствует балансу эндокринной системы. Она обеспечивает также способность легко концентрировать свое внимание, если в медитативной позе вы положите свои руки в замок Венеры вблизи паха. Чтобы образовать эту мудру, вначале сложите ладони друг с другом. Переплетите пальцы таким образом, чтобы левый мизинец оказался внизу. Поместите кончик левого большого пальца над основанием большого пальца правой руки, между большим и указательным пальцами. Кончик большого пальца правой руки давит на мясистый холм в основании левого большого пальца. Для женщины положение больших пальцев обратное - кончик большого пальца правой руки лежит в основании большого пальца левой руки, между большим и указательным пальцами; кончик большого пальца левой руки давит на мясистый участок в основании большого пальца правой руки.

### МУДРА МОЛЯЩЕГОСЯ

В этой мудре ладони обеих рук складывается вместе. Положительная сторона тела (правая, мужская) и отрицательная (левая, женская) нейтрализуется. Эта мудра всегда используется вначале, когда вы готовитесь к выполнению крий.

### ЗАМОК МЕДВЕДЯ

Вначале поместите левую руку на уровне груди ладонью наружу, большим пальцем вниз. Правую руку поместите на том же уровне, но ладонью к груди. Захватите пальцами одной руки пальцы другой руки, образуя единый кулак. Эта мудра используется для стимуляции сердца и для усиления концентрации.



## РУКИ В ПАХУ

Еще одна распространенная мудра, применяемая при медитации, образуется при помещении левой руки ладонью вверх к паху, а правой руки также ладонью вверх на левой. Большие пальцы при этом соединяются. Для женщин положение рук обратное.

## Мантры

Мантра означает проекцию: это - технический прием для регулирования и настройки ума. Существует множество мантр, каждая из которых обладает собственными качествами, ритмом и воздействием. Сочетание звуков, резонанса и ритма мантры приводит к измененному состоянию сознания, которое устанавливает рисунок для потока мыслей. Мантра - это не просто название. Это звуковой поток, который связан с его объектом. Мы всегда отдельно воспринимаем предмет и его название, поскольку эти названия произвольны. Некоторые языки построены на использовании другого отношения к звуку. Когда внутренняя вибрация звука соответствует тому или в какой-то мере воспроизводит то, к чему она относится, это священный язык. Этот принцип лежит в основе таких языков, как санскрит и гурмукхи. Пение этих древних слогов является наиболее быстрым возможным способом соединения на уровне вибраций между нами и Создателем. Мантра определяет, с каким уровнем сознания вы хотите установить связь. Сила мантры определяется уровнем сознания, которым вы обладаете. Мантра-йога - это метод соединения индивидуума и целого. Подобное слияние осуществляется благодаря соединению звука единичного сознания с универсальным высшим сознанием при помощи ритмической силы мантры.

Слова мантры уходят в бесконечность, связанную с данной частотой. Если ваша общая ориентация и вибрации направлены на то, чтобы делать деньги, слова будут отражать это. Пение мантр - это специальное использование собственных вибраторных способностей; при этом человек идет от своего сегодняшнего положения, уровня развития или уровня жизни к предполагаемой или проектируемой цели. Мантра - принцип усиления своих возможностей для достижения этой конечной цели назначения.

В мантра-йоге мы разделяем звуки на категории не только согласно их эффектам, но также согласно их эффективности и уровню сознания, на котором они формируются. *Бакри* - звуки, формируемые на кончике языка; это слышимые звуки - то, что вы говорите. *Хантх* - звук, формируемый в гортани; это внутренний голос, звук мышления. Это звук, который вы слышите в вашем уме при чтении про себя, как будто он реально существует. *Хардхей* - звук, формируемый в сердечном центре; это взаимодействие, исходящее из сердца. Это пожелание, которое мать посылает своему сыну или ученик (челла) посылает своему гуру. Это взаимодействие через молчаливый язык мысли. *Набхи* - звук, образуемый в пупочном центре; то, что мы говорим на уровне пупка,

имеет наибольшую мощь. Последняя категория - *Анхата* - звук, который не имеет конца, беспредельный. Это "незатрагиваемый" звук, пронизывающий все уровни бытия сознания.

Анхата - тот звук, который слышен при глубочайшей медитации, когда разум и тело сливаются воедино духовной сущностью. Этот анхад, или поток вибраций фактически звучит в детях, и его наивысшее сознательное развитие наступает в возрасте около полутора лет. В современном обществе, наше сознание замутнено влиянием индустриализации, этот звук, который в противном случае должен был бы легко и регулярно возникать, постепенно теряет свое особое положение в уме и обычно забывается к трехлетнему возрасту. Только благодаря практике мантр и памяти об Имени и вибрациях созидательной бесконечности человек может восстановить и вновь развить эти утраченные способности.

Все эти уровни вибраций развиваются и интегрируются в хорошей садхане за длительный период времени. В конечном счете практика мантр совершенствуется настолько, что все мантры становятся *джана*. "*Джа*" означает звук, а "*на*" повторение. *Джана* означает "повторение мантры". В джана данная мантра проектируется на бесконечный космос и снова отражается к вам. Вы можете услышать ее, не чувствуя, что это вы произвели ее. Это - ощущение миллиона голосов как эха мантры. Это очень приятный и созидательный опыт. *Джана* подобного рода порождает *тана*, внутренний психический жар праны. *Тана* очищает и укрепляет нервы. В практике джана часто используется цепочка бус (четки) под названием *мала*. *Мала* содержит определенное число бус (обычно 108, 54 или 27). Мантра повторяется на каждой бусине. Кроме того имеется бусина-гуру, или *меру*, которая несколько больше, чем остальные, и говорит занимающемуся о том, что он закончил один полный цикл мала. Переходить через бусину-гуру нельзя; необходимо перевернуть мала и продолжать в обратном направлении. Первоначально мала использовалась для отсчета длительности медитации. Например, вместо того чтобы заниматься медитацией 31 мин., можно было "сделать 25 мала". Кроме того, необходимость изменения направления через каждые 108 повторений, помогает поддерживать фокус внимания т.к. концентрация может притупляться после многих повторений одной и той же ментальной последовательности или мантры.

*Мала* также стимулирует мозг и нервную систему, поскольку приходится постоянно надавливать кончиками пальцев на бусы. Бусины должны быть обработаны таким образом, чтобы свести к минимуму трение.

При пении всех мантр важно четко произносить все слова. Часто наблюдается тенденция бормотать, проглатывая слова. Полный эффект мантры зависит от правильного воздействия на рефлексогенные точки языка и полости рта. Поэтому следует уделять пристальное внимание произношению и точным движениям языка.

## АДИ-МАНТРА: "ONG NAMO GURU DEV NAMO"



Эту мантру поют перед началом каждого занятия Кундалини Йоги. Если вы прочтаете старые книги по Йоге, то в большинстве из них вы найдете слова о том, что Кундалини Йога самая эффективная из всех видов Йоги, но она опасна. Однако если вы будете практиковать ее правильно, воспевая универсальное имя "Nam" в смирении перед высшим "Я" или учителем, то она совершенно безопасна. Ади-мантра открывает защитный канал энергии для Кундалини Йоги.

"Ong" - это созидательная энергия бесконечности, ощущаемая в проявлениях и действиях. Это - вариант космического слога "Om", который используется для обозначения Бога в абсолютном, или непроявленном состоянии. Когда Бог творит и действует как Созидатель, Его имя "Ong".

"Namo" имеет тот же самый корень, что и слово "Namaste", означающее "почтительное приветствие". Namaste - общая форма уважительного приветствия в Индии, сопровождаемая мудрой, при выполнении которой ладони складываются и подносятся к груди или ко лбу. При этом делается поклон. Вместе "Ong Namo" означает "Я зываю к бесконечному созидательному сознанию"; вы открываетесь высшему сознанию, которое направляет все действия.

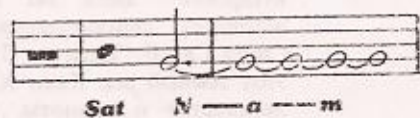
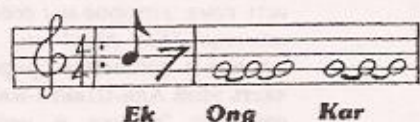
"Guru" - учитель, или воплощение мудрости, которую ищет человек. "Dev" означает "божественный" в неземном сокровенном смысле. "Namo", завершающее мантру, подтверждает почтительность и смирение преданного. В целом "Guru Dev Namo" означает "Я зываю к божественной мудрости"; таким образом вы просите свое высшее "Я" направить вас на использование знания и энергии, исходящих от космического "Я". При пении этой мантры вы должны сидеть с прямым позвоночником, ладони рук должны сложены так, чтобы большие пальцы касались грудины. Ади-мантру обычно поют минимум три раза, по полтора дыхания на цикл; вначале делается полный вдох, а на вторую часть мантры - пол-вдоха. Сделайте полный вдох и пропойте "Ong Namo"; теперь вдохните наполовину и пропойте "Guru Dev Namo". Звук "Dev" поется на малый третий интервал выше, чем остальные звуки. В музыкальной нотации это значит, что все слоги мантры поются на ноте "соль", а слог "Dev" поется на терцию выше, то есть в "си-бемоль".

## АШТАНГ И БИДЖ-МАНТРЫ

Имеются два типа мантр, которые часто используются в Кундалини Йоге. Первый тип - это Бидж-мантра, которую можно уподобить семени или зерну. Это - имя Бога, которые вы сажаете в ваше сердце, где оно будет расти и распространять свое излучение по всей вашей ауре. Однако, прежде чем посеять это зерно, следует подготовить почву. И для этого мы используем Аштанг-мантру. "Аштанг" означает "восьмикратный". Подобно тому, как сперматозоид должен восемь раз обойти яйцеклетку, прежде чем проникнуть в нее, так и бидж-мантра должна проникать в сердце с помощью восьмикратной вибрации, создаваемой Аштанг-мантрой. Эта восьмикратная вибрация действует как стимул, уравновешивающий весь мозг. Только Аштанг-мантра или Пандж-Шабд-мантра могут обеспечить такое полное стимулирование ваших потенциальных возможностей.

## Ади-Шакти-мантра:

"EK ONG KAR SAT NAM SIRI WHA GURU"



Существует много Аштанг-мантр, но чаще всего мы поем мантру, которая называется Ади-Шакти-Мантрой.

Существуют два способа взаимодействия с божественным. Один способ - это открыть солнечное сплетение и зарядить свои солнечные центры таким образом, чтобы вы могли непосредственно установить связь. Другой способ - это концентрироваться и медитировать так что, в наших солнечных центрах возникает шабд (вибрация), приносящая божественный свет. Ади-Шакти мантра сочетает в себе оба способа.

Мантра "Ek Ong Kar Sat Nam Siri Wha Guru" дает четкий сигнал; слоги мантры - ключи, прикасаясь к которым, вы можете передать свое послание бесконечному "Я". Вся ваша система реагирует на эти звуки. Каждый звук заставляет вибрировать свою чакру, интегрируя эту вибрацию до полного излучения в ауре. "Ek" означает "один" - это суть всего, что есть Один. "Ong", как указывалось выше, - первичная вибрация, из которой истекает все



созидание. Вы выходите за все ограничивающие вас представления этого мира и своего "я" и проникаете в ядро созидания, которое обеспечивает все это, благодаря вибрации "Ong". Этот звук формируется в области верхнего неба и носа. Он порождает вибрацию всего черепа и имеет низкий носовой тон. "Kar" означает "созидание". "Sat" означает "Истина", "Nam" - имя. Имя единственного Создателя, известное благодаря созиданию, - это не слово, а истина. Когда вы поете "Sat", быстро втягивайте пупок и нижние центры, чтобы освободить часть внутренней созидательной силы. "Siri" означает "великий". "Wha" - неперебиваемое выражение переживания высшей силы Создателя. Это - экстаз. "Guru" означает "мудрость, чувство высшей мудрости". Таким образом, все восемь вибраций - "Ek Ong Kar Sat Nam Siri Wha Guru" - можно перевести следующим образом: "Во всем мироздании существует один Создатель, имя которому - истина. Величайшее - это экстаз в переживании этой высшей мудрости".

Эту мантру можно разделить на три части. "Ek Ong Kar" означает "существует один Создатель этого мироздания". Здесь вы осознаете необходимость сознательного соединения с бесконечностью. "Sat Nam" - имя Бога, к которому мы обращаемся; это Бидж-мантра, то есть семя, которое мы сеем в наших сердцах. При помощи "Sat Nam" мы проникаем до корневой истины и познаем природу реальности. Третья часть этой Ади-Шакти-мантры - "Siri Wha Guru" - означает "велика и неопределима словами Его Мудрость". Здесь вы выражаете блаженство истинного самопознания. Как говорил Сири Сингх Сахиб: "Если вы будете петь эту мантру в этот темный век Кали Юги, она откроет замок невежества и темноты. Она освободит вас и соединит с Божественным. Если вы будете петь эту мантру в течение 2,5 часов до восхода солнца, когда каналы наиболее чисты, и если эта мантра будет звучать в сладостной гармонии, вы будете едины с Всевышним. Это откроет ваше солнечное сплетение, которое в свою очередь, позволит зарядить ваш солнечный центр. Солнечный комплекс объединяется с космической энергией, и вы освободитесь от циклов кармы, привязывающих вас к этой земле. Все мантры хороши, поскольку они пробуждают божественное, но эта мантра - мантра для нашего времени. С ее помощью открывается путь последовательного духовного познания своего "я".

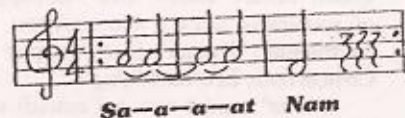
Пение этой мантры означает соединение с бесконечностью вне какой-либо человеческой, конечной формы. Те, кто привязывает себе к человеку или личности, имеют плохой конец. Мантра приносит единение с высшей космической энергией. Сири Сингх Сахиб говорит: "Энергетически это равняется миллионам и миллиардам солнц. Когда вы будете петь эту мантру, день будет наступать одновременно с рассветом внутри вас. Вы почувствуете то, что невозможно выразить словами. Нет слов и нет такого языка, который мог бы хоть

приблизительно выразить, как яркий этот свет. Но помните, что вы должны увидеть его. Это единственный свет, при помощи которого вы сможете преодолеть цикл кармы. После этого уже ничто не сможет возмутить ваше спокойствие. После этого вы будете жить нормально, вне влияния циклов времени и пространства".

Нет необходимости в секретных мантрах и всяческих трюках, к которым так часто прибегают. Эта мантра открыта для всех без какой бы то ни было инициации или культа; она является основной для пробуждения и регулирования энергии Кундалини, главной эволюционной силы психики человека.

Чтобы мантра проявила свою полную силу, ее следует петь на 2,5 цикла дыхания, тональность выберите такую, какая вам будет удобна при медитации. При цикле на 2,5 дыхания вы делаете глубокий вдох и поете "Ek Ong Kar" за одно дыхание. "Ek" - очень коротко, "Ong" и "Kar" - одинаковой длины. Затем вы делаете второй глубокий вдох и поете "Sat Nam Siri". "Sat" поется коротко, "Nam" - очень долго, а "Siri" произносите - с выдохом последней порции воздуха. Далее делаете короткое полудыхание и поете "Wha Guru", причем "Wha" - коротко, а "Guru" - долго. Совершенно правильный ритм пения на 2,5 цикла дыхания и в правильной тональности показан в нотной записи, приведенной в самом начале данного раздела. Желательно соблюдать именно указанный ритм и тональность.

#### БИДЖ-МАНТРА: "SAT NAM"

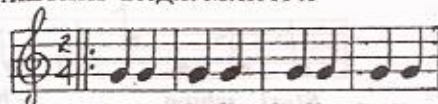


"Sat. Nam" - это Бидж-мантра (семенная мантра), которая чаще всего используется в Кундалини Йоге. Будучи универсальной, она применяется в практике и других видов йоги. Эта мантра передает звуковое воплощение самой Истины: "Sat" - Истина - реальность того, что есть; "Nam" - имя "идентичность, тождественность", вибрации, которые создают то, что обозначается именем. Когда "Sat Nam" поется в форме Бидж-мантры, то обычно используется отношение дыхания 35:1 или 8:1. Другими словами, время пения "Sat" в 8 или 35 раз больше, чем время пения "Nam". Эту мантру можно петь для уравновешивания и сглаживания ментальной энергии. Это дает вам ощущение реальности. Ее можно использовать также для освобождения энергии.

Когда вы поете эту мантру, пусть ваш ум расширится до бесконечного и помните, что в начале было слово и оно было - Бог. Этот Бог, это слово живет внутри вас. Вы существуете как его проявление. Настройте себя на бесконечное.

Понимайте зов из своего сердца. Бесконечное, создавшее вас, - не глухо; оно рядом с вами, а не где-то далеко. Сила мантры - это сила воплощения. Если мы будем повторять мантру с настойчивостью невинного, это унесет ум и сердце к переживанию своего источника в Создателя.

#### АШТАНГ-БИДЖ-МАНТРА



Sat Nam Sat Nam Sat Nam Sat Nam



Sat Nam Sat Nam Wa - he Gu - ru

Это - Аштанг-мантра, в которой используются только Бидж-мантры как слоги. Одна из наиболее эффективных и часто используемых мантр - это "Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, *Wah Guru*". Эта мантра заставляет работать язык. Ваше горло вначале будет высыхать, пока вы не освоите ритм. Мантра может создать силу созидательного звука в ваших словах. Каждое "Sat Nam" - это один счет в ритме; "Wah Guru" - два счета. Одно повторение мантры занимает примерно 3-4 секунды. Для сохранения ритма делается небольшой вдох на полсчета между повторениями.

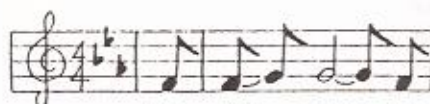
#### ПАНДЖ-ШАБАД-МАНТРА: "SA TA NA MA"



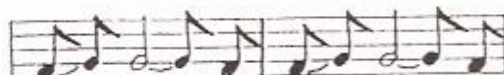
Sa Ta Na Ma

Это - ядерная форма мантры "Sat Nam". Здесь каждый слог формируется в соответствующем отношении с остальными слогами. В соединении с ритмом дыхания это делает данную мантру разновидностью Лайя йоги. Пять основных звуков - "Sa Ta Na Ma". "Sa" означает "бесконечное", "Ta" - жизнь, "Na" смерть, а "Ma" - возрождение или воскресение. Пятый звук - это обычное "A"; он означает "приход". Эти пять звуков известны как Пандж-Шабад. (Пандж пять, Шабад - звук).

#### САРУБА-ШАКТИ-МАНТРА: "GOBINDAY, MUKANDAY, UDARAY, APARAY, HARING, KARING, NIRNAMAY, AKAMAY"



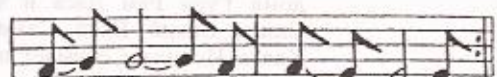
Go - bin - day Mu



- kun - day Ud - ar - ay - a



par - ay Har - ing Kar - ing Nir



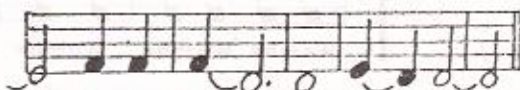
na - may A - ka - may

Эта мантра обладает особым действием - она удаляет кармические блоки, проклятия прошлого и очищает ауру, что облегчает медитацию и связь с бесконечным. Ее дал Гуру Гобинд Сингх, в своем сочинении "Jaar Sahib". Это - также Аштанг-мантра, имеющая восемь основных компонентов. Если эту мантру практиковать регулярно в течение от 31 минуты до 2,5 часов в день, все оккультные силы будут служить вам. Мантра переводится следующим образом: "Поддерживающий, Освобождающий, Просвещающий, Бесконечный, Разрушающий, Созидающий, Безмятный, Бесстрашный". Это - восемь аспектов, или имен Бога. Мантра очищает подсознание и порождает солнечную энергию шакти в каждом нерве. Если человек слишком закрепощен ментально и физически и не может воспринимать эффект вибраций Ади-Шакти-мантры, то эта мантра расчистит для нее дорогу. Она поется согласно приведенной нотной записи, как один полный цикл на одно дыхание.

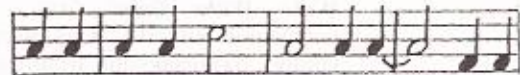
#### ГУРУ-МАНТРА: "GURU GURU WAHE GURU, GURU RAM DAS GURU"



Gu - ru Gur - ru Wa he Gu - ru



Gu - ru Ra - am Das Gur - ru



Gu - ru Gu - ru Wa he - Gu - ru Gu - ru

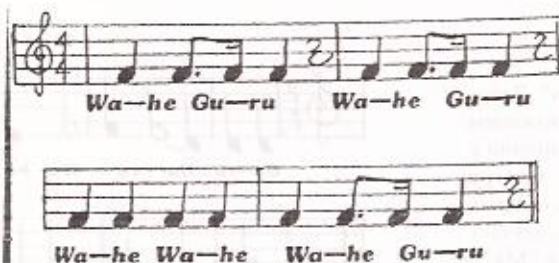


Ra - am Das Gu - ru

Эта мантра связана непосредственно с целительной и защитной энергией, представляемой Гуру Рам Дасом, Четвертым Гуру сикхов. Его уважают все люди, почитающие универсальное служение. Именно по милости дома Гуру Рам Даса и через его канал Сири Сингх Сахиб Бхай Сахиб Харбхаджан Сингх Халса Йогиджи снимает покровы секретности с учения Кундалини йоги. Эта мантра Аштаг-мантра. Она была дана Сири Сингх Сахибу во время глубокой медитации Гуру Рам Дасом, его учителем на эфирном плане. Мантра состоит из двух частей. Первая часть - это *Ниргун*-мантра ("*Guru Guru Wahe Guru*"); вторая часть - это *Сиргун*-мантра ("*Guru Ram Das Guru*"). *Ниргун* означает "без качества". *Ниргун*-мантра посылает вибрации к бесконечному, не имея никаких фактических конечных компонентов. *Сиргун*-мантра - представляет форму. Таким образом, Гуру-мантра проектирует ум на бесконечное, а затем позволяет конечным ведущим отношениям войти в вашу практическую длительность. Первая часть мантры "*Guru Guru Wahe Guru*" проектирует ум на источник знания и экстаза. Вторая часть мантры "*Guru Ram Das Guru*" означает "мудрость, приходящую как слуга бесконечного". Это - мантра смирения. Она воссоединяет переживания бесконечного и конечного.

Мантра может исполняться различными способами; наиболее распространенный приведен выше в нотной записи. Постарайтесь заканчивать полный цикл мантры за одно дыхание. Это даст вам состояние успокоения, самоисцеления и эмоционального облегчения.

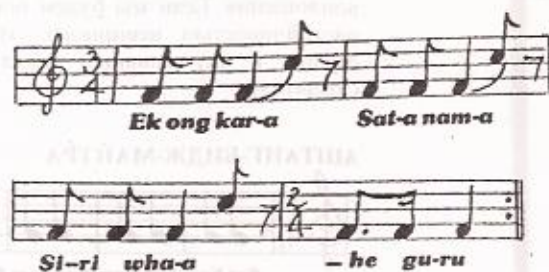
#### МАНТРА ЭКСТАЗА: "WAHE GURU"



Бидж-мантра "*Wahe Guru*" произносится в аштаг-форме как "*Wahe Guru Wahe Guru Wahe Wahe Guru*". Это - мантра, дающая ощущение счастья. Она часто используется в криях развивающих целительские способности. Мантра имеет ритм, соответствующий Лайя йоге, так что легко закрепляется в подсознании при минимальной практике.

Существует множество других мантр, однако этот набор содержит большинство основных мантр, необходимых для успешного начала практики садханы.

#### АДИ-ШАКТИ-МАНТРА: ВАРИАНТ ДЛЯ ЛАЙЯ ИОГИ



Кроме Ади-Шакти-мантры на 2,5 цикла дыхания, существует Лайя-вариант этой мантры, который очень эффективен и может привести ум в состояние блаженного транс соединения. Мантра несколько изменяется за счет добавления звука "а", который мы использовали и в Пандж-Шабад-мантре. Это несколько меняет ритм, принося дополнительную *суду* "*Ek Ong Kar-a, Sat-a Nam-a, Siri Wha-a He Guru*". Ритм этой мантры дает чувство "вращения". Энергия всех чакр и ауры вращается. На слоге "*Ek*" - пупок резко втягивается. При каждом "*a*" диафрагма подтягивается, так что ребра приподнимаются. На слоге "*He*" (звучит как "хэй") живот и диафрагма отпускаются. Во время пения мантры визуализируйте энергию, вращающуюся от основания позвоночника вверх, через верхнюю точку головы - к бесконечному. При "*Ek*", вы должны видеть, как энергия начинается в точке пупка и идет вниз. При первом "*a*" энергия пронизывает первую чакру в основании позвоночника. При втором "*a*" энергия проходит спиралью через замок в позвоночнике, находящийся между диафрагмой и сердечным центром (в области солнечного сплетения). На третьем "*a*" вы проворачиваете энергию по шейно-горловой чакре. На "*Wa He Guru*" энергия проходит через верхнюю точку черепа - седьмую чакру - в бесконечное. Если вы войдете в ритм такого вращения, то дыхание будет автоматически выполняться в 2,5 цикла на мантру. Позвоночник разогревается и вы можете покрыться потом. Это - мантра полного погружения в бесконечное.

## Основные замки

Существуют определенные сочетания мышечных сокращений, которые называются бандха, или замками. Они используются очень часто. Каждый замок служит для изменения кровообращения, нервной нагрузки и потока спинно-мозговой жидкости. Бандха позволяют направлять поток психической энергии, праны, в основные энергетические каналы, связанные с подъемом энергии Кундалини. Кроме того, бандха способствуют концентрации энергии тела для использования при работе с сознанием и для самоисцеления. Существуют три основных замка: *джваландхара-бандха*, *уддиана-бандха* и *мула-бандха*. Когда все три замка используются одновременно, это называется *маха-бандха*, великий замок.

### ДЖВАЛАНДХАРА-БАНДХА

Одним из основных замков, применяемых в Кундалини Йоге, является джаландхара-бандха, горловой замок. Этот замок делается путем сжатия задней части шеи и горла. При этом подбородок укладывается в ямку между ключицами в верхней части грудной, яремную ямку. Голова не наклоняется вперед, а сдвигается назад в горизонтальной плоскости. Шейный отдел позвоночника выпрямляется, позволяя увеличенному потоку пранической энергии свободно проходить к верхним эндокринным центрам мозга. Это очень важно: при выполнении крии Кундалини Йоги вырабатывается большая энергия, создающая психический жар, открывающий пранические каналы (нади). В случае, если каналы заблокированы, могут возникать быстрые перепады кровяного давления, вызывающие головокружение и тошноту. Джаландхара-бандха предотвращает эти явления.

При этом замке щитовидная и паращитовидная железы испытывают давление, которое заставляет их выполнять свои секреторные функции в оптимальном режиме и активизировать более высокие функции гипофиза. Если не делать этот замок, то дыхательные упражнения могут вызывать дискомфортные ощущения давления в глазах, ушах и сердце.

Как правило верхний, горловой замок необходимо применять во время всех медитаций, если нет других указаний.

### УДДИАНА-БАНДХА

Это - диафрагмальный замок. Он выглядит как втягивание диафрагмы вверх, в грудную клетку, при одновременном подтягивании верхних мышц живота в направлении к позвоночнику. При этом формируется полость, обеспечивающая мягкий массаж сердечной мышце. Этот замок считается весьма эффективным, поскольку он позволяет пране проходить по центральному нервному каналу позвоночника (сушумне) в область шеи. Он также непосредственно связан со стимуляцией цепи гипоталамус-гипофиз-надпочечники. Уддиана-бандха стимулирует чувство сострадания.

Она может дать вторую молодость всему телу. Позвоночник при выполнении этого замка должен быть прямым. Обычно замок делается на выдохе. Если его использовать на вдохе, может создаваться нежелательное давление на сердце и в глазах.

В Лайя йоге ритмическое применение этого замка является важным приемом для достижения наивысших результатов при пении мантр.

### МУЛА-БАНДХА

Этот нижний, или корневой замок, - самый сложный из всех замков. Он координирует и объединяет работу энергий в области прямой кишки, половых органов и пупка. *Мула* - это "корень, база, источник". Первая часть мула-бандха заключается в сжатии анального сфинктера и втягивании его внутрь и вверх, как бы пытаясь задержать дефекацию. Далее следует подтянуть половой орган, что позволит сжать мочепускающий канал. Наконец, нужно втянуть пупок за счет подтягивания нижней части живота к позвоночнику, с тем чтобы прямая кишка и половые органы приблизились к точке пупка. Этот замок позволяет объединить два основных энергетических потока тела: прану и апану. Прана - позитивная созидательная энергия верхней части тела и сердечного центра. Апана - текущая вниз выделительная энергия. Нижний замок обращает поток апаны вверх, а праны - вниз, к пупочному центру. Сочетание этих энергий создает психический жар, который может освободить энергию Кундалини. Этот замок делается на выдохе; он может делаться также на вдохе, если это указывается специально.

### МАХА-БАНДХА

Маха-бандха - одновременное выполнение всех трех описанных замков. Когда выполняются сразу все три замка, нервы и железы внутренней секреции омолаживаются. Утверждается, что практика и совершенное выполнение маха-бандха избавляет от поллюций и навязчивых сексуальных фантазий. Маха-бандха регулирует кровяное давление, уменьшает болезненность менструаций, улучшает кровоснабжение нижних желез: простаты, яичников, тестикул, куперовых желез и т.д.

## КРИЙИ

**Крийя** - это техника Кундалини йоги изменяющая состояние сознания. Таким средством может быть медитация, упражнения или их сочетание.

Однако не каждое упражнение - крийя. **Крийя** - последовательность физических и ментальных изменений, которые влияют на тело, ум и дух одновременно. Каждая крийя оказывает специфическое воздействие. В данной главе будут приведены как крийи, так и медитации (для удобства мы будем называть упражнения, связанные функционально, комплексами); крийи будут различной сложности. Некоторые, как например, **Сат-Крийя**, - это одиночные упражнения-медитации, а другие - это полные комплексы упражнений, сопровождаемые конкретной медитацией. После описания каждой крийи приведется комментарий, где указываются физические, ментальные и/или духовные эффекты крийи. После освоения конкретной крийи занимающийся получает легкий и прямой доступ к тому или иному состоянию сознания или эмоций.

Все крийи, а также информация, включенная в главы по основным элементам Кундалини-йоги и по медитации, непосредственно взяты из учений Сири Сингх Сахиба Ёхан Сахиба Харбхаджан Сингха Малев Йогиджи, мастера Кундалини-йоги, йоги осознания.

\*Gurucharan Singh Locks "Kundalin Energy," Kundalini Quarterly, Fall 1980s, KRI Publications, Pomona, California, 1976.

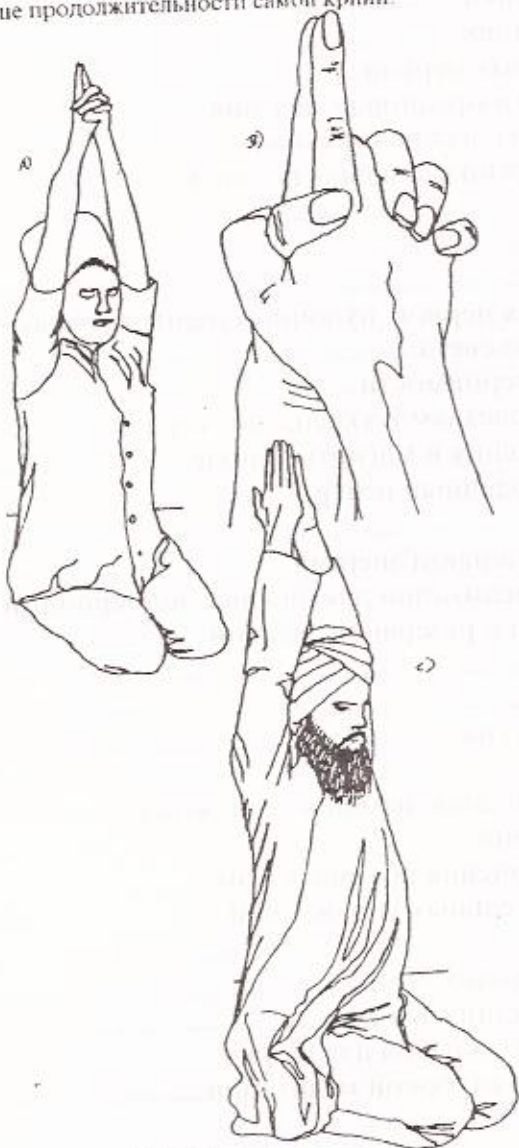


# КРИЙИ

Крийи.....	42
Sat-крийя.....	44
Основной комплекс, облегчающий прохождение энергий вдоль позвоночника.....	45
Гибкость и позвоночник.....	47
Стимуляция жизненных нервов.....	51
Крийя для поясницы и органов выделения.....	52
Очищающий комплекс для начинающих.....	53
Упражнения для энергии очищения (апаны).....	55
Укрепление живота.....	57
Усиление ауры.....	59
Сила жертвенности.....	60
Крийя для укрепления нервов, пупочного центра и поясницы.....	61
Усиление внутреннего света.....	63
Крийя для развития терпимости.....	64
Сопrotивляемость болезням и укрепление сердца.....	65
Система кровообращения и магнитное поле.....	65
Магнитное поле и сердечный центр.....	67
Варуяс-крийя.....	69
Трансформация сексуальной энергии.....	69
Серия дыхательных медитаций для баланса эндокринной системы.....	72
Комплекс для доступа к резервной энергии.....	73
Очищение своего я.....	74
Сурья-крийя.....	75
Крийя для улучшения сна.....	77
Ситали-пранаяма.....	79
Упражнение для улучшения дыхания через кожу.....	79
Пранаяма для очищения.....	80
Упражнения для увеличения объема легких.....	80
Основная серия дыхательных упражнений.....	81
Серия пранаям.....	82
Комплекс для начинающих No 1.....	83
Комплекс для начинающих No 2.....	84
Подготовительные упражнения для легких, магнитного поля и глубокой медитации.....	85

## Sat-крийя

Сядьте на пятки и вытяните руки над головой, чтобы плечи касались ушей (А). Переплетите все пальцы, кроме указательных; указательные пальцы должны смотреть вверх (В). Начните повторять "Sat Nam" с чувством и постоянным ритмом, примерно восемь раз в 10 сек. Звук "Sat" исходит из области пупка и солнечной сплетения. На "Sat" - втягивайте пупок, подтягивая живот к позвоночнику, на звуке "Nam" отпускайте живот. Минимальное время - три минуты. Затем вдохните, напрягая все мышцы от ягодиц вверх - вплоть до плеч. Мысленно представьте, что энергия течет через верхнюю точку черепа. Время релаксации после Sat-крийи должно быть вдвое больше продолжительности самой крийи.



### КОММЕНТАРИИ:

Sat-крийя - это одна из основных крий Кундалини йоги и должна практиковаться ежедневно минимум по три минуты. Она дает многочисленные эффекты. Sat-крийя укрепляет всю сексуальную систему и стимулирует естественный поток половой энергии. Удаляет страхи связанные с сексуальностью, позволит вам контролировать настоящие сексуальные

импульсы, направляя половую энергию на созидательную и исцеляющую работу в теле. Людям с серьезными расстройствами или ментальными проблемами эта крийя будет очень полезна, поскольку подобные расстройства всегда связаны с дисбалансом энергий низших трех чакр. Это упражнение улучшает общее физическое здоровье, поскольку дает мягкий ритмический массаж всем внутренним органам. Сердце укрепляется благодаря ритмическому повышению и понижению кровяного давления, которое возникает от насосообразного движения живота. Это упражнение непосредственно отражается на стимулировании и направлении Кундалини-энергии по нужному каналу; поэтому упражнение следует всегда с мантрой Sat Nam.

Вы можете довести время выполнения этой крийи до 31 мин., но помните, о глубокой и длительной релаксации после нее. Рекомендуется вначале делать эту крийю в течение трех минут, а затем отдыхать две минуты. Повторите этот цикл до тех пор, пока у вас не будет 15 мин. Sat-крийи и 10 мин. отдыха. Для обеспечения необходимой релаксации нужно расслабления нужно отдыхать дополнительно 15-20 мин. Не пытайтесь сразу доводить время до 31 мин., даже если вы чувствуете себя достаточно сильным (скажем, преподаете йогу). Уважайте внутреннюю мощь этой техники! Пусть крийя подготовит почву вашего тела для посева семян высшего опыта. Это - не просто упражнение; это - крийя, которая работает на всех уровнях вашего существа, известных и неизвестных. Вы можете заблокировать более тонкий опыт от прохождения высоких энергий, нагружая слишком сильно свое физическое тело. Вы можете испытать огромный напор энергии. Вы можете пережить высшее сознание, однако без предварительной подготовки вы не сможете интегрировать этот опыт в вашей психике. Поэтому готовьте себя с постоянством, терпением и умеренностью. В этом случае конечный результат будет обеспечен.

Если вы никогда не употребляли наркотиков или очистили свою систему от всех их последствий, вы можете практиковать эту крийю с открытыми ладонями, прижатыми друг к другу (С). При этом освобождается больше энергии, чем в первом случае (А). В больших группах этот вариант обычно не практикуется (вариант С), поскольку кто-нибудь в группе мог употреблять наркотические средства и тем самым слишком сильно ослабить свою нервную систему.

Отметим что нужно обращать внимание на втягивание пупка. Не пытайтесь делать мула бандха. Она будет получаться автоматически при втягивании пупка. Бедра и нижняя часть позвоночника не должны поворачиваться или изгибаться. Ваш позвоночник остается прямым; единственное движение, которое делают ваши руки, - это потягивание вверх-вниз с каждым Sat Nam, когда поднимается и опускается грудная клетка.

Если у вас нет времени для других упражнений, то сделайте эту крийю частью своего ежедневного обязательного комплекса по поддержанию тела в чистоте, как жилища храма Бога.

## Основной комплекс, облегчающий прохождение энергий вдоль позвоночника

1. Сядьте в простую позу. Возьмитесь обеими руками за лодыжки. Прогните позвоночник со вдохом вперед (1А). С выдохом согните спину (1В). Голову не следует ни наклонять вперед ни откидывать назад - держите ее на одном уровне. Повторите 108 раз, затем вдохните. Отдых - 1 минута.



2. Сядьте на пятки. Положите ладони на бедра. Выгибайте позвоночник вперед на вдохе (2А) и прогибайте спину назад при выдохе (2В). Думайте "Sat" на вдохе, "Nam" - на выдохе. Повторите 108 раз; затем отдохните две минуты.



3. Сидя в простой позе, возьмите себя пальцами за плечи, так чтобы большие пальцы были сзади (на спине) локти параллельны полу. Со вдохом - поворот влево; с выдохом - вправо. Дышите глубоко и медленно. Повторите 26 раз, затем, повернувшись лицом вперед, сделайте вдох. Отдохните одну минуту.

4. Сплетите пальцы в замок медведя на уровне сердца (4А). Поднимая и опуская локти как качели, дышите глубоко и медленно в ритм с движением локтей (4В). Повторите 26 раз, затем, раскройте замок, сделайте вдох и выдох. Отдохните 30 сек.



5. Сидя в простой позе, плотно возьмитесь руками за колени и, не сгибая локтей, начинайте прогибать верхнюю часть позвоночника. При движении позвоночника вперед делайте вдох, при движении назад - выдох. Повторите 108 раз, отдохните одну минуту.





6. Сидя в простой позе, пожимайте плечами со вдохом плечи идут вверх, с выдохом - вниз. Выдохните это упражнение не более двух минут. Сделайте вдох и задержите дыхание на 15 сек. когда плечи подняты вверх. Выдохните, опустите плечи.



7. Медленно вращайте головой пять раз вправо, затем пять раз влево. Вдохните и вытяните шею вверх.

8. Сложите пальцы замок медведя на уровне горла (8А); вдох мула-бандха, выдох - мула-бандха. Затем поднимите руки и замок над головой (8В); вдох - мула-бандха, выдох - мула-бандха. Повторите этот цикл еще два раза.

9. Sat-крия. Сядьте на пятки, вытянув руки над головой (9А). Пальцы переплетены, кроме указательных; указательные пальцы смотрят вверх (9В). Повторяйте при втягивании живота "Sat", на "Nam" отпускайте живот. Продолжайте минимум три минуты. Затем сделайте вдох, и поднимите эришу от копчика до верхней точки черепа.

10. Полная релаксация лежа на спине в течение 15 мин.



### КОММЕНТАРИИ:

Возраст человека измеряется глубиной позвоночника. Чтобы оставаться молодым, нужно оставаться гибким. Этот комплекс упражнений развивает позвоночник от копчика до шейных позвонков. Все 26 позвонков активно стимулируются, а все чакры получают приток энергии. Это - хороший комплекс для выполнения перед медитацией.

Начинающие могут уменьшить число выполняемых упражнений и делать упражнения по 26 раз вместо 108. При этом периоды отдыха можно увеличить с одной до двух минут.

Многие люди сообщают о повышении ясности и живости ума после регулярной практики этой крии. Главным фактором - это улучшение циркуляции спинно-мозговой жидкости, которое, безусловно, связано с улучшением функций памяти.

Исследования, которые провел Пейл Гудман в Калифорнийском университете в Дэвисе в 1973 г., показали, что упражнения для развития гибкости позвоночника создают большие изменения ЭЭГ во время и после выполнения упражнений. Этот комплекс упражнений имеет многоотанный характер реакции, существенно влияющий пропорции и амплитуды альфа-, тета- и дельта-ритмов. В настоящее время проводятся дополнительные исследования.



## Гибкость и позвоночник

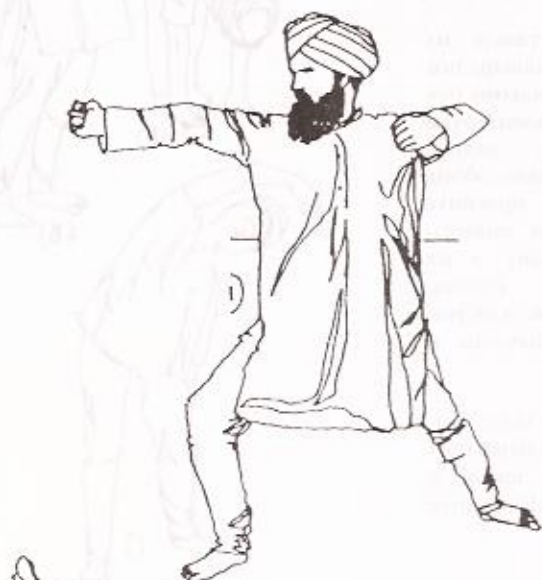
1. Поза стрелка из лука. Стоя, подайте правую ногу вперед и слегка согните ее; левую ногу поставьте сзади под углом 45 градусов к правой ноге. Вытяните правую руку перед собой параллельно земле, сжав кисть в кулак, как будто вы держите лук; отведите левую руку назад к плечу; как если бы вы с усилием натянули тетиву. Почувствуйте натяжение в грудной клетке. Смотрите в направлении к горизонту над правым кулаком. Удерживайте это положение от трех до пяти минут, потом поменяйте местами руки и ноги и повторите упражнение.

2. Сразу же лягте на спину. Приподнимите прямые и соединенные ноги на 50 см. от пола. Дышите медленно и глубоко, удерживая это положение от одной до трех минут.

3. Поза кушечика. Лягте на живот. Упритесь руками в пол на уровне нижней части живота там, где начинаются нахлестные складки и приподнимите прямые ноги как можно выше от пола. Удерживайте это положение в течении трех минут.

4. Поза лука. Лежа на животе, возьмитесь руками за лодыжки и прогнитесь. Сохраняйте равновесие, потягивая себя за лодыжки. Оставайтесь в этом положении от двух до трех минут.

5. Встаньте прямо, расставив ноги в стороны примерно на 50 см. Потянитесь и коснитесь рукой пола перед левой ногой; левая рука при этом должна смотреть назад. Выпрямитесь и, наклонившись, коснитесь левой рукой пола перед правой ногой. Продолжайте наклоны, дыша медленно и глубоко. При выдохе полностью выпрямляйтесь, при выдохе касайтесь пола рукой. Повторите эти движения 25 раз в каждую сторону.



6. Встаньте, ноги на ширине 15-20 см. С выдохом наклонитесь вперед, положив ладони на пол (6А). Со вдохом выпрямитесь, подняв руки над головой (6В). Повторите 25 раз.

7. Встаньте, ноги на ширине 15-20 см. Наклоны вбок, с вытягиванием руки над головой. При наклоне вдох, при выпрямлении тела - выдох. Следите за тем, чтобы тело не прогибалось вперед или назад. Повторите 25 раз в каждую сторону.

8. Сядте, и вытянув ноги, расставьте их широко в стороны. Захватив большие пальцы ног указательным, средним и большим пальцами рук соответствующей руки. Большой палец руки нажимает на погость большого пальца соответствующей ноги. Удерживая хват обоих больших пальцев ног, вдохните и прогните спину. С выдохом коснитесь головой правого колена. Вновь вдохните, прогнут спину, а на выдохе коснитесь головой левого колена. Повторите упражнение по 25 раз в каждую сторону. Сделайте вдох, задержите дыхание и выдохните.

9. Сидя в положении п. 8, сведите ноги, по-прежнему удерживая хват больших пальцев ног. Со вдохом прогните спину, назад и вверх, с выдохом положите голову на колени. Повторите это движение 25 раз.

10. Поза плуга. Лягте на спину, медленно поднимите ноги и опустите их за головой на пол. Руки вытянуты за головой в направлении стоящих на полу носков. Колени прямые. Отдохните в этом положении в течении пяти минут. Затем медленно опустите ноги обратно на пол.

Продолжение  
на сл. страницах



11. Стойка на плечах, березка. Лежа на спине, перейдите в эту позу, поднимая ноги вертикально вверх (11А). Поддерживайте спину перпендикулярно полу при помощи рук. Основной упор должен приходиться на локти. Удерживайте эту позу три-пять минут. Затем спустите ноги за голову, как в позе плуга, но широко их расставив (11В). Медленно перейдите из этой позы обратно в стойку на плечах, и так четыре раза. Опустите ноги на пол и отдохните лежа на спине.



12. Из положения лежа перейдите в позу плуга, оставляя руки на полу за спиной (12А). Затем вернитесь в лежачее положение, положив ноги на пол (12В). Выполнить упражнение 50 раз. Опора на руки помогает поднимать и опускать ноги и корпус. Отдохните три минуты.



13. *Sat-крия*. Сядьте на пятки, руки над головой, ладони вместе. Петь "Sat", втягивая пупок; петь "Nam", отпуская мышцы живота. Энергично продолжайте крию с постоянным ритмом в течении пяти минут. Вдохните и поднимите энергию вверх по позвоночнику к точке между бровями.



14. Немедленно наклонитесь вперед в позу *гурпранам*: положите лоб на пол, вытянутые руки вперед за голову, держа ладони вместе.

В этом положении медитируйте на точке межбровья, мысленно представляя первичные звуки *Sa-Ta-Na-Ma*. Продолжайте до 31 мин.



15. Сядьте в простую позу. Вдохните и поднимите обе руки над головой, соединя тыльные стороны ладоней (15А). С выдохом опустите руки, позволяя кончикам пальцев коснуться пола (15В). Продолжайте это движение в течении пяти минут.



16. Встаньте, вытянув руки прямо перед собой параллельно полу (16А). Сделайте 25 глубоких приседаний в позу ворона, сохраняя позвоночник прямым и не отрывая ступни от пола (16В).



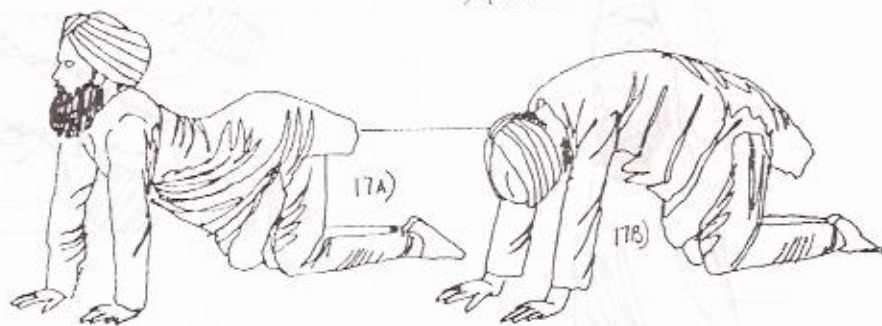
17. Поза кошки-коровы. Встаньте на колени, опершись руками об пол. Прогните позвоночник и поднимите голову на вдохе (17А). При выдохе изогните позвоночник дугой вверх и опустите голову (17В). Выполняйте это упражнение в течении пяти минут.

18. Глубокая релаксация в течении 15-30 мин., лежа на спине. Укройтеесь одеялом чтобы не замерзнуть.

### КОММЕНТАРИИ

Этот комплекс - пример серии упражнений, которые в обычных классах Кундалини Йоги не даются. Они предназначены для учеников, которые достигли достаточной гибкости и координации в обычных классах и которые хотят удалить остатки шлаков и ядов из мышечных тканей. Если делать этот комплекс каждое утро в течении шести месяцев, то спина укрепитесь настолько, что в будущем вам вряд ли понадобится помощь chiropractиков. Перед тем как пытаться делать этот комплекс, убедитесь в том, что у вас нет никаких серьезных физических проблем, препятствующих выполнению какого-либо из упражнений.

В отличие от большинства крий Кундалини Йоги здесь нет 2-3 минутного отдыха после каждого упражнения, если что явно не указано. Этот комплекс можно адаптировать для обычных групп, если сократить время выполнения упражнений до 1-2 мин и добавить дополнительные периоды отдыха между упражнениями.



## Стимуляция жизненных нервов

1. Сядьте в удобную позу. Массируйте ахиллово сухожилие большими пальцами рук. Область массажа - от пятки и выше примерно на 10 см. Если вы нажимаете правильно, то пальцы ног будут слегка сжиматься. Массируйте плотно и ритмично. После массажа одной ноги в течение двух минут массируйте другую ногу еще две минуты.



2. Перейдите в позу лягушки: сядьте на корточки таким образом, чтобы ягодицы оказались на пятках. Пятки при этом должны быть оторваны от земли и касаться друг друга. Положите кончики пальцев рук на пол между коленями. Поднимите голову. Со вдохом приподнимите ягодицы вверх, оставив пальцы на полу. С выдохом снова сядьте на пятки, голова откидывается назад. Выдох должен быть энергичным. Это упражнение делается от трех до пяти минут.



3. Сядьте в простую позу со скрещенными ногами. Возьмитесь за большой палец каждой ноги руками. Сожмите мясчатую часть больших пальцев с усилиями 5-7 кг. Давление создается кончиком большого пальца руки или суставом большого пальца. Давление должно быть сильным и постоянным. Начинаягибать позвоночник; со вдохом - вперед, с выдохом - позвоночник прогибается назад. Выполняйте это упражнение ритмично с глубоким дыханием в течение трех минут. Затем вдохните, сделайте короткую задержку дыхания и отдохните.

4. Повторите упражнение из п. 2 в течение 3-5 мин.

5. Вытяните обе ноги перед собой, сидя на полу. Наклонитесь вперед и возьмитесь обеими руками за пальцы ног. Тяните пальцы на себя в течение 30 сек, не сгибая коленей. Затем, не опуская пальцев ног, сделайте вдох-прогиб назад, выдох-наклон вперед. Прделайте это 26 раз с глубоким дыханием, затем сделайте вдох, выпрямите спину и запрокиньте голову. Опустите дыхание.



### КОММЕНТАРИИ

Эта крия укрепляет сердце и дает энергию регенерирующей и сексуальной системам. Массаж в области пяток и выше способствует рассасыванию отложений солей кальция. Это, в свою очередь, улучшает циркуляцию в ногах. Два полных цикла этой крии с максимальными промежутками времени для каждого упражнения - это хорошая работа.



## Крийя для поясницы и органов выделения.

1. Сядьте прямо с вытянутыми ногами. Согните левую ногу и сядьте на ее пятку. Положите обе руки ладонями на пол около бедер. Глубоко вдохните. С выдохом наклонитесь вперед. Вдох - выпрямитесь, выдох - наклон. Продолжайте упражнение две минуты.

2. Повторите п. 1, но теперь обе ноги вытянуты вперед. Время выполнения - 2 мин.

3. Лягте на спину. Глубоко вдохните. С выдохом сядьте, возьмитесь за пальцы ног и наклонитесь вперед. Вдох снова лягте на спину. Мысленно произносите "Sat" на вдохе, "Nam" - на выдохе. Продолжайте две минуты с глубоким дыханием.

4. Лягте на спину. Медленно закиньте ноги за голову, коснувшись ими пола. Это - поза плуга. Опустите ноги на пол, поднимите туловище вперед, наклонитесь вперед и возьмитесь за пальцы ног. Продолжайте упражнение плавно и непрерывно в течение двух минут.

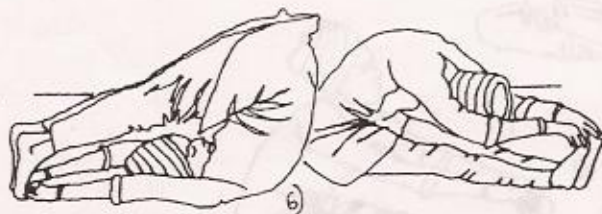
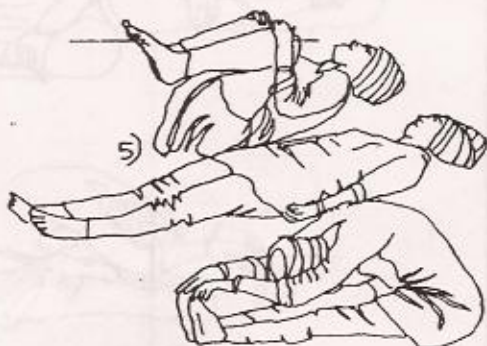
5. Лягте на спину. Подтяните колени к груди и плотно прижмите их обеими руками. Выгните ноги, положите их на пол. Сядьте и возьмитесь за кончики пальцев ног. Продолжайте этот цикл ритмично в течение двух минут.

6. Сидя с прямыми ногами, нагнитесь вперед и возьмитесь за пальцы ног. Удерживая пальцы ног руками, перекатитесь назад, переходя в позу плуга. Затем перекатитесь вперед. Продолжайте эти перекаты в течение двух минут.

7. Полная релаксация.

### КОММЕНТАРИИ

Эта крийя очень хорошо прорабатывает уровни первой, второй и третьей чакр, связанных с прямой кишкой, половыми органами и областью пупка. Крийя обеспечивает гибкость позвоночника и улучшает пищеварение, способствуя выведению шлаков и токсинов. Для начинающего этот комплекс достаточно труден, поскольку для его правильного выполнения требуется хорошая гибкость.



## Очищающий комплекс для начинающих

1. Лягте на спину, положив руки, сложенные в замок Венеры (1А и 1В) под шею. Начинайте с дыхания "огня" в течении полтора минут, затем вдох и задержка дыхания на 20 сек. Повторите дыхание "огня", вдох и задержка на 30 сек. Успокойте дыхание. Глубоко вдохните, поднимая обе ноги на 30 см. от пола (1С). Задержка 15 сек, выдох, вдох и отдых.

2. Лежа на полу, разведите ноги широко в стороны. Делайте дыхание "огня" в течении одной минуты; вдохните и поднимите ноги на 1 м. от пола и задержите дыхания на 5 сек. Положить ноги на землю. Повторите упражнение три раза, выполняя каждый раз дыхание "огня" в течение одной минуты. Повторите дыхание "огня" еще раз, затем вдох и подъем ног на 30 см. от пола. Оставайтесь в этом положении максимально долго. Эта крия стимулирует каналы для сексуальной энергии в верхней части бедер.

3. Поза растяжения. Лягте на спину, ноги вместе; приподнимите ноги на 15 см. от пола, приподнимите также голову и плечи - в этом положении, смотря на кончики пальцев ног, делайте дыхание "огня" в течение трех минут. Вдохните, выдохните и отдохните.

4. Сядьте, вытянув прямые ноги. При помощи рук положите левую ступню на бедро правой ноги. Руки ладонями вниз параллельны полу с обеих сторон от левой ноги. Вдохните, и с выдохом наклонитесь вперед и коснитесь руками пола за кончиками пальцев ног (4А). С глубоким вдохом распрямитесь и откиньтесь назад на 30 грудусов от вертикали (4В). С выдохом схватитесь за пальцы левой ноги. Повторите 25 раз и поменяйте ноги местами. Сделайте упражнение в другую сторону.





5. Сядьте и откинитесь назад на 60 градусов относительно вертикали. Обопритесь ладонями об пол за спиной. Откиньте голову назад и смотрите в потолок, фиксируя взгляд на одной точке, не моргайте. Делайте дыхание "огня" в течении двух минут. Вдохните и поднимите обе ноги на 30 см. от пола, сохраняя неподвижность взгляда. Задержка дыхания - 15-20 сек. выдох и опустите ноги. Дыхание "огня" - в течение еще одной минуты. Вдох, поднимите обе ноги, задержка дыхания 15 сек., выдох и опустите ноги на пол. Полный отдых на спине.

6. Лягте на спину. Глубоко вдохните и полностью выдохните. Поднимите руки к небу с вытянутыми вверх пальцами (6А). Сожмите кисти в кулаки и медленно опустите их на грудь, сгибая локти (6В). Это следует делать с напряжением, как будто вы преодолеваете усилие - в результате кулаки будут дрожать, прикасаясь к груди (6С). Успокойте дыхание. Повторите упражнение на задержке дыхания на вдохе. Полная и глубокая релаксация в течении пяти минут.

### КОММЕНТАРИИ

Этот простой комплекс может дать красоту и легкость вашему телу. Упр. 1 стимулирует энергию области пупочного центра и кровоснабжение в легких. Упр. 2 добавляет созидательную силу сексуальной энергии. Упр. 3 вновь стимулирует пупочный центр. Упр. 4 регулирует химическое равновесие крови и служит для тренировки поясницы и талии. Упр. 5 подводит энергию к мозгу и к глазам. Это помогает при головных болях и таких болезнях глаз, как катаракта. Упр. 6 снимает остаточное напряжение и позволяет отдохнуть.



## Упражнения для энергии очистения (апаны)

1. Ватскар-крия. Сядьте в простую позу, руки - на коленях. Сложите губы трубочкой, как "клюв ворона" и заглотите как можно больше воздуха в живот короткими последовательными глотками. Втяните живот и задержите дыхание. Поверните живот влево (против часовой стрелки), а затем, когда задержка достигнет половины максимального времени задержки, поверните его вправо (по часовой стрелке). Повращайте животом туда-сюда как можно дольше при закрытом горловом замке. Когда вы уже больше не можете держать дыхание, выпрямите позвоночник и медленно (плавно) выдохните через нос. Повторите это упражнение два раза. Его можно делать только на пустой желудок и на более двух раз в день.



2. Сядьте на пятки и наклонитесь вперед, коснувшись лбом пола. Руки положите вдоль корпуса. Вообразите, что у вас, как продолжение позвоночника, вырос большой хвост; помахайте им. Вообразите, что этот хвост весит 50 кг.; попытайтесь разбить хвостом стену. Продолжайте это упражнение три минуты, а затем пять минут отдохните.



3. Лягте на спину, вытянув пальцы ног. Поднимите прямые ноги приблизительно на 1 м. от пола, начните медленно и глубоко дышать. Продолжайте глубокое дыхание 2-3 мин.; затем вдох, короткая задержка и отдых.



4. Лягте на спину, закиньте ноги за голову и возьмитесь за пальцы ног. Перекачивайтесь на спине от копчика до шеи, удерживая пальцы ног, в течение трех минут.



5. Сядьте в простую позу (без отдыха после п. 4). Как можно спокойнее закройте большим пальцем правой руки правую ноздрю, остальные пальцы смотрят вверх, дышите слева - направо.



Вдох левой ноздрей, выдох - правой, левая ноздря закрывается мизинцем. Продолжайте три минуты, затем сделайте вдох, ощущая, как энергия растекается по телу и дает здоровье и жизнь.

6. Сядьте в простую позу. Поместите руки сложенные в замок Венеры (все пальцы переплетены, правый большой палец над левым) перед грудью на уровне сердца, ладонями к груди. Поворачивайте голову влево со вдохом, вправо - с выдохом. Продолжайте в течение трех минут.

7. Сядьте в простую позу, вытянув руки параллельно полу в стороны. Делайте вращательные движения руками назад, как при плавании (7А). Продолжайте одну минуту. Затем сделайте вдох, согните локти и положите кончики пальцев на плечи (7В). Это восстанавливает магнитное поле и электрический ток. На задержке дыхания начинает циркулировать энергия; на выдохе поток энергии поступает во все члены тела, и появляется чувство обновления.

### КОММЕНТАРИИ

Это - показательный пример простого, но эффективного комплекса, хранившегося в секрете теми немногими йогами, которые знали его.

Этот комплекс позволит вам полностью отрегулировать работу пищеварительной системы и дает вашей коже юношеский вид. Старение начинается не от возраста; процесс старения начинается с неправильного питания, пищеварительных проблем и потери гибкости позвоночника, что препятствует свободному прохождению потока спинно-мозговой жидкости.

Упр. 1 регулирует кислотно-щелочное равновесие в желудке, но его необходимо делать регулярно, не пропуская ни единого дня. Упр. 2 укрепляет сердце. Упр. 3 делает стройной талию и очищает желчный пузырь. Упр. 4 способствует циркуляции энергии и уравнивает нервную систему. Упр. 5 и упр. 6 распределяют праническую силу и стимулируют щитовидную и паращитовидную железы. Упр. 7 служит для восстановления магнитного поля ауры.



## Укрепление живота

1. Сядьте на пятки. Соедините пальцы рук в замок Венеры на задней части шеи; разведите локти назад и в стороны. Дыхание огня в течение двух минут.



2. Лягте на живот. Возьмитесь руками за лодыжки ног и подтяните ступни ног к ягодицам, не отрывая груди от пола. Оставайтесь в этом положении две минуты с нормальным дыханием.



3. Поза растяжения. Лягте на спину, приподнимите голову и ноги на 15 см. от пола; вытяните руки в направлении к носкам ног. Дыхание огня в течение двух минут.



4. Лягте на спину, вытянув ноги. Со вдохом медленно поднимите прямые ноги до угла 90 градусов (вертикально); с выдохом - опустите ноги. Продолжайте с глубоким дыханием в течение двух минут.



6. Лягте на живот, положив ладони на пол под плечами (6A). Медленно прогнитесь, приняв позу змеи (6B). Поднимите ступни ног и попытайтесь приблизить их к голове (6C). Удерживайте это положение в течение двух минут.



7. Лягте на спину, подтяните колени к груди, удерживая их руками. Перекатывайтесь на спине ("ролик") в течение двух минут.



8. Лягте на живот и вытяните вперед руки со сложенными ладонями. Прогнитесь таким образом, чтобы руки, грудь и ноги оторвались от пола. Удерживайте эту позу расширенного кузнечика с дыханием "огня" в течение двух минут.



9. Лежа на животе, возьмитесь руками за лодыжки. Изогнитесь, притягивая руками ноги к голове и примите позу лука. В этом положении сделайте дыхание огня в течение двух минут. Затем отдохните.



10. Встаньте прямо, ноги вместе; вытяните руки в стороны параллельно полу ладонями вниз. Не поворачивая корпус, наклонитесь влево с глубоким вдохом, а затем вправо - с выдохом. Продолжайте это движение в течение двух минут.



11. Стоя. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Повороты верхней части тела. При повороте влево левая рука отбрасывается в сторону и назад, руку держать прямой и параллельной полу; правая рука сгибается и ладонь кладется на грудь. При повороте вправо положение рук обратное. Вдох - при откидывании левой руки, выдох при откидывании правой руки. Продолжайте две минуты.



12. Стоя. Ноги на ширине плеч, обе руки поднимите вертикально ладонями вверх (12A). С выдохом наклонитесь и положите ладони на пол (12B). Со вдохом - выпрямитесь. Сделайте это в течение двух минут.



13. Лягте на спину. Повторите п. 4 - "параллельный велосипед", две минуты.



14. Лежа на спине, со вдохом поднимите левую ногу вертикально вверх. С выдохом опустите ногу на пол. Повторите движение правой ногой. Продолжайте этот цикл в течение двух минут с глубоким дыханием.



15. Сядьте на пятки, руки вверх, ладони рук вместе. Сделайте Sat-крию. Втягивайте пупок, произнося "Sat", отпускайте живот, произнося "Nam". Ритмически продолжайте в течение двух минут; затем сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, сожмите мула-бандха. Отпустите и отдохните.



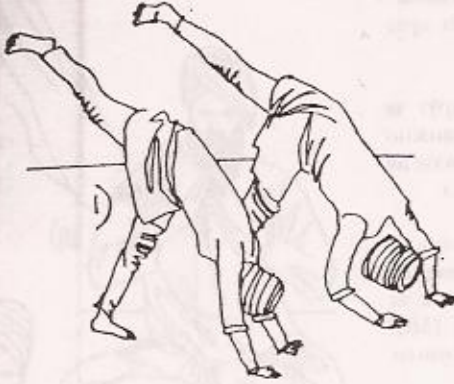
16. Сядьте прямо, вытянув обе ноги. Поднимите ноги под углом 60 градусов к полу; вытяните руки параллельно полу ладонями вниз. Дыхание "огня" в течение двух минут. Затем глубокая релаксация.

#### КОММЕНТАРИИ

Эта крия дает хорошую физическую нагрузку. Она укрепляет пупочный центр, мышцы живота и поясницу. Улучшает циркуляцию крови; укрепляет нервную систему, так что вы можете действовать с постоянством и направленностью. Это - отличный комплекс для укрепления пищеварительной системы.

## Усиление ауры

1. Встаньте прямо. Наклонитесь вперед таким образом, чтобы ладони легли на пол, а руки с верхней частью туловища и ноги образовали две стороны треугольника. Поднимите прямую правую ногу вверх. С выдохом - согните руки в локтях и коснитесь, если сможете, головой пола. Со вдохом - отожмитесь в первоначальную позу треугольника. Продолжайте это отжимание в позе треугольника в течение полутора минут. Затем поменяйте ноги и продолжайте еще полторы минуты.



2. Сядьте в простую позу. Вытяните левую руку вперед, как бы пытаясь схватиться за шею, так чтобы ладонь смотрела в сторону правой руки. Подведите правую руку под левую кисть ладонью вниз (2А). Обхватите правой рукой тыльную сторону левой кисти таким образом, чтобы обе ладони смотрели вправо; сделайте пальцами замок (2В). Со вдохом - поднимайте руки до 60 градусов от горизонтали. С выдохом - опускайте руки. Локти остаются прямыми (2С). Делайте это с глубоким дыханием в течение двух-трех минут. Затем сделайте вдох и вытяните руки вверх (2D). Отдых.



3. Сядьте, вытянув обе руки вперед параллельно полу; ладони друг к другу на расстоянии примерно 15 см. На вдохе руки отводятся назад, выдох - руки вперед в исходное положение. Продолжайте три минуты с глубоким ритмическим дыханием.

### КОММЕНТАРИИ

Это - великолепная крия для предупреждения болезней и развития вашей ауры. Время выполнения можно увеличить до 7,5 мин. в каждую сторону для упр.1 и до 15 мин. для каждого из упражнений 2 и 3. Это заставит вас как следует пропотеть. Эта крия устраняет почти любые проблемы с пищеварением. Кроме того, крия дает силу рукам, развивает защищенность и силу проекции личности.



## Сила жертвенности

1. Сядьте в простую позу, позвоночник прямой, грудь приподнята. Соедините кончики пальцев рук как бы в форме палатки (1А). Держите руки ладонями вниз на уровне подбородка (1В). Пойте "Бог и я, я и Бог - едины". Во время пения плотно прижимайте пальцы друг к другу. Продолжайте 3-6 мин.

2. Зацепите средние пальцы обеих рук друг за друга, образуя замок на уровне груди. Как можно сильнее растягивайте при этом руки, прилагая непрерывное усилие в течение полтора минут.

3. Сидя в простой позе с прямой спиной, схватите каждой рукой заястыя противоположной руки и поместите этот замок за шею. Потяните руки и предплечья вверх (3В). Оставайтесь в этом положении с медленным глубоким дыханием в течение трех минут.

4. Заведите левую руку за спину ладонью от себя, а правую - сверху через плечо сцепите пальцы рук за спиной. Затем вдохните, полностью выдохните, задержите дыхание на выдохе и втяните пупок. Повторяйте этот цикл: дыхание и замок в течение трех минут.

5. Сидя, выдвиньте ноги вперед. Наклонитесь и возьмитесь за пальцы ног; оставайтесь в этом положении спокойно как скала в течение 10 сек., затем отдохните.

### КОММЕНТАРИИ

Йоги и святые должны быть способны при необходимости принести в жертву свое тело. Для этого нервы должны быть крепкими и уравновешенными. Магнитная сила ауры, окружающая такого человека, должна быть настолько мощной, чтобы никакие отрицательные воздействия не могли войти во внутрь. Способность ушей требует умения говорить прямо и только в слушающие уши. Вам нужна сила, чтобы не отвлекаться на бессмысленные дискуссии. Ваши слова должны быть честными. Чувство реальности иногда приходит через преодоление некоторых страданий и боли. Эта крийя помогает справиться с двумя великими негативными способностями человека; способностью и тенденцией избегать различных неприятных ситуаций и ответственности за свои действия и способностью слышать только то, что мы хотим услышать.



## Крийя для укрепления нервов, пупочного центра и поясницы.

1. Сядьте, вытянув правую ногу и подогнув левую так, чтобы ее пятка оказалась под анусом. Наклонитесь вперед и возьмитесь за пальцы правой ноги обеими руками. Выпрямите спину и смотрите прямо на пальцы ног. Оставайтесь совершенно неподвижным с нормальным дыханием. Сожмите и держите мула бандха, несильно. Продолжайте в течение трех минут, затем глубоко вдохните и потяните на себя пальцы ног. Полностью выдохните, еще сильнее потяните пальцы ног и сожмите сильно мула бандха. Повторите это глубокое дыхание еще два раза. Успокойтесь.



2. Примите позу лотоса Кундалини: Возьмитесь руками за пальцы обеих ног, разведите ноги широко в стороны и поднимите от пола на 60 градусов, балансируя на крестце. Позвоночник держите прямым. Сожмите и держите мула бандха; дышите нормально. Находитесь в этой позе в течении трех минут. Затем глубоко вдохните, выдохните и сожмите сильно мула бандха. Повторите глубокое дыхание еще два раза. Отдохните.



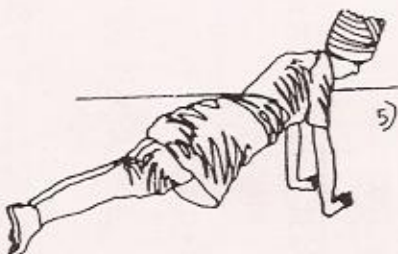
3. Сядьте с вытянутыми ногами. Подайтесь вперед и возьмитесь за пальцы ног. Держите спину прямой и тяните пальцы ног на себя. Втяните подбородок. Дышите глубоко и медленно. Продолжайте три минуты, затем на выдохе сильно сожмите мула бандха. Повторите мула бандха еще два раза.



4. Примите позу задней платформы. Сядьте на пол, выпрямите ноги и положите ладони позади себя для упора. Оторвите от пола ягодицы и выпрямите тело таким образом, чтобы вы опирались на пол только ладонями рук и пятками ног; тело должно быть прямым. Прижмите подбородок к груди, вытяните носки ног. Удерживайте эту позу с нормальным дыханием в течение трех минут. Глубоко вдохните, выдохните и сделайте мула бандха. Повторите глубокое дыхание и мула бандха еще два раза. Отдохните.



5. Лягте на пол на живот, положите ладони рук у плеч. Отожмитесь от пола с прямым корпусом, пока не образуется передняя платформа. С выдохом медленно опуститесь на пол. Медленно отожмитесь на вдохе, мула бандха не делать. Сделайте 25 таких отжиманий с глубоким медленным дыханием. Отдохните.

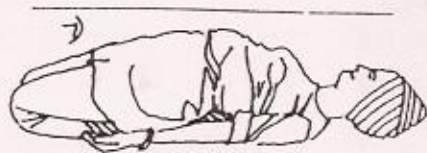


6. Лягте на спину. Опираясь на пятки и локти, оторвите тело от пола; корпус - прямой. Носки ног вытянуть. Оставайтесь в этой позе в течение трех минут с медленным глубоким дыханием. Затем полностью выдохните и сделайте мула бандха.





7. Сядьте на пятки. Медленно откиньтесь назад, пока голова и по возможности плечи не коснутся пола. Руки лежат спокойно на полу у ног. Сожмите и держите мула бандха, несильно. Оставайтесь в этой позе с глубоким дыханием в течение трех минут, затем сделайте полный выдох и сильнее сожмите мула бандха. Повторите глубокое дыхание и мула бандха еще два раза. Отдохните.



8. Примите позу лягушки. Сядьте на корточки, пятки оторваны от пола, пальцы рук положите на пол между разведенными в стороны коленями. Со вдохом поднимите ягодицы, опустите голову вниз; выпрямляя ноги с выдохом вернитесь в исходное положение. Продолжайте с глубоким дыханием 30 раз.



9. Лягте на спину, руки спокойно лежат вдоль туловища ладонями вверх. Со вдохом поднимите одну ногу до вертикального положения; с выдохом - плавно опустите ее на пол. С каждым циклом дыхания меняйте ноги. С каждым вдохом сжимайте несильно мула бандха. Продолжайте в течение трех минут.



10. Сядьте в позу, удобную для медитации. Взяните область пупка и сделайте мула бандха. Мысленно осмотрите все свое тело. Затем отрицайте каждое отождествление, которое приходит в голову: "Я не мужчина, не женщина, не ученик, не учитель, не сидящий и т.д." Вы - не тело, не разум, не дух, но сознание, которое дает всем им начало и интегрирует их воедино. Продолжайте минимум три минуты.

#### КОММЕНТАРИИ

Эта крия не рекомендуется начинающим. Она дает довольно большую физическую нагрузку, что требует достаточной гибкости и выносливости. Нижние нервные центры испытывают здесь давление и жизненная энергия поднимается вверх над диафрагмой. Этот комплекс имеет большое значение для тех, кто постоянно испытывает затруднения с пищеварением или выделением. Он дает отличные результаты в случае, если вы очень нервничаете в напряженных ситуациях. Кроме того, это - отличная подготовительная крия для медитации, так как она освобождает вас от ложных идентификаций с телом или умом.



## Усиление внутреннего света

1. Сядьте в простую позу с прямой спиной. Прямые руки, сложенные в гьян-мудру положите на колени. Закройте глаза и глубоко сосредоточьтесь. Сделайте глубокий вдох, выдох; этот цикл займет примерно 8 сек. Сделайте всего 12 дыханий. На 13-ом цикле дыхания полностью выдохните и задержите дыхание на выдохе. Втягивайте и выталкивайте (как насос) живот в умеренном темпе (вы можете мысленно повторять "Sat" при втягивании живота и "Nam" при выталкивании его вперед). Когда вы не сможете больше удерживать дыхание, вновь перейдите к 12 циклам глубокого дыхания, после которого (на 13-ом цикле) опять повторите задержку. Продолжайте упражнение три минуты.



2. Сядьте на пол, вытянув ноги; спина прямая. Согните правую ногу и при помощи рук положите ее на левое бедро как можно выше. Согнитесь в пояснице и возьмитесь обеими руками за пальцы левой ноги; спина при этом должна быть прямой. Смотрите на пальцы ног и дышите глубоко и медленно. Нужно сморщить кончик носа, как будто вы прищипываетесь. Продолжайте в течение трех минут, затем сделайте вдох, небольшая задержка дыхания и отдохните.



3. Сядьте прямо и медитируйте на спокойном потоке дыхания. Визуализируйте свой позвоночник снизу доверху, а затем - до точки межбровья. Отдохните и медитируйте.

### КОММЕНТАРИИ

Эта крия развивает выносливость и постоянство. Упр.1 стимулирует пуучный центр и пищеварение; упр. 2 дает энергию верхней части тела и растягивает жизненные нервы в ногах; упр. 3 позволяет стабилизировать и упрочить изменения энергии.

В жизни мы должны приобретать все большую мудрость и опыт, с тем чтобы мы могли жить нормально, но с более высоким сознанием. Цель йогн - жить с максимальной легкостью и эффективностью, но при этом очень скромно. Вот почему учитель остается учеником всю жизнь и становится более скромным с возрастом. Эта крия дает возможность высшему "Я" следить за грубым "я", с тем чтобы физическое тело имело достаточно энергии для выполнения желаний "Я". Регулярная практика этой крии помогает сбалансировать различия между вашей внутренней реальностью и тем как вы ее выражаете вовне. Хорошо практиковать эту крию повторив 3-4 раза весь цикл, а затем отдохнуть 5-10 мин.

## Крийя для развития терпимости

1. Сядьте в простую позу, спина прямая. Сплетите руки в замок медведя, так чтобы ладонь правой руки была обращена вниз. Вдавите замок в живот. Полностью выдохните, задержите дыхание на выдохе; затем вдохните и задержите дыхание на вдохе на 7-8 сек. Продолжайте этот цикл в течение трех минут.

2. Сядьте на пятки, поднимите руки над головой с соединенными ладонями. Делайте Sat-крию в течение трех минут. Втягивайте пунок, говоря "Sat", отпускайте мышцы живота, говоря "Nam".

3. Сядьте на пол, вытянув вперед прямые ноги. Положите ладони рук на пол сзади себя. Приподнимите прямые ноги до угла 60 градусов к полу. Зафиксируйте это положение и начните дыхание огня. Продолжайте в течение двух минут, затем вдохните, выдохните и сделайте мула бандха. Немедленно перейдите в простую позу. Звонко и громко смейтесь в течение одной минуты.

4. Сядьте в простую позу, поднимите кисти до уровня плеч и сожмите их в кулаки. Глубоко вдохните и, задержав дыхание, бейте по воздуху вперед попеременно правой и левой рукой. Когда вы уже не можете больше держать дыхание, сделайте выдох, затем глубокий вдох, и т.д. Продолжайте три минуты.

5. Сядьте в простую позу, положив руки на лодыжки или на колени. Делайте попеременно движение плечами вперед-назад ("езда на верблюде"), вверх-вниз. Вдох - выпягивать грудь вперед (5A), выдох - сгорбиться (5B). Вдох приподнять плечи к ушам (5C), выдох - опустить плечи (5D). Продолжайте упражнение с глубоким дыханием в течение трех минут, затем вдох, полный выдох и сожмите мула бандха. Отдых.

### КОММЕНТАРИИ

Чтобы приобрести силу для терпимости и скромности, нужно развить пуночный центр. Эта крийя оказывает воздействие в области живота, стимулирует подъем энергии пуночного центра к более высоким центрам и интегрирует эту энергию в ауре. Это - хорошая подготовка для медитации. Два цикла этой крийи дадут вам достаточную физическую нагрузку.



## Сопrotивляемость болезням и укрепление сердца

1. Сядьте в простую позу. Переплетите пальцы рук, сжав кончики больших пальцев, руки в этом замке положите вблизи паха ладонями вверх. Сожмите мула бандха. Пойте "Бог и я, я и Бог - едины". При каждом цикле этой мантры все сильнее и сильнее сжимайте мула бандха. Продолжайте в течении трех минут.

2. Сядьте в простую позу; руки на коленях сложены в гьян-мудру. Глубоко вдохните, медленно и полностью выдохните, не опуская грудной клетки. Задержав дыхание на выдохе, втягивайте и выпалкивайте вперед живот. Когда удерживать дыхание на выдохе станет невозможно, снова вдохните, выдохните и т.д. Продолжайте этот цикл в течение трех минут.

3. Сядьте в простую позу. Заведите левую руку за спину к правому плечу снизу, ладонью от себя. Глубоко вдохните, полностью выдохните. Задержите дыхание на выдохе как можно дольше. Сделайте мула бандха. Затем вдох, выдох, мула бандха и т.д. Продолжайте в течение трех-пяти минут.

4. Сядьте в любую удобную позу для медитации. Медитируйте над регулярным энергетическим потоком дыхания. Чувствуйте свое сияние и свет.

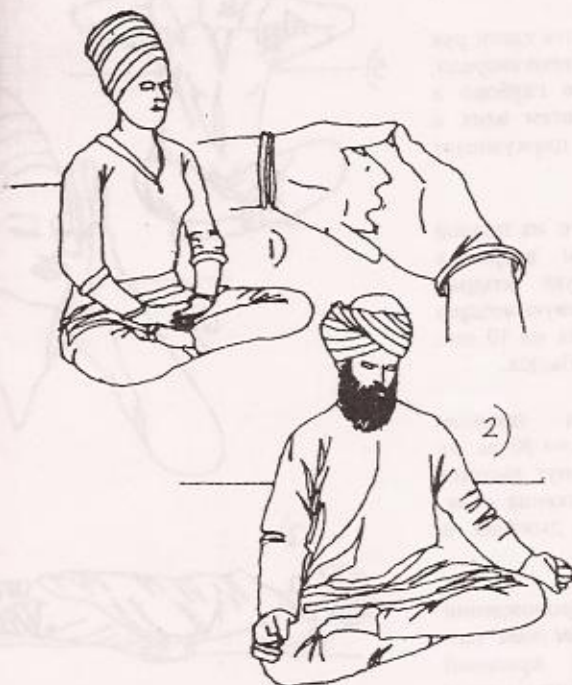
### КОММЕНТАРИИ

Упр. 1 улучшает здоровье, укрепляя первую чакру и систему выделения. Это дает спокойствие и повышает сопротивляемость болезням. Упр. 2 стимулирует третью чакру, связанную с выносливостью и нервной силой. Упр. 3 укрепляет сердце, улучшает кровообращение выше диафрагмы. Три цикла этой крийи дают очень хороший эффект.

## Система кровообращения и магнитное поле

1. Лягте на спину, вытянув руки вдоль тела; пятки и носки держите вместе. Вытяните носки ног, тяните их все сильнее и сильнее вперед и вниз течение одной минуты, потом приподнимите пятки от пола на 15 см. Начните медленное глубокое дыхание. Голова спокойно лежит на полу. Продолжайте три минуты.

2. Релаксация в течение двух минут.



3. Снова максимально сильно тяните носки ног, лежа на спине. Продолжайте одну минуту. И затем приподнимите пятки от пола, но теперь только на 8 см. Сделайте мула бандха. Опустите ноги и отдохните.

4. Полная релаксация. Попытайтесь отключиться от тела, представив себе, что у вас нет ни ног, ни рук, ни корпуса, ни головы... Продолжайте в течение двух минут.

5. Сядьте в простую позу; положите кисти рук на плечи: все пальцы обхватывают плечо спереди, а большой палец - сзади. Дышите глубоко и медленно в течение трех минут, затем вдох и проследите мысленно за тем, как циркулирует праническая энергия. Отдых.

6. Сидя в простой позе, сделайте из правой руки "антенну": вытяните пальцы вверх, а большим пальцем закройте правую ноздрю. Дышите глубоко и медленно через левую ноздрю в течение пяти минут. Вдох, задержка на 10 сек. Ощутите циркуляцию энергии в теле. Выдох.

7. Лягте на спину, ноги прямые. Приподнимите ноги и голову от пола на 30 см. от пола. Держитесь! В течение двух минут дышите нормально и еще одну минуту - дыхание огня, чтобы снять боль. Вдох задержка дыхания и отдых.

8. Глубокая релаксация в сопровождении звуков гонга, записи пения "долгого Sat Nam" (см. раздел "Медитация") или другой красивой божественной записи одной из Аштанг мантр в течении 10 мин. Затем поворачивайте кистями и стопами и потяните позвоночник.

9. Лягте на пол, вытянув руки по бокам вдоль тела; ноги прямые. Перекатывайтесь с боку на бок, как будто ваше тело - это вязанка бревен, катящихся вниз по склону. Не помогайте себе руками или ногами.

10. Без отдыха лягте на спину, откройте рот и громко смейтесь. Освободите выход энергии через легкие. Одну минуту отдохните и снова смейтесь. Релаксация.

#### КОММЕНТАРИИ

Кровь - это линия доставки жизненной энергии к вашим клеткам. Знаете ли вы, что клетки крови действуют по-разному при различных магнитных влияниях? Упр. 1 - 4 поднимают и снижают кровяное давление, а также улучшают циркуляцию крови в конечностях и голове. Упр. 5 - 7 намагничивают и заряжают кровь пранической силой. Этот процесс анаогичен вливанию молодой свежей крови. Последнее упражнение позволяет энергии легко циркулировать, распространяя свое влияние по всему телу. Благодаря перекатам вы укрепляете это воздействие, так что оно остается с вами в течение оставшейся части дня.



## Магнитное поле и сердечный центр

1. Сядьте в простую позу; поднимите прямые руки через стороны до угла в 60 градусов с горизонталью, ладони смотрят вверх. В течение одной минуты делайте дыхание огня. Затем вдох, задержка дыхания на выдохе и сделайте на задержке дыхания 16 качаний животом (втянуть - вытолкнуть). Выдохните, успокойте дыхание, снова вдохните, задержите дыхание и сделайте 16 качаний животом. Продолжайте этот цикл в течение двух-трех минут.



2. Сразу же сядьте на пятки, вытянув руки в стороны и параллельно полу, кисти рук свободно свисают. Дыхание огня в течение трех минут, вдох, задержка и отдых.



3. Сядьте на пятки, разведите колени в стороны. Отклонитесь назад на 30 градусов от вертикали; поддерживайте тело, упершись прямыми руками сзади в пол (3А). Откиньте голову назад - вдохните, на задержке дыхания "качайте" (втягивайте и выталкивайте) животом, пока вы можете держать дыхание, затем выдохните. Продолжайте этот цикл полторы-две минуты, затем отклонитесь назад еще на 30 градусов и продолжайте цикл дыхания с "качением" животом еще полторы - две минуты (3В).



4. По-прежнему сидя на пятках с разведенными в стороны коленями, наклонитесь вперед, коснитесь лбом пола, положите руки на пол впереди и успокойтесь. После одной минуты отдыха начните в этой позе глубокое и медленное дыхание, продолжайте его в течение двух минут. Затем две минуты пойте следующую мантру:



Учитель: "Ong, Ong, Ong, Ong".

Ученики: "Ong, Ong, Ong, Ong".

Учитель: "Sohung, Sohung, Sohung, Sohung".

Ученики: "Sohung, Sohung, Sohung, Sohung".

5. Сидя на полу с прямыми ногами, несколько разведите ноги в стороны и возьмитесь руками за пальцы ног. Оставайтесь в этой позе в течение одной минуты.



6. Задняя платформа. Опираясь на руки и пятки, удерживайте тело совершенно прямым в наклонном положении. Откиньте голову назад и в течение 30 сек. делайте дыхание огня. Затем небольшими шагами разведите ноги широко в стороны. Затем, переступая ногами, сведите их снова вместе; продолжайте такое движение, одновременно делая дыхание огня еще 30 сек. Вдох, выдох и немедленно сядьте и наклонитесь вперед схватившись за кончики пальцев ног. В течение одной минуты оставайтесь в этой позе. Отдых на спине в течение трех минут.



7. Сядьте на левую пятку, вытянув правую ногу вперед. Возьмитесь за большой палец правой ноги правой рукой. Потяните его на себя, схватившись левой рукой за пятку. Подбородок прижат к груди, глаза зафиксированы на большом пальце ноги. Глубоко вдохните, выдохните и задержите дыхание на выдохе. Сделайте мула бандха и диафрагмальный замок. Вдохните. Продолжайте этот цикл три минуты. Отдохните в течение пяти минут на спине.



8. Лягте на спину, прямые руки на полу за головой. Поднимите левую ногу вертикально вверх и сделайте дыхание огня в течение одной минуты (8А). Продолжая дыхание огня, поменяйте ноги. Затем поднимите обе ноги на 30 см. от пола и еще в течение одной минуты сделайте дыхание огня (8В). Отдохните две минуты.

9. Медленно перейдите в стойку на плечах. Широко разведите ноги и начните дыхание огня. Продолжайте в течение трех минут. Отдохните на спине три минуты.

10. Лягте на спину. Поднимите руки вертикально, ладонями друг к другу. Со вдохом поднимите ноги на 15 см. от пола (10А), с выдохом опустите ноги и одновременно поднимите голову, прижимая подбородок к груди, со вдохом опустите голову и снова поднимите ноги (10В). Продолжайте в течение трех минут с глубоким дыханием. Две минуты - отдых.

11. Сядьте в простую позу, прижав к груди перекрещенные руки. Плавно вращайте головой описывая "восьмерку" в течение 30 сек. в одном направлении, а затем в течение 30 сек. - в другом направлении. Потом глубоко вдохните и наклонитесь, касаясь головой пола; с выдохом поднимитесь как можно быстрее. Повторите это 10 раз.

12. Медитируйте, пойте: "Бог и я, я и Бог - едины".

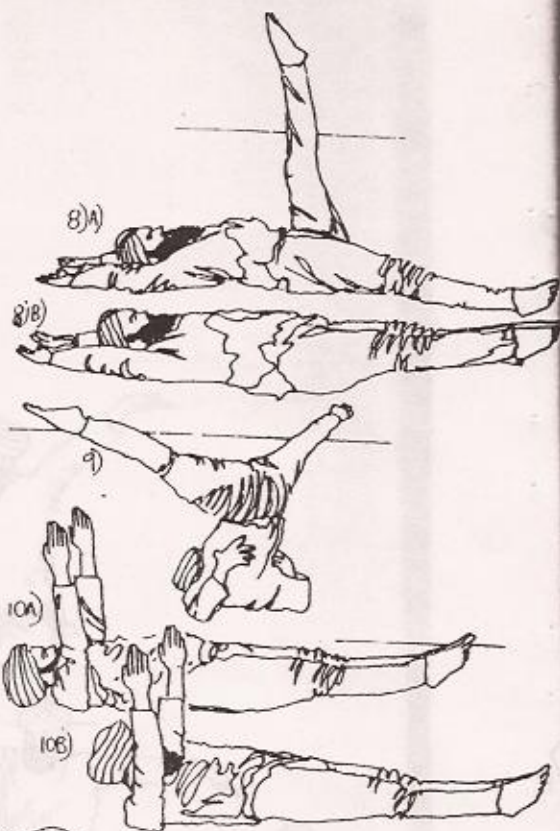


God and me, me and God, are one.

#### КОММЕНТАРИИ:

Этот комплекс улучшает координацию и восстанавливает нервную систему, стимулируя сердечный центр. Ваше обычное чувство счастья, согласованности и благополучия зависит от уравновешенности вашего психоэлектromагнитного поля. Если поле сильное, ваши мускулы повинуются нервным сигналам, а нервы дают мозгу правильное восприятие. Хорошее состояние нервов зависит от баланса основных элементов и гормонов, входящих в состав крови. Этот комплекс обеспечивает необходимый баланс крови.

Упр. 1 развивает психоэлектromагнитное поле. Если при его выполнении вы будете сгибать локти, то поле не будет развиваться или станет формироваться неправильно. Если выдох после "качания" животом получается грубым или прерывистым, это значит, что ваше магнитное поле очень слабое. Упр. 2 предназначено для сердца. Оно стимулирует щитовидную, паращитовидную железу и пупочный центр. Если вы будете практиковать это упражнение вам никогда не понадобится косметика. Как попутный результат оно придает гладкость и румянец коже и блеск глазам.



Упр. 4 обеспечивает подачу обновленной крови к клеткам мозга и движение спинно-мозговой жидкости. Оно помогает устранить вредные последствия от воздействия на мозг таких наркотиков, как алкоголь, марихуана и т.п. Упр. 5 дает баланс. Упр. 6 - воздействует на щитовидную железу, поясницу и сердце. Упр. 7 - великая печать йоги: Маха-мудра. Описание ее эффектов занимает многие страницы. Это упражнение можно практиковать само по себе. Упр. 8 обеспечивает баланс праны и апаны. Упр. 9 - для щитовидной железы, а упр. 10 и 11 - для сердечного центра.

Наилучшие результаты получаются, если вы практикуете комплекс до тех пор, пока не освоите его полностью. Если вы не можете выполнять упражнения с указанной длительностью, делайте их, сколько можете, постепенно увеличивая время. Когда вы сможете выполнять упражнения правильно в течение указанных периодов времени, продолжайте делать этот комплекс ежедневно в течение 40 дней, развивая концентрацию ума и медитацию полного комплекса.

3. Сразу же без отдыха лягте на спину, согните колени и захватите лодыжки руками. Стопы ног должны оставаться на полу вблизи ягодиц (3А). Вдох приподнимите таз вверх (3В). Выдох - опустите таз на пол. Повторите упражнение 26 раз, отдохните две минуты и повторите еще 26 раз.

4. Сразу же лягте на спину, поднимите прямые ноги на высоту 50 см. от пола и начните мощное глубокое дыхание в течение 30 сек. С каждым глубоким вдохом прижимайте то одно, то другое колено к груди. Продолжайте это насосообразное движение в течение 45 сек. - 1 мин. Вдох - вытяните обе прямые ноги вперед и задержитесь на 5 сек. Отдохните.

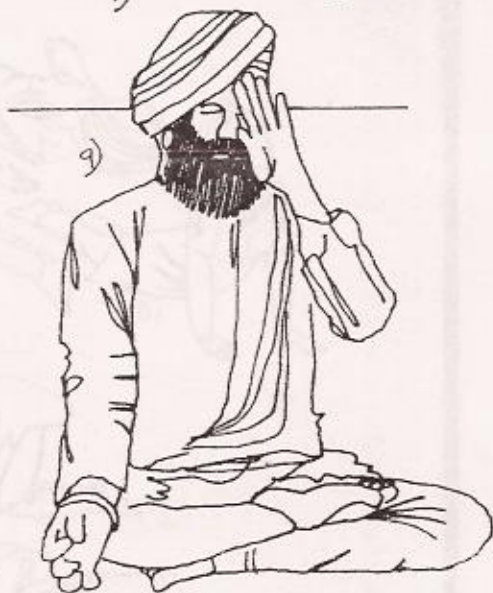
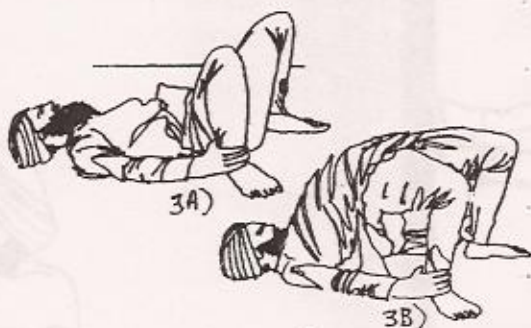
5. Лягте на спину, возьмитесь руками за сложенные вместе ступни ног и перекачивайтесь вперед - назад на спине в течение 30-45 сек.

6. Отдых в течение двух минут.

7. Поза растяжения: приподнимите ноги и голову на 15 см. от пола. При нормальном дыхании смотрите на пальцы ног и, балансируя, удерживайте это положение в течение семи минут. Глубоко вдохните, выдохните и, задержав дыхание на выдохе сожмите и держите, как можно дольше мула бандха. Повторите вдох, выдох, задержку на выдохе и мула бандха еще четыре раза. Затем опуститесь в Шавасану.

8. Полностью успокойтесь на пять минут, позволяя энергии свободно циркулировать по телу. Думайте о Боге и о божественном сознании. Почувствуйте беспредельность. Затем, лежа на спине, громко повторите: "Бог и я, я и Бог - едины" примерно 12 раз, при каждом повторении поднимая высоту тона, и громкость. Глубоко вдохните, задержите дыхание на 15 сек., затем выдохните. Вновь начните петь, однако теперь очень энергично. Пойте громко - звук должен исходить из солнечного сплетения. Глаза должны быть закрыты. Не стесняйтесь. Глубоко вдохните и выдохните восемь раз, затем вдох, задержка на вдохе; в момент задержки поднимите обе ноги на 15 сек перпендикулярно полу. Выдохните и отдохните.

9. Сядьте в совершенную позу (сидхасану) или в простую позу. Дышите "слева - направо", используя большой палец и мизинец одной руки, чтобы закрывать ноздри: вдох через левую ноздрю, выдох - через правую. Медитируйте на основании позвоночника и сжав мула бандха. При вдохе думайте "Sat" "Истина"; при выдохе - "Nam" - "Имя, личность"; продолжайте одну минуту. Затем начните дыхание огня со вдохом через левую ноздрю и выдохом через правую - продолжайте в течение одной минуты. Без перерыва дышите только через левую ноздрю - умеренно быстро - примерно в течение 15 сек. Вновь начните дыхание огня через левую ноздрю 15 сек., а затем через - через правую, затем дышите по 5 сек. через каждую ноздрю, затем вдох через обе ноздри и задержка дыхания на 5 сек., выдох, задержите дыхание и мысленно повторите "Sat Nam"; посылая при этом звук вверх по восходящей спирали. Продолжайте 30 сек.





## Варуяс-крийя

Встаньте прямо, слегка выдвинув правую ногу, левую ногу вытяните как можно дальше назад, опираясь на подъем стопы. Вытяните руки вперед параллельно полу, ладони вместе. Несколько наклонитесь вперед по отношению к вертикали. Зафиксируйте взгляд на горизонте или на точке между бровями.

Сделайте глубокий вдох, а затем начните ритмически петь "Sat Nam". Делайте ударение на звуке "Sat"; при этом втягивайте пузок и слегка сжимайте мула бандха. Продолжайте в течение полутора минут, затем вдох и отдых.

Поменяйте ноги местами и повторите упражнение в течение такого же периода времени.

### КОМЕНТАРИИ

Эта крийя заставит вас пропотеть, если вы делаете ее правильно. Вы также отметите, что у вас начинают гореть щеки. Время выполнения можно медленно увеличить до 7,5 мин. на каждую сторону. Утверждается, что практика и совершенное выполнение этой крийи открывают секреторные возможности гипофиза, регулируют избыток сексуальной энергии и увеличивают общий иммунитет к болезням. Крийя позволяет укрепить нервы и способствует восстановлению баланса магнитного поля тела. Если вы не хотите, чтобы ваши руки и ноги тряслись к старости, то лучше начинать соответствующие упражнения, когда вы молоды. Кроме выполнения этой крийи самой по себе, ее хорошо делать также после завершения длинной серии упражнений, увеличивая гибкость и улучшающих кровообращение. Эта крийя помогает преобразовывать "жизненный сок" (оджас) в форму, пригодную для поддержания здоровья всей вашей нервной системы.



## Трансформация сексуальной энергии

1. Лягте на живот и упритесь руками в пол у плеч (1A). Перейдите в позу кобры (1B). С вдохом, оторвите бедра от земли и перейдите в позу передней платформы (1C). С выдохом опустите бедра на пол, вернитесь в позу кобры. Повторите упражнение 26 раз, потом отдохните в течение двух минут на животе. Учитель должен произносить "Ong" (бесконечное творческое сознание) при вдохе и "Sohung" ("Я - это Ты") - при выдохе. Это позволит сохранять ритм и концентрацию мыслей.

2. Примите позу коровы (2A). На выдохе опуститесь вперед, бедра и подбородок ложатся на пол; локти должны оставаться приподнятыми, голову не опускать (2B). На вдохе - перейдите в позу корову. Учитель поет "Ong-Sohung"; Ong при движении вперед, "Sohung" - при возвращении в позу коровы. Повторите 26 раз.

Затем визуализируйте "Sat", опускающееся по обеим сторонам позвоночника; и входящее в его основание и затем "Nam", поднимающееся по центральному каналу позвоночника. Сконцентрируйтесь на этом и не допускайте никаких других мыслей. Сейчас и теперь. Глубоко вдохните, выдохните. Повторите ментальную медитацию еще раз.

10. Пойте мантру "Ek Ong Kar Sat Nam Sat Nam Siri Wha Guru" следующим образом:



Ek Ong Kar Sat Nam Sat Nam



Si-ri Wha Gu-ru-u

При произнесении "Sat Nam" и "Guru" сжимайте и отпускайте мула бандха. Постепенно мула бандха станет настолько крепкой, что вы сможете держать ее во время пения всей мантры. Продолжайте петь мантру шесть минут. Вдох, задержка на вдохе на 15 сек. Отдохните или медитируйте.

#### КОММЕНТАРИИ

В нашей культуре на секс обычно смотрят как на удовольствие или средство продолжения рода. А образование молчит о необходимой умеренности в половой жизни для поддержания хорошего здоровья и баланса нервной системы. Сексуальный опыт в правильном сознании может дать вам переживание Бога и блаженства, однако для этого вы должны зарядить свои сексуальные батареи и обладать реальной силой. Семенные флюиды, образующиеся в мужских и женских половых органах, содержат высокие концентрации минералов и элементов, которые необходимы для равновесия нервной системы и функционирования мозга. Созревший семенной флюид поглощается телом. Его сущность, - оджас, переходит в спинно-мозговую жидкость. Работа ума без оджаса будет похожа на работу несмазанного автомобиля - износ будет очень быстрым. Около 90% вашей сексуальной энергии используется для восстановления и омоложения органов тела. Йоги обычно обладают потенцией в течение всей своей жизни. А в США некоторые мужчины становятся импотентами уже в сорок с небольшим лет. Эта крия позволяет увеличить сексуальную энергию и преобразовать ее в оджас и целительную силу.



Первые три упражнения активизируют сексуальную чакру; а затем - пупочный центр и поясницу. Упр. 3 особенно эффективно для снятия напряжения и решения различных проблем, связанных с яичниками. Упр. 4 и 5 сублимируют энергию пищеварительной системе. Упр. 7 распределяет энергию пупочного центра выше солнечного сплетения до сердечного центра. В упр. 9 используется пранаяма для полного открытия ваших психических каналов, и чтобы энергия Кундалини могла подниматься к высшим чакрам. Упр. 10 использует энергию Кундалини в пении мантры, направляя ум в бесконечность космоса, за пределы обычного земного сознания.

## Серия дыхательных медитаций для баланса эндокринной системы

1. Сядьте в простую позу. Разбейте свой глубокий и медленный вдох на 16 коротких вдохов (как будто вы что-то шохаете). При каждом таком вдохе-шохаии мысленно произнесите "Sat Nam". Выдох также разбейте на 16 выдохов, мысленно произнесите при каждом коротком выдохе "Sat Nam". В такт вдохам и выдохам слегка вягивайте и отпускайте пунок. Начните с пяти минут, и добавляя каждый день по одной минуте доведите до максимума 31 мин.

2. Лягте на спину, вытянув прямые руки за голову ладонями вверх. Вдох поднимите обе ноги на 15 см. от пола; выдох - ноги опускаются на пол, и одновременно прижмите подбородок к груди. Продолжайте в течение трех минут с глубоким медленным дыханием. Затем отдохните две минуты.

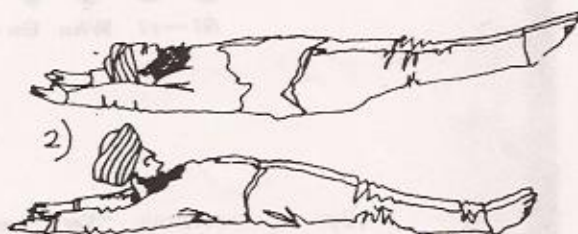
3. Сядьте в простую позу; возьмитесь за противоположные локти, руки покоятся на груди. Со вдохом - поднимитесь вверх и полностью выпрямитесь, с выдохом наклонитесь и коснитесь лбом пола. Продолжайте в течение трех минут с медленным глубоким дыханием.

### КОММЕНТАРИИ

Ваши эндокринные железы - сторожа и хранители вашего физического здоровья и устойчивости в бесконечном сознании. Их секрция определяет химический состав крови, а кровь, в свою очередь, определяет вашу личность. Если, например, вы испытываете недостаток йода из щитовидной железы, то вы будете нетерпеливы и вам трудно будет оставаться спокойным и хладнокровным.

Чтобы реализовать и стать мастером беспредельного сознания внутри себя, вы должны научить свое физическое сознание помогать, а не мешать вам. Лучше всего работать над этим, пока вы молоды; когда вы состаритесь, будет слишком поздно начинать заботиться о себе. Готовьте свою эндокринную систему сейчас, с тем чтобы годы, болезни, усталость не могли нарушить радости божественного сознания, которое вы в себе строите.

Если вы делаете первое упражнение в течение пяти минут, то просто повторите крийю три раза, чтобы полностью "проработать" свою эндокринную систему.



## Комплексе для доступа к резервной энергии

1. Лягте на живот, пятки вместе. Со вдохом - отождитесь от пола на руках; с выдохом - опускайтесь на пол. Сделайте это 15 раз в довольно медленном темпе.



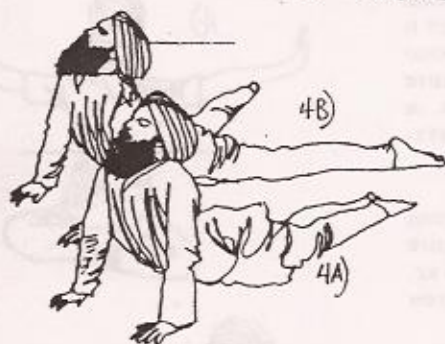
2. Лежа на животе, возьмитесь руками за лодыжки. Прогнитесь и примите позу лука. В этом положении - дыхание огня в течение 30 сек. Вдох, выдох и отдых на животе.



3. Лягте на живот; кисти рук, сжатые в кулаки, положите под таз, там где начинаются ноги. Со вдохом - поднимите левую ногу; с выдохом - поднимите правую ногу и одновременно опустите левую. Продолжайте попеременное поднятие-опускание ног с глубоким дыханием в течение двух минут.



4. Отдохните в позе кобры (4А). Пятки вместе, руки прямые, голова откинута назад. Успокойте все напряжения в этой позе, 45 сек. Затем разведите ноги широко в стороны и подтяните руки ближе к телу, чтобы увеличить изгиб позвоночника (4В). Сделайте четыре или пять поворотов головой туда-сюда: движение подбородка от правого плеча к левому и обратно. Вдох - при повороте вправо, выдох - при повороте влево.



5. Лягте на живот, взявшись одной рукой за запястье другой руки за спиной. Перекатывайтесь влево и вправо на груди не сгибая и на разводя ног в течение 30 сек.



6. Лежа на животе и вытянув руки вдоль тела, одну за другой успокойте все части тела; погрузитесь глубоко в себя на пять минут.



7. Перекатывание бревен. Лягте на спину, руки по бокам, как несколько связанных между собой бревен. Перекатывайтесь со спины на живот, и с живота на спину, не допускайте сгибания корпуса, рук или ног. Это очень важно. Продолжайте в течение трех-пяти минут.



8. Полное релаксация лежа на спине в течение 10 мин.

### КОММЕНТАРИИ

Чтобы обеспечить поток резервной энергии Кундалини в теле, вы активизируете сексуальную энергию в упр. 1, энергию пупочного центра в упр. 2 и упр. 3 и перемещаете эту энергию вверх по позвоночнику в части А упр. 4. В части В упр. 4 вы заставляете активно работать щитовидную железу и улучшаете кровообращение головного мозга. Это проясняет мышление и укрепляет волю. Два последних упражнения заряжают и укрепляют ваше электромагнитное поле и стабилизируют созданное вами новое энергетическое состояние. Этот комплекс дает вам дополнительную силу, чтобы противостоять воздействиям со стороны окружения.

## Очищение своего я

1. Встаньте, затем присядьте, не отрывая пяток от пола. Вытяните одну ногу назад как можно дальше с опорой на подъем стопы. Основная нагрузка приходится на согнутую под прямым углом переднюю ногу. Сложите ладони на уровне нерва ума в центре груди. Сосредоточьтесь на точке межбровья. Глубоко вдохните и задержите дыхание на 7-8 сек., выдохните; повторите этот цикл три раза. Поменяйте местами ноги и повторите все снова. Повторите описанный цикл еще по два раза с каждой ногой.



2. Сядьте в простую позу, поднимите плечи как можно выше, поднимите диафрагму. Положите руки на бедра. Дышите очень глубоко, сохраняя положение плеч и диафрагмы. Продолжайте в течение двух минут.



3. Сядьте в простую позу, сцепив пальцы рук в медвежий замок на уровне груди; правая ладонь смотрит вниз. Предплечья расположены параллельно полу. Глубоко вдохните, полностью энергично выдохните и сделайте мула бандха. Вдохните, задержите дыхание и мысленно поднимите праническую энергию от копчика до верхней точки позвоночника.



4. Сядьте в простую позу, вытянув руки в стороны параллельно полу; пальцы направлены вверх, ладони - в стороны. Закатите глаза вверх и смотрите на точку между бровями. Глубоко вдохните, задержите дыхание и крепко сожмите мула бандха на 20 сек. Затем выдохните и повторите цикл. Продолжайте в течение двух-трех минут.



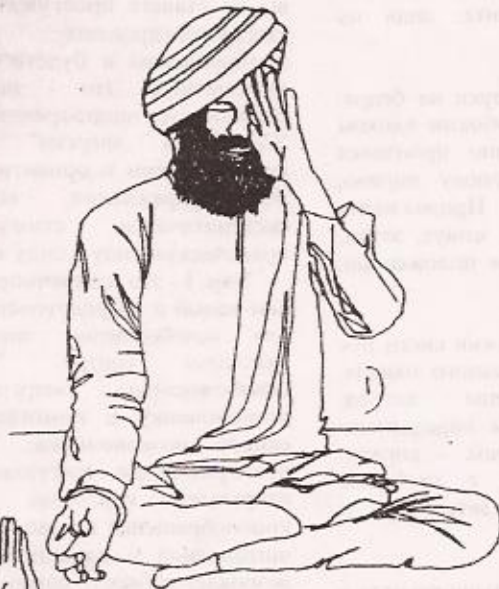
5. Сядьте в простую позу, сложите ладони вместе пальцами вверх перед грудью. Держите спину прямой и сжимайте руки с усилием 12-15 кг. Держите позу в течение двух минут, а затем отдохните.

### КОММЕНТАРИИ:

Эта крия насыщает вас энергией и помогает очистить ум и тело. Хорошо сделать эту крию перед тем как вы будете делать кому-нибудь целительный-успокаивающий массаж. Если вы занимаетесь массажем профессионально, это поможет сохранить вашу энергию и предотвратит утечки. Упр. 1 поднимает сексуальную и пищеварительную энергии. Упр. 2 открывает легкие и щитовидную железу. Упр. 3 открывает и укрепляет сердце. Упр. 4 и упр. 5 увеличивают целительную силу рук и кровообращение верхней части тела.

## Сурья-крийя

1. Сядьте в простую позу с прямой спиной; положите правую руку, с пальцами в гьян-мудре на правое колено. Большим пальцем левой руки закройте левую ноздрю, остальные пальцы смотрят вверх. Начните медленное глубокое энергичное дыхание через правую ноздрю и продолжайте в течение трех-пяти минут. Концентрация внимания на потоке дыхания. Потом вдохните и отдохните некоторое время.



2. Сядьте на пятки, подняв прямые руки над головой со сложенными вместе ладонями. Начните Sat-крию, ритмически произнося "Sat Nam" с ударением на "Sat" при втягивании пупка; при этом нужно делать мула бандха. При произнесении "Nam" отпускайте мышцы живота и мула бандха. Сосредоточьте внимание на точке межбровья. Продолжайте в течение трех минут, затем вдох и задержка дыхания. На задержке дыхания сделайте мула бандха и представьте, как энергия изливается из пупочного центра. Отдохните. Повторите упражнение еще раз в течение трех минут, затем вдохните, сделайте мула бандха и мысленно поднимите всю энергию до кончиков пальцев. Отдых.



3. Сядьте в простую позу, взявшись обеими руками за лодыжки ног. Со вдохом, прогните позвоночник вперед и поднимите грудную клетку, с выдохом сгорбите спину. При этих движениях голова должна оставаться на одном уровне. При каждом вдохе мысленно произносить "Sat", а при выдохе - "Nam". При каждом выдохе делайте мула бандха. Продолжайте ритмически с глубоким дыханием 108 раз. Затем вдох и кратковременная задержка дыхания; спину при задержке дыхания держите абсолютно прямой. Отдых.



4. Примите позу лягушки. Сядьте на корточках с пятками, оторванными от пола; колени несколько разведены, между коленями располагаются руки, пальцы рук упираются в пол; голова поднята. Со вдохом распрямите ноги, не отрывая рук от пола, приподнимая ягодицы и опуская голову к коленям; пятки не опускаются на пол. С выдохом - вернитесь в первоначальное положение на корточках. Продолжайте с глубоким дыханием 26 раз. Вдохните и распрямите ноги, затем отдохните, сидя на пятках.

5. Сидя на пятках, положите руки на бедра. Спина - абсолютно прямая. С глубоким вдохом поверните голову влево, мысленно произнося "Sat"; с выдохом поверните голову вправо, мысленно произнося "Nam". Продолжайте повороты головой в течение трех минут, затем, вдохните с головой в центральном положении, выдохните. Отдых.

6. Сядьте в простую позу, положив кисти рук на плечи; пальцы рук, кроме большого пальца, смотрящего назад, направлены вперед. Предплечья и локти расположены параллельно полу. Вдох - наклон влево, выдох - вправо. Продолжать такое покачивание с глубоким дыханием в течение трех минут. Затем вдох и отдохните.

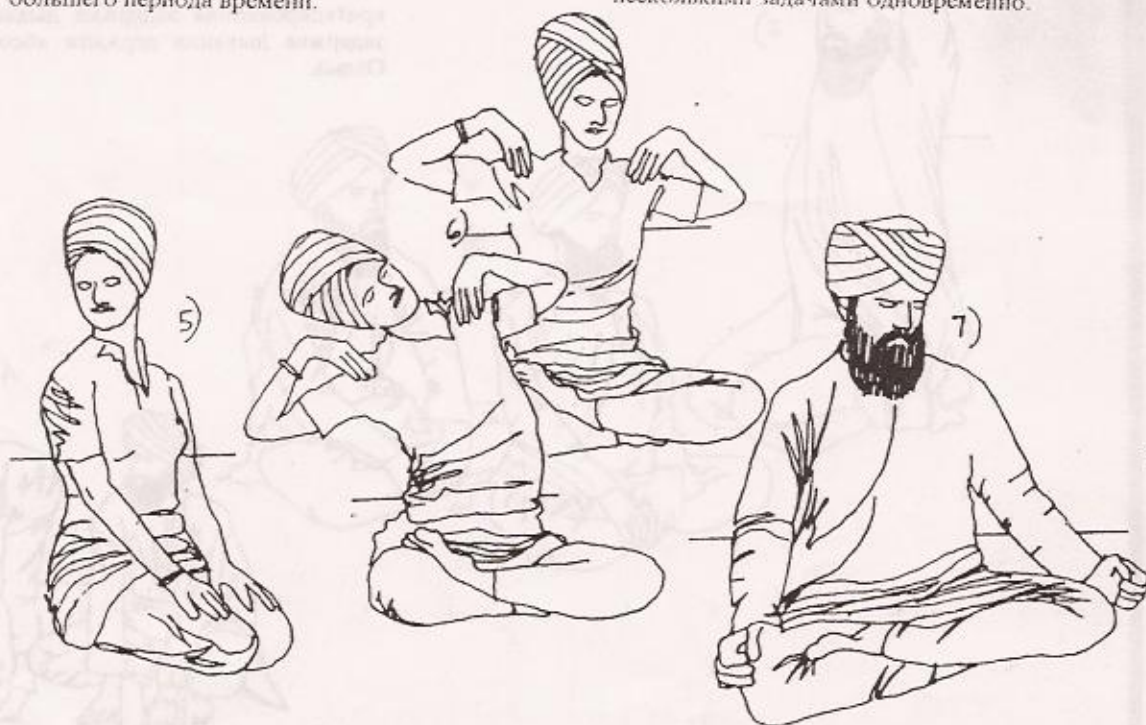
7. Сядьте в совершенную медитативную позу с прямой спиной. Направляйте все внимание на точку межбровья. Втяните пупок и зафиксируйте это положение; сожмите мула бандха. Наблюдайте за потоком дыхания: при вдохе слушайте в уме "Sat", при выдохе - "Nam". Продолжайте в течение шести минут или большего периода времени.

## КОММЕНТАРИИ

Эта крия получила свое название по "энергии солнца". Когда у вас много "солнечной энергии", вы не станете простужаться, будете энергичны, (экстрвертированы и экспрессивны) эмоциональны и будете относиться ко всему с энтузиазмом. Это - энергия очищения. Она способствует пищеварению и снижению веса тела. "Солнечная энергия" делает ум ясным, аналитическим и ориентированным на действия. Эти упражнения, если их выполнять систематически, стимулируют позитивную праническую силу и силу энергии Кундалини.

Упр. 1 - это "солнечное дыхание", которое дает вам ясный и сосредоточенный ум. Упр. 2 служит для освобождения энергии, хранящейся в пупочном центре. Упр. 3 переносит освобожденную энергию Кундалини по позвоночнику и помогает развитию гибкости самого позвоночника. Упр. 4 служит для преобразования сексуальной энергии. Упр. 5 открывает горловую чакру, стимулирует кровообращение в голове и способствует работе щитовидной и паращитовидной желез. Упр. 6 развивает гибкость спины, распределяет энергию по всему телу и уравнивает магнитное поле. Упр. 7 переводит вас в состояние глубокой исцеляющей медитации.

Этот комплекс нужно иногда включать в вашу садхану, чтобы укрепить тело и развить способность сосредоточенно работать над несколькими задачами одновременно.



## Крийя для улучшения сна

1. Сядьте на пятки, положив ладони на бедра. Отклонитесь назад на 30 градусов от вертикального положения, сохраняя спину прямой. Оставайтесь в этой позе с медленным глубоким дыханием в течение одной минуты. Затем отдохните.



2. Сядьте на пятки, сложив руки на груди; кисти рук поддерживают локти. Вращайте туловищем, описывая круги справа налево. Продолжайте это движение в течение трех минут.



3. Сразу же сядьте, вытянув ноги вперед; положите ладони рук на пол рядом с бедрами. Со вдохом оттолкнитесь руками и оторвите пятки и корпус от пола, выдох - одновременно с падением на пол. Сделайте 20 таких "прыжков" с дыханием.

4. Повторите в течение трех минут упр. 2.

5. Повторите 15 раз упр. 3.

6. Примите позу моста. Опираясь на пол ладонями рук и стопами ног, приподнимите корпус до горизонтального положения; голова свободно откинута назад. Держите позу в течение одной минуты с нормальным дыханием. В том же положении перейдите к дыханию огня и продолжайте его в течение трех минут. Вдохните, полностью выдохните и на задержке дыхания на выдохе сделайте мула бандха. Отдохните.

7. Повторите упражнение упр. 3 еще 10 раз.

8. Повторите п. 6 (позу моста) на спине в течение двух-трех минут.

9. Отдохните на спине в течение двух-трех минут.





10. Примите позу моста (упр. 6). Поднимите ногу с вытянутыми пальцами на 60 градусов по отношению к горизонтали. В этом положении - энергичное дыхание огня в течение полутора минут, затем глубокий вдох, полный выдох и мула бандха на задержке дыхания на выдохе. Повторите упражнение с поднятой левой ногой. Отдохните.

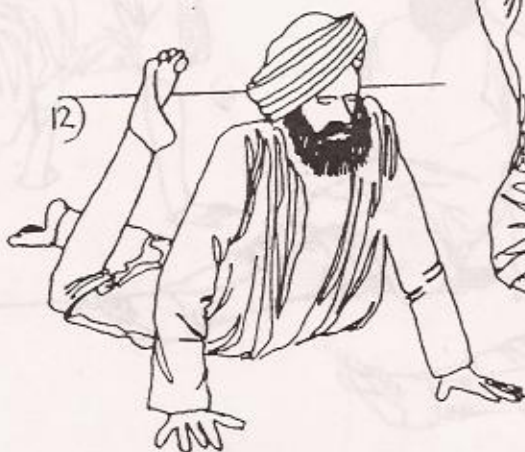
11. Сядьте на корточки, не отрывая пяток от пола в позу ворона. Вытяните руки вперед параллельно полу ладонями вниз. Вставайте с глубоким вдохом, садитесь с полным выдохом. Держите спину как можно более прямой. Сделайте 30 таких приседаний.

12. Лягте на живот, положив ладони под плечи. Медленно прогните позвоночник и перейдите в позу кобры. Удерживайте позу в течение одной минуты с нормальным дыханием. Затем бейте себя по ягодицам одной ногой в течение двух минут. При каждом ударе слегка выдыхайте. Потом бейте второй ногой в течение еще двух минут. Отдых.

13. Сядьте на пятки в позе скалы, вытянув руки над головой с ладонями, соединенными вместе. Потом слегка согните локти и опустите ладони (на половину расстояния) ближе к макушке головы. Поднимите глаза и сфокусируйтесь на центре черепа, на эпифизе, на линии соединяющей его с верхней точкой головы. Продолжайте концентрацию в течение минимум трех минут.

### КОММЕНТАРИИ

Если вы постоянно испытываете проблемы со сном, делайте эту крию в течение 90 дней. Ее можно выполнять вечером перед сном или утром. Мы тратим миллионы долларов на снотворные и стимуляторы, когда гораздо более безопасный и эффективный подход существует в упражнениях и медитации. К сожалению, упражнения требуют усилий, а лекарства - нет. Если вы решите вложить усилия в эту крию, она освободит вас от нарушений сна и даст вам бодрость на целый день.



## Ситали-пранаема

Сядьте в удобную медитативную позу с прямой спиной. Сложите язык трубочкой и слегка высуньте его из рта. Глубоко и плавно вдохните через язык и губы; выдохните через нос. Продолжайте в течение пяти минут, а затем вдох и задержка на вдохе. Втяните язык, выдохните и успокойтесь. Повторите этот 5-минутный цикл еще два раза.

### КОММЕНТАРИИ

Ситали-пранаема хорошо известна; служит для снятия боли и охлаждения позвоночника в области 4, 5- и 6-го позвонков. Это в свою очередь, позволяет регулировать сексуальную и пищеварительную энергию. Это дыхание часто используется для снижения температуры. Считается, что регулярная практика этой пранаемы омолаживает и освобождает от токсинов. Если вы будете делать 52 таких дыхания ежедневно, вы сможете продлить свою жизнь. Часто в начале регулярной практики на языке ощущается горький вкус - это признак интоксикации. Если же вы будете продолжать выполнение этой пранаемы, то в конце концов опутите на языке сладковатый привкус.



## Упражнение для улучшения дыхания через кожу

1. Сядьте в простую позу, вытянув прямые руки соединенными ладонями вверх и прижав плечи к ушам. Начните дыхание огня - делайте в течение двух минут. Вдох, задержка дыхания - 20 сек., выдох. Повторите дыхание огня в течение двух минут. Вдох, задержка дыхания - 30 сек., выдох. Повторите весь цикл еще раз. Отдохните в течение двух минут.

2. Сядьте на пятки в позу скалы (ваджрасана), скрестите руки за головой, положив их на противоположенные плечи. Дыхание огня в течение двух минут. Вдох, задержка дыхания, выдох и отдых. Повторите дыхание огня в течение одной минуты, затем отдохните в течение трех минут.

3. Йога-мудра. Сядьте на пятки, положив руки сложенные в замок Венеры за спиной. Наклонитесь вперед и пока лоб не коснется пола; поднимите прямые руки вертикально вверх, оставайтесь в этой позе минимум три минуты.

4. Глубокая релаксация на спине в течение 10 мин.

### КОММЕНТАРИИ

Кожа дышит, поэтому важно держать ее поры чистыми, также как нос или легкие. Этот комплекс упражнений устраняет препятствия для прохождения потока праны через "третье легкое". В результате регулярной практики этой пранаемы кожа приобретает шелковистый вид и упругость.



## Пранаяма для очищения

Сядьте на левую пятку с выпрямленной правой ногой. Вытяните правую руку вверх, сжав ее в кулак. Начните глубоко дышать, но старайтесь чтобы воздух проходил только через правую ноздрю. Мысленно произносите "Sat" на вдохе и "Nam" на выдохе. Продолжайте в течение трех минут. Затем поменяйте местами руки и ноги; старайтесь теперь дышать через другую ноздрю. Вновь начните глубокое энергичное дыхание и продолжайте его в течение трех минут. (Блокировать дыхание в одной ноздре можно повернув голову в сторону).

### КОММЕНТАРИИ

Эта дыхательная крийя освобождает от негативности и стремления ругать других вместо того, чтобы заниматься собственным очищением. Крийя стимулирует самоочищение лимфатической системы и увеличивает поток нервной энергии во всем теле. Кроме того, крийя оказывает важное влияние на взаимосвязь управляющих процессов в уме и дыхании: эта связь становится менее жесткой, то есть дыхание становится все более независимым от ума. Происходит процесс автоматизации дыхания.



## Упражнения для увеличения объема легких

1. Сядьте в простую позу и поднимите руки таким образом, чтобы плечи оказались параллельными полу, а предплечья - перпендикулярными. Согните кисти так, чтобы ладони были направлены вверх и располагались параллельно полу. Сохраняйте это положение одну минуту. Затем глубоко вдохните и задержите дыхание на 10 сек. Выдохните. Повторите цикл дыхания без отдыха четыре раза, затем на выдохе сделайте мула бандха. Вдох, кратковременная задержка и выдох.

2. Глубокое медленное дыхание в течение 10 мин.; при этом руки расположены в паху в замке Венеры. При каждом вдохе грудная клетка поднимается вверх. При таком дыхании может ощущаться временное головокружение, но это упражнение приведет к контролю ума. Четкая концентрация на межбровье облегчит большинство проблем.

3. Это упражнение должно следовать сразу же за предыдущим. Сядьте на пол, вытянув перед собой прямые ноги. Наклонитесь вперед и возьмитесь руками за пальцы ног. Вдох, выдох, задержка дыхания на выдохе и "качайте" (втягивайте и отпускаяйте) живот как можно дольше. Затем вдох и выдох. Повторите еще два раза.

### КОММЕНТАРИИ

Упр. 1 подводит энергию к легким и сердцу. Упр. 2 использует эту энергию для увеличения емкости легких. Упр. 3 уравнивает и распределяет в теле праническую энергию. При занятиях с начинающими этот комплекс выполняется три раза, но при выполнении упр. 3 делается только две-три минуты дыхания.

Увеличение объема легких способствует лучшему очищению крови при дыхании, а также резко увеличивает эффективность пранаям.



## Основная серия дыхательных упражнений

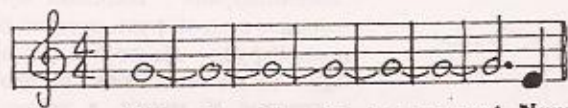
1. Сядьте в простую позу. Сделайте из пальцев правой руки "антенну", зажав правую ноздрю большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх. Дышите медленно и глубоко через левую ноздрю в течение трех минут. Затем вдох и задержка на вдохе в течение 10 сек.

2. Повторите упр. 1, однако дышите через правую ноздрю, для чего используйте левую руку. Продолжайте в течение трех минут; вдох, задержка дыхания на 10 сек.

3. Начните медленное глубокое дыхание, сидя в простой позе. Вдох - через левую ноздрю, выдох - через правую; ноздри закрывать попеременно большим пальцем и мизинцем.

4. Повторите упр. 3, однако вдох делайте через правую ноздрю, а выдох - через левую.

5. Сядьте в простую позу, сложив кисти на коленях с пальцами в гьян-мудре. Начните дыхание огня и продолжайте его в течение 7,5 мин; при этом полностью сконцентрируйтесь на точке межбровья. Дыхание должно быть энергичным и мощным. Затем вдохните, почувствуйте циркуляцию энергии. И отдохните или медитируйте пять минут, затем пойте долгое "Sat Nam".



Sa - a - a - a - a - a - at Nam

### КОММЕНТАРИИ

Этот комплекс открывает пранические каналы и уравнивает дыхание обеих сторон вашего тела. Он часто практикуется перед более мощной физической крийей. Если вам требуется прилив бодрости и ясный разум, этот комплекс хорошо делать сам по себе.



## Серия пранаям

### Серия пранаям № 1

1. Сядьте в простую позу, положив прямые руки на колени и сложив пальцы в гьян-мудре. Делайте дыхание огня в течение семи минут. Вдох, задержка дыхания на вдохе в течение 30 сек., выдох.

2. Начните медленное глубокое дыхание через обе ноздри; вдыхайте глубже, чем обычно; при таком дыхании вся грудная клетка приподнимается на несколько сантиметров. Продолжайте в течение пяти минут, затем вдох, задержка на вдохе в течение 15 сек., выдох.

3. Сидя в простой позе, немедленно начните дыхание: вдох через сложенные трубочкой губы; выдох - через нос. Продолжайте в течение трех минут, затем вдох, кратковременная задержка, выдох.

4. Сидя в простой позе, делайте дыхание огня в течение двух минут. Дышите мощно и ритмично. Затем глубокий вдох, как можно более длинная задержка дыхания на вдохе, одновременно сконцентрируйтесь на точке межбровья. Выдох.

5. Медитация. Дыхание - спокойное. Ощутите поток энергии, текущей в теле.



### Серия пранаям № 2

Сядьте в простую позу, руки с пальцами в гьян-мудре лежат на колени. Затем дышите "слева-направо", закрывая при вдохе большим пальцем правой руки правую ноздрю и мизинцем правой руки - левую ноздрю при выдохе. Думайте "Sat" на вдохе и "Nam" на выдохе. Продолжайте в течение 10 минут, а затем вдох-выдох, вдох, полный выдох и задержка дыхания на выдохе. Сделайте мула бандха. Вдох, отдых.

### КОММЕНТАРИИ

Первая серия хорошо очищает кровь и дает энергию. Вторая - служит для эмоционального баланса. Если вы встали "не с той ноги", это упражнение придаст вам необходимый баланс на весь день.



## Комплекс для начинающих № 1

1. Сядьте в простую позу; сложите кисти рук ладонями друг к другу и поместите их перед грудью пальцами вверх. Закройте глаза и сосредоточьтесь на точке межбровья. Создайте позитивный поток мыслей: думайте о том, как вы станете здоровыми, счастливыми, праведными. Продолжайте медитацию в течение пяти минут.

2. Лягте на спину; ноги прямые, носки ног вытянуты. Дышите медленно и глубоко в течение пяти минут. Затем отдохните в течение двух минут.

3. Лежа на спине в позе п. 2, делайте дыхание огня в течение одной минуты. Затем вдох и задержка дыхания на вдохе в течение 15 сек. Далее сделайте восемь долгих глубоких дыханий. Повторите всю описанную последовательность еще два раза.

4. Глубокая релаксация в течение двух минут.

5. Лягте на спину; ноги прямые, носки ног вытянуты. Поднимите обе ноги на 15 см от пола с глубоким вдохом. Удерживайте это положение в течение 15 сек на задержке дыхания на вдохе; с выдохом положите ноги на пол. Повторите упражнение пять раз.

6. Полная релаксация всех частей тела, одной за другой, в течение 10 мин.

### КОММЕНТАРИИ

Это - легкий комплекс для начинающих. Дыхание при выполнении указанных упражнений - открывает легкие и диафрагму, а также немного стимулирует пупочный центр. Стимуляция этих двух хранилищ энергии облегчает глубокую релаксацию, что особенно важно для начинающих. Если возникает необходимость в снятии напряжения, накопившегося за день, то этот комплекс может послужить удобным и простым средством.



## Комплекс для начинающих No 2

1. Сядьте на левую пятку, вытянув вперед правую ногу. Наклонитесь вперед и возьмитесь за пальцы правой ноги обеими руками. Держите спину как можно более прямой и смотрите на пальцы ноги. Удерживайте эту позу в течение двух минут, затем начните дыхание огня и продолжайте его в течение одной минуты. Поменяйте местами ноги и повторите упражнение. После окончания упражнения отдохните в течение одной минуты.

2. Лягте на живот; возьмитесь руками за лодыжки ног. Изогните тело, поднимая бедра и натягивая его, как лук. Делайте дыхание огня в течение двух минут, затем отдохните.

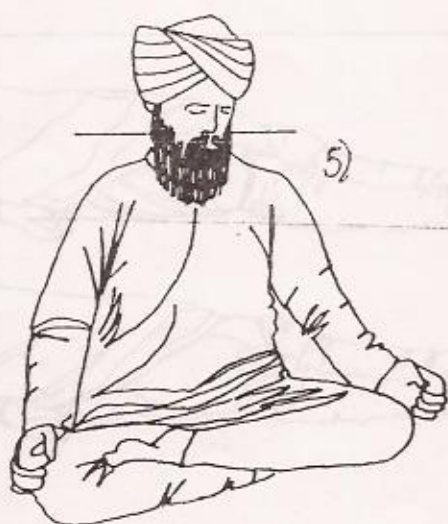
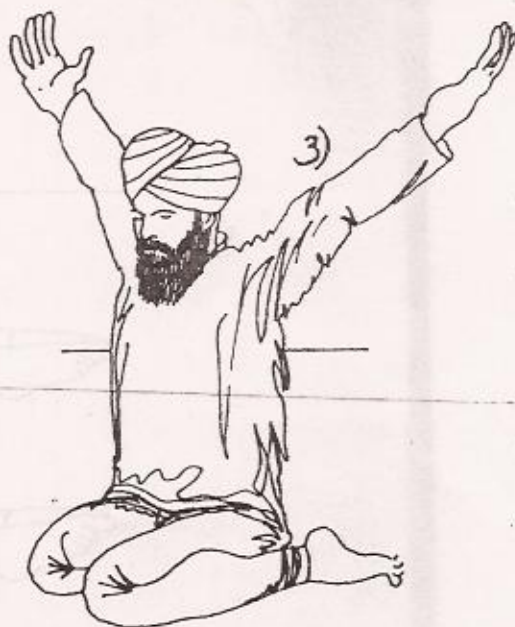
3. Сядьте на пол между пятками (поза воздержания). Поднимите руки в стороны под углом в 60 градусов к горизонтали, ладони направлены друг к другу. При вдохе подпрыгивайте, при выдохе падайте обратно на пол. Продолжайте в течение одной минуты, затем полностью выдохните, задержите дыхание на выдохе и сделайте мула бандха. Повторите весь цикл еще раз.

4. Встаньте на носки ног, подняв руки прямо вверх. Потянитесь, затем поднимайтесь и опускайтесь на носках в течение 5 сек. Потом сядьте в простую позу и медленно встаньте без помощи рук. Продолжайте вставать и садиться без помощи рук в течение двух минут.

5. Сядьте в простую позу, сложив кисти рук в гьян-мудре. Погрузитесь глубоко в себя на пять минут.

### КОММЕНТАРИИ

Эта крия служит для преобразования сексуальной энергии в энергию для медитации. Она укрепляет нервы в верхней части бедер, что регулирует сексуальную потенцию. Упр. 1 и 2 освобождают энергию Кундалини для самонсценения. Для большей нагрузки можно делать эту крию 2-3 цикла один за другим. Это заставит вас хорошенько пропотеть.



## Подготовительные упражнения для легких, магнитного поля и глубокой медитации

1. Сядьте в простую позу, подняв вверх прямые руки со сложенными друг к другу ладонями. Как можно больше прогните позвоночник вверх и назад. Дышите глубоко и медленно, через рот со свистом на вдохе и выдохе. Продолжайте в течение пяти минут. Отдохните.



2. Сядьте в простую позу, вытяните руки прямо перед собой с переплетенными пальцами. Ладони повернуты наружу (2A). При выдохе приведите руки к груди, оставляя предплечья параллельными полу (2B). Вдох - снова вытяните руки. Продолжайте в течение двух минут в довольно быстром темпе. Затем вдох, вытяните руки вперед, задержка дыхания на вдохе; на задержке дыхания поднимите прямые руки над головой вертикально вверх (2C). Затем опустите руки до уровня груди, параллельно полу (2A), выдохните и подведите руки к груди (2B). Вдохните и повторите цикл вперед (вдох) - вверх - обратно (на задержке) - к груди (с выдохом) в течение двух минут.



3. Без отдыха вытяните руки перед собой параллельно полу под углом 60 градусов друг к другу. Со вдохом медленно сожмите кулаки, задержите дыхание и с напряжением подведите кулаки к груди, сгибая руки в локтях. Выдох отпустите напряжение. Повторяйте этот цикл три минуты, сохраняя сердитое выражение лица в течение всего упражнения.





4. Перочислите пальцы рук и заведите руки за шею ладонями вверх (4A). Вдох - вытяните руки над головой (4B); выдох - опустите руки обратно за шею. Продолжайте упражнение в течение двух минут.



5. Сядьте в простой позе, вытяните руки вертикально вверх; ладони рук сложены вместе, большие пальцы перекрещены. Со вдохом вращивайте корпус влево, с выдохом - направо. Продолжайте упражнение в течение двух минут.

6. Сядьте в простой позе, сплетите пальцы рук и поместите их на уровне груди ладонями вниз (6A). Со вдохом - приподнимайте руки до уровня глаз (6B); с выдохом - опускайте руки обратно до уровня груди. При перемещении рук держите предплечья параллельно полу. Продолжайте в течение двух минут.



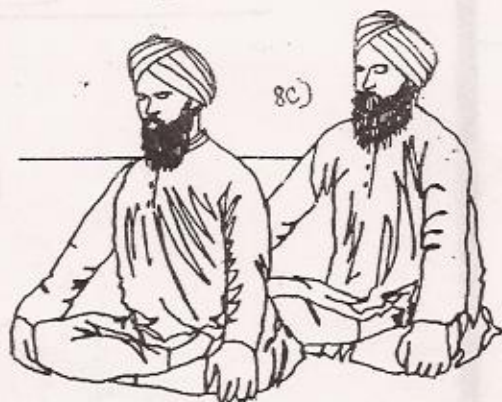
7. Сядьте в простой позе, положите кисти рук на плечи, пальцы рук, кроме большого пальца, смотрящего назад, направлены вперед. Вдох - поворот корпуса влево, выдох - поворот корпуса вправо. Продолжайте в течение двух минут.

8. Сядьте в простой позе, положив руки на колени (8A). Со вдохом приподнимайте плечи (8B), с выдохом - опускайте обратно. Продолжайте в течение двух минут, затем начните прогибание спины: вдох - вперед, выдох - назад, спина горбится. Продолжайте в течение двух минут.

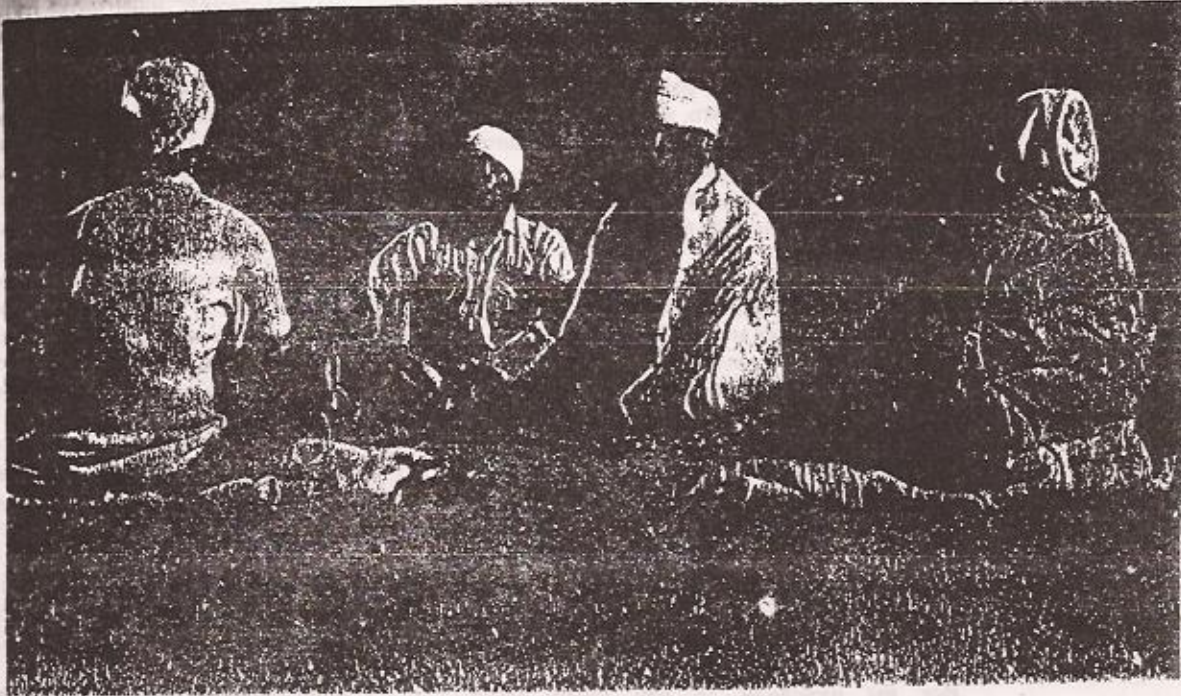
9. Сядьте в простой позе, вращайте глазами с максимально возможной амплитудой. Периодически меняйте направление вращения. Концентрация на верхней точке головы. Медитируйте в течение 15 мин.

### КОММЕНТАРИИ

Этот комплекс начинается с упражнений для очищения крови и увеличения емкости легких. Затем стимулируется система циркуляции. Секретция пингвидной и парацитовидной желез позволяет усилить кровообращение; при этом увеличивается магнитное поле верхней части тела. Это - отличная подготовительная серия для начинающих, желающих перейти к глубокой медитации.



История развития и значение  
Супи Чанг (Супи Чанг Чанг)  
История Чанг Чанг Чанг



Вопросы, связанные с  
развитием и значением  
Супи Чанг (Супи Чанг Чанг)  
История Чанг Чанг Чанг



(68)



# ТВОРЧЕСКАЯ МЕДИТАЦИЯ

## Индивидуальная/Универсальная гармония

Сири Сингх Сахив Бхай Сахив

Харбхаджан Сингх Халса Йогиджи

Сегодня в Америке, Западной Европе и во многих других странах наблюдается большой интерес к медитации, но наряду с этим часто можно встретить недопонимание, связанное с этим вопросом. Я хотел бы сегодня затронуть эту тему во всей ее глубине. Нашей задачей является распространение этих знаний через университеты, чтобы вы, разобравшись что к чему, могли, практикуя это, получить наиболее полное знание об этом мире и разрешить интересующие вас вопросы. Дальше вы сможете заниматься тем, что вам будет больше нравиться. Знает ли кто-нибудь из вас, что такое медитация?

*Ответ из аудитории:* "Это спокойствие ума, свободного от повседневных забот, освобождения потока мыслей".

*Ответ:* "Это концентрация".

Это только часть понятия. Кто-нибудь еще скажет?

*Ответ:* "Это полная остановка всех внутренних конфликтов".

Давайте, давайте, все что угодно.

*Ответ:* "Это новый уровень сознания, более глубокий уровень сознания. Это не похоже на обычное состояние сознания, когда мы делаем что-то"

*Ответ:* "Это когда человек становимся восприимчивым"

Все вы называли те или иные части медитации. Молитва - это когда ум собран в одной точке и человек обращается к бесконечному. Во время медитации ум становится абсолютно чистым и восприимчивым, и человек может слышать голос бесконечного. Вот, что такое медитация. Существует два уровня медитации: в одном индивидуальное "я" обращается к бесконечному, в другом бесконечное говорит с индивидуальным "я". Все остальные стадии - это подготовительные этапы для медитации.

Должно быть вы уже слышали трансцендентальной медитации (ТМ), интегральной медитации и о многих других. Если вы хотите продавать горчицу, можете называть ее желтой горчицей, горчицей Солнечной долины, калифорнийской горчицей, горчицей из Висконсина, горчицей из Нью-Йорка, но горчица при этом останется горчицей. Медитацию называется самыми разными именами. Так же и в йоге - техники поднятия Кундалини отличаются друг от друга и называются по разному. Хатха йога имеет целью поднятие Кундалини. Та же цель и у Раджа йоги. Бхакти, Шакти, Гьян, Карма-йога - все стремятся к одному и тому же: пробудить дремлющую в человеке силу бесконечного. Это все. Есть только некоторые различия.

Представьте, что вам нужно попасть в Сан-Франциско. Вы можете поехать шоссе 1 или 5, можете полететь самолетом или поехать по железной дороге, вы можете отправиться в путь на грузовике или автостопом. Ваша цель попасть в Сан-Франциско. Пешком вы будете идти два месяца или месяц или три недели; автостопом вы доберетесь за два дня; поездом вы будете ехать день или два; на автомобиле вы доедете за 8-10 часов; самолетом вы долетите за 45 минут, по шоссе 1 вы будете ехать 10 часов, а по шоссе 5 - шесть с половиной. Это правда, что человек обладает бесконечной силой, соединиться с которой он может с помощью техник йоги. Существует столько разных видов йоги, сколько разных путей, по которым вы можете идти. Некоторые требуют тридцать лет практики, другие тридцать дней. Вся разница в технике и времени - результат один.

Лучший способ медитировать - это творческая медитация. За этим стоит такая логика: ум большей частью настроен в резонанс с интеллектом. Интеллект начинает производить мысли, а за ними новые и новые. Большинство их связаны с вашими эмоциями и темпераментом. Мысли трансформируются в желания, которые пробуждают ваше тело выработать творческий потенциал, необходимый для достижения цели или для решения задачи. Это порождает практический жизненный опыт.

Однажды я решил арендовать здание. Мои сотрудники возразили: "Нет, мы хотим иметь постоянный адрес. Мы не хотим аренды. Нам нужно будет постоянно переезжать с места на место. И т.д." Бог послал нам человека, который нашел все это имущество здесь на Пресс Род, и я купил его. Я купил это и все остальное происходило уже здесь. Мы творчески обдумывали это и действовали. Нашей единственной заботой стало: "Какая атмосфера, какое окружение было бы для нас самым лучшим, и как нам использовать их наиболее эффективно". Мы работали над этим, используя всю нашу энергию в очень хорошо сбалансированной манере. В результате мы можем делиться нашими знаниями в этом хорошем месте и творческой атмосфере.

Вы не можете жить без медитации. Воображение, соединенное с подходящими действиями, направленное на то, чтобы воздействовать на фокус внимания личности - вот, что такое медитация. Вы связываете действия вашей конечной личности со словами представляющими вашу бесконечную природу. Вопрос в том: насколько вы используете свои творческие возможности? Это определяется

направление вашей жизни. Если вы просто сидите двадцать минут с закрытыми глазами, то это еще не медитация. Это подготовка, а не желаемый результат. Медитация - это созидательная активность связывающая ваше существование с жизнью всего универсума. Это индивидуальная гармония, входящая в резонанс с гармонией космоса.

Если вы входите в контракт с живым существом и вспоминаете свой бесконечный источник - это Бог. Если вы встречаете хорошего человека и чувствуете себя удовлетворенным - это божественно. Каждый раз, когда вы встречаетесь с чем-то дающим вам возможность возвысить свое сознание до бесконечного - все это переживание Бога. Бог - это не человек. В слове GOD - три буквы (англ. Бог - God), которые символизируют три принципа: G - принцип творения или рождения, O - организующий или поддерживающий принцип, и D - принцип разрушения (Generating, Organizing, Destroying). Индусы говорят о Брахме Боге, который дает рождение; Вишну - Боге, который поддерживает; и Шиве Боге-разрушителе. Индусы поклоняются им в образе идолов. У нас есть одно слово GOD, представляющее то же самое.

Все церкви, храмы, синагоги и святые места святы благодаря тому, вся община может собраться там вместе и в единении устремиться к бесконечному. Поэтому они так прекрасны. В противном случае в них нет никакой пользы. Это места творческой божественной медитации.

*Реплика из аудитории:* "Ваши слова несколько смутили меня, когда вы сказали..."

Прежде всего помните, когда вы говорите "Я смутился", вы создаете вибрацию, которая вас и смущает. Не пользуйтесь негативными словами. Это нетворческая медитация, использование своих творческих способностей в противоположном направлении. Есть три фразы, которых лучше никогда не говорить: "Я смущен". "Я не знаю". "Я не могу сделать этого".

В каждом человеке присутствуют две параллельные тенденции: - это стремление к жизни и к саморазрушению. Высший ум движется в соответствии со стремлением жить и не следует разрушительным тенденциям. Я чувствую это стремление жить своим правом, поскольку я был сотворен моим бесконечным Творцом. Какая тенденция будет преобладать определяется тем направлением, которое вы выбираете в вашей медитации и в ваших словах. Без творческой медитации человек чувствует себя обремененным. Закон независимости не станет работать для человека, не использующего свой творческий потенциал. Вспомните этот закон. Это один из секретов духовности, которые я вам объясняю. Творческая медитация - это медитация в действиях, связывающих вас с бесконечностью.

Независимость и непривязанность не означают, что вы одеваете набедренную повязку, питаетесь подаяниями и живете

отдельно от этого мира. Непривязанность приходит как результат творческой активности. Если вы создали мало, то вы будете привязаны к этому. Если же вы постоянно творите, вы чувствуете себя свободными. Вы занимаетесь многими вещами и знаете, что такое успех и неудача. Это привело вас к этому состоянию зависимости и привязанности, которое ограничивает вас. Бог создал человека не для того, чтобы он ограничивал себя. Не было еще ни одного человека, который бы родился чтобы жить в каких-то рамках. Жизнь и смерть ничего не значат для того, кто живет от одного момента к другому в счастье и радости, наслаждаясь своим творчеством.

*Вопрос из аудитории:* "Можете ли вы отделитесь от своих собственных эмоций?"

Зачем вам нужно отделяться от своих эмоций? Вам совсем не обязательно избавляться от эмоций, также как вы не должны и привязываться к ним. Вы можете просто наблюдать за ними и только. Дайте им возникнуть и дайте им пройти. Все что возникает должно пройти. И эмоции это вовсе не то, что дает вам знать живы вы или нет. Для этого есть и другой способ: поднести руку к вашему носу, и если вы чувствуете, что воздух входит и выходит обратно, значит вы еще живы.

Вы хотите чувствовать что-то, я это знаю. Но чувствовали ли вы когда-нибудь, что вы настолько прекрасны, что весь мир хочет сказать вам об этом? С того момента, как вы осознали собственную бесценность, вы уже не должны будете делать оценок. Оценки рождаются от привязанности. Мы оцениваем каждого из-за ограниченности нашего я, в противном случае каждая личность - бесценна. Так где же границы личности, как не в ее привязанностях. Человек в основе своей безграничен, потому что его душа бесконечна и не имеет границ. Человек безграничен, потому что его ум безграничен. Эта структура конечна и ограничена, но и она бесценна. Никто не способен сотворить что-нибудь подобное этому. В творческой медитации мы используем ее для связи с космосом.

Знаете ли вы как, за счет чего происходит все, что мы видим на этой земле? Может быть через тысячу лет наука убедится в том, что вибрация жизни приходит от солнца. И эта вибрация есть существование атома. Затем они возможно обнаружат, что внутри нас тоже есть маленькое солнце. Поэтому наше существование - это тоже существование атома, и мы оказываем воздействие на этот мир также, как он - на нас. Каждый думает, что он знает все, не зная даже того, что же он на самом деле знает. Это одна из тайн жизни. Все мы знаем какими успешными мы могли бы быть, в то время как не знаем что такое успех. Кто-нибудь здесь знает, что такое успех?

*Голос из аудитории:* "Это противоположность неудачи".

Это - правильный ответ. Вы наверное думаете, что богатство делает вас успешными.

Я могу дать вам номера телефонов очень богатых людей, у них огромное количество денег, и они живут в очень комфортных условиях. Все чего они хотят - это быть способными уснуть. Если вы думаете, что власть, успех, я могу дать вам телефоны очень сильных людей. Самая большая их мечта - это найти время, чтобы поест или отдохнуть. Это - странный, очень странный мир. У меня есть все, о чем мог мечтать обычный американец, тем не менее я свободен.

Мы стали так привязаны ко всему! Если идет дождь, мы расстраиваемся, как будто мы можем размокнуть от этого как бумага. Если наступает лето, мы снова находим поводы для расстройства. Что было бы, если бы вообще не было лета? Как-то один человек сказал мне: "О, скоро весна, опять начнется сенная лихорадка." Когда приходит весна, все начинают думать о сенной лихорадке, и никто о том, как прекрасна весна с ее распускающимися деревьями и цветами.

Если ваш ум полностью позитивен и настроен на созидание, с вами ничего не будет случаться просто так, ничто не придет к вам без пользы. И не будет ничего привязывающего вас к этому циклу беспокойств и боли. Успех станет для вас подсознательной привычкой. Творческая, созидательная медитация осуществляется, когда творческий ум смотрит на себя, как на часть универсума. И весь универсум становится тогда частью вашего существа. Это и есть созидательная медитация - от минуты к минуте, от времени к времени, от существа к существу, от места к месту, и от дыхания к дыханию. С каждым вдохом воздух входит в вас по божественной воле, и также по божественной воле с выдохом воздух выходит обратно. Так о чем же тогда нам тревожиться? Кто среди вас имеет эту силу? Что это значит для вас, дышать? Это значит жить. Это - жизнь. Что такое жизнь? Жизнь - это бинду, точка. Она должна быть оживлена и наполнена энергией, чтобы начать движение по орбите времени и совершить это путешествие, имеющее начало и конец. И то, кем она будет зависит от ее собственной вибрации. Если ваши вибрации универсальны, вы универсальный человек. Если они национальные, вы становитесь национальным человеком. Если у вас вибрации города, то вы - городской человек. Если они малы, вы - маленький человек. Это ваш выбор и зависит от вашего решения. Если вы расширяете свой ум, вы развиваетесь. Если вы ограничиваете свой ум, то вы становитесь ограниченным.

Контроль над жизнью - не в ваших руках и ум не очень-то послушен. Но есть одна вещь, к которой ум должен прислушиваться. Это частота вашего дыхания. Ум знает, что если тело не собирается дышать, то он не будет должен что-то с ним делать. Когда дыхание медленное, глубокое и плавное, ум спокоен и сосредоточен. Если же дыхание тяжелое, быстрое и поверхностное, ум беспокоен и непостоянен. Обычно люди делают 15 дыханий

в минуту. Если вы сможете научиться дышать 8 раз в минуту, вы сможете контролировать свое настроение и все ваши проекции. Это будет самой созидательной работой, которую вы можете проделать. Пусть ваш ум расширится и освободится от всех границ, тогда вы станете частью общего космического процесса. Станьте созидательными, свободными от привязанности, беззаботными, но не беспечными. Пусть медитация войдет в ваше сердце, как золотой путь к бесконечному, так что все ваши повседневные действия станут шагами по этому пути.

дышать 8  
овать свое  
Это будет  
тору вы  
ширяться  
ы станете  
процесса.  
ыми ог  
но не  
т в ваше  
ному, так  
я станут

ПРАКТИКА ТВОРЧЕСКОЙ МЕДИТАЦИИ

Лайя йога медитация

# Медитации

Практика творческой медитации.....	92
Лайя йога медитация.....	92
Медитация "Sat Nam" - семь волн.....	93
Раджа-йога медитация с великим замком.....	94
Киртан-крийя.....	95
Трансцендентальная медитация: Маха-Шакти-Чални-Индра-мудра.....	97
Медитация над биением сердца с тройным замком.....	99
Лайя-медитация над чувством экстаза.....	99
Маха-агни-пранаяма.....	100
Гуру Говинд Сингх Шакти-мантра-медитация.....	101
Медитация для преодоления пристрастий.....	102
Тапа Йог Карам крийя.....	103
Медитация для нижнего треугольника.....	103
Медитация для развития способности доверять.....	104
Медитация для развития человеческих качеств.....	104
Wha Guru крийя для баланса нервной системы.....	105
Гуру Рам Дас: ритмическая гармония для вашего счастья.....	105
Брахм-мудра-медитация.....	106

# ПРАКТИКА ТВОРЧЕСКОЙ МЕДИТАЦИИ

## Лайя йога медитация

1. Сядьте в простую позу, позвоночник держите прямо. Большим пальцем правой руки зажмите правую ноздрю и начните глубокое дыхание через левую ноздрю. Закройте глаза и просматривайте тело снизу вверх и сверху вниз при каждом дыхании; снизу вверх - на вдохе, сверху вниз - на выдохе. Сделайте 10 глубоких дыханий через левую ноздрю. Зажмите мизинцем правой руки левую ноздрю и сделайте 10 глубоких дыханий через правую ноздрю, мысленно просматривая тело при каждом дыхании. Продолжайте этот цикл в течение двух минут.

2. Соедините руки ладонями друг к другу на уровне сердца, слегка прижав их к груди. Начните медленное глубокое дыхание, продолжая его в течение двух минут; затем в течение одной минуты делайте дыхание огня.

3. Поднимите прямые руки через стороны вверх до угла в 60 градусов к горизонтали; пальцы рук - в гьян-мудре. Дышите глубоко и медленно в течение пяти минут.

4. Сидя в простой позе, положите руки на колени; пальцы рук - в гьян-мудре. Пойте Ади-Шакти-мантру в манере Лайя йоги "*Ek Ong Kar-a Sat-a Nam-a Siri Wha-a He Guru*" на 3,5 оборота, сжимая мула-бандха. С дыханием вращайте поток звуковых вибраций вокруг и вверх по позвоночнику. Войдите и растворитесь в этом вращении. Визуализируйте звуковой поток вращающийся от основания позвоночника до макушки головы. На "*Ek*" - втягивайте пупок, на "*a*" - делайте диафрагмальный замок (*уддияна-бандха*). На "*He Guru*" отпускайте все замки. Время от 11 до 31 минуты.

### КОММЕНТАРИИ

Внутри нас есть два голоса: голос эго и голос души. Оправдывайтесь перед Создателем, а не перед другими; сознательно помните о связи между вами и Создателем.

Если вы сможете удерживать себя от негативности, то вы - живой Бог на этой земле. Эта медитация позволяет человеку раствориться в звуковом потоке энергии. "Медитируйте и ощущайте Бога в течение 40 дней, и вы получите Освобождение".



## Медитация "Sat Nam" - семь ВОЛН

Сядьте в простую позу; сложите ладони и поместите их в центре груди, касаясь грудины большими пальцами. Сфокусируйте взгляд на точке межбровья и закройте глаза, удерживая в фокусе точку межбровья. Глубоко вдохните, концентрируясь на дыхании. На выдохе пойте мантру "Sat Nam" так, что высота звука колеблется вокруг основного тона и дает семь волн. Длительность "Sat" - шесть тактов, "Nam" - один такт.



Sa - a - a - a - a - a - t Nam

С каждым новым тактом поднимайте звук к следующей чакре, начиная с нижней. На слог "Nam" энергия и звук излучаются через седьмую чакру, находящуюся в верхней части головы, в ауру. Когда звук проникает в чакру, или энергетический центр, мягко подтягивайте физическую область, которая соответствует этой чакре. Первая чакра - низ прямой кишки, вторая - область половых органов, третья - пупочный центр, четвертая - сердце, пятая горло, шестая - точка между бровями, седьмая - верхняя точка головы. Продолжайте в течение 15 мин.

### КОММЕНТАРИИ

Если вы сможете довести время этой медитации до минимум 31 мин 6 сек в день, то эта мантра будет очищать ум, словно волны океана очищают берег.

Это - медитация с Бидж-мантрой (Бидж-мантра - мантра-семья). Бидж-мантры такие, как например, "Sat Nam" - единственные звуки, которые могут полностью перестроить первичные образцы подсознательного ума. У всех нас есть модели поведения, являющиеся привычками, без которых мы не можем жить, однако иногда создаются нежелательные образцы (модели поведения). Вы меняетесь, поэтому вы хотите изменить и эти модели. Благодаря вибрации звукового потока "Sat Nam" вы активизируете энергию ума, которая стирает старые и устанавливает новые привычки. Следовательно, эта медитация хороша, как вступление в Кундалини йогу. Она открывает ум для нового опыта. Продвинутые ученики могут по-прежнему медитировать таким образом, в частности, для того чтобы очиститься от дневной суеты и спешки перед тем как начать другую глубокую медитацию. После того как вы пропоете эту мантру, вы почувствуете спокойствие, отдохновение и радость.





## Раджа-йога медитация с великим замком

1. Сядьте в любую удобную позу для медитаций; спина должна быть совершенно прямой. Положите обе руки в область паха (IA). Для женщин левая рука должна быть поверх правой, у мужчин - наоборот (IB). Закройте глаза и сконцентрируйте внимание на точке межбровья. Теперь сосредоточьтесь на кончике большого пальца ноги и мысленно протяните жизненную силу через всю длину ноги к анусу, а затем мысленно вращайте эту энергию по кольцу ануса. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание; втяните анус и освободите его; продолжайте ритмически втягивать и отпускать анус на задержке дыхания. Выдохните. Повторите цикл, делая вдох во время проведения энергии от пальца ноги до ануса, и ритмическое втягивание на задержке дыхания. Каждый раз старайтесь сильнее втянуть анус.

2. Со вдохом подтяните анус и половой орган. Сжимайте и втягивайте их пять раз на одно дыхание. Отдохните.

3. Повторите упр. 2, одновременно втягивая пупок. Попытайтесь промассировать область пупка позвоночник. Старайтесь подтягивать нижний треугольник каждый раз как можно выше, пока энергия не поднимется до диафрагмы.

4. Глубоко вдохните и на задержке дыхания сосредоточьтесь на божественной силе дыхания. Почувствуйте, что она простреливает диафрагму, как ракета, когда поднимаются замки. Поднимите грудь, чтобы приподнять диафрагму. Выдохните.

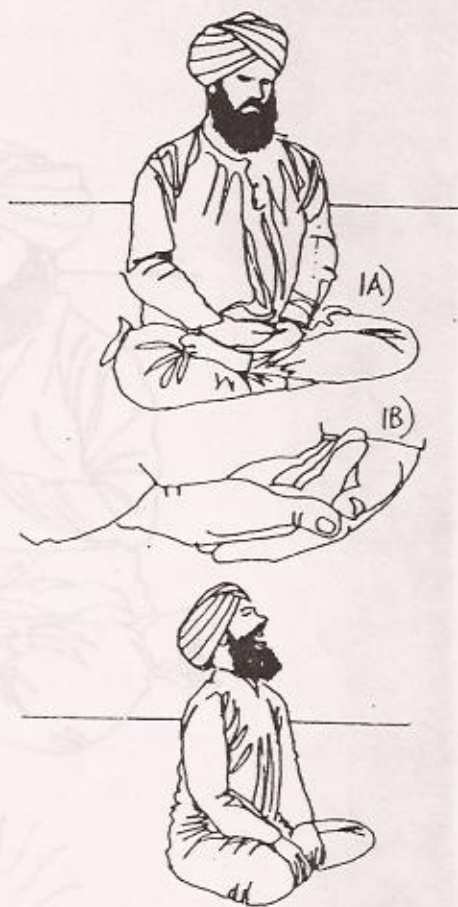
5. Вдох и на задержке дыхания - зажмите все три замка, в том числе горловой замок (джаладхара-бандха), сконцентрируйтесь на сознательном подъеме энергии до шен. Здесь должно образоваться тепло. Выдох. 6. Вдохните и подтяните энергию по всему пути до точки межбровья. Сделайте одновременно три бандхи (маха-бандха) и с силой заведите глаза вверх. Затем выдохните.

7. Отдохните, медитируя на точке межбровья; погрузитесь глубоко в себя.

8. Медитируйте на точке межбровья, пойте очень мягко - из глубины горла и верхнего неба:

**"Ла-а-а-а-а-а-а-ах".**

Создайте непрерывный звук, вдыхая при необходимости. Слушайте этот звук, будто он исходит из бесконечности. Через пять минут глубоко вдохните, откиньте голову назад и посмотрите в небо. Выдохните со смехом; громко смейтесь в течение 30 сек. Отдохните.



### КОММЕНТАРИИ

Упр. 1 - 6 следует выполнять в течение пяти минут каждое. Упр. 7 - конечная медитация, может иметь любую длительность. Время пения "Ла-а-а-а-а-а-ах" может быть увеличено до 11 мин. Лучше всего практиковать эту медитацию от 0,5 до 1 часа ежедневно.

Раджа-йога является составной частью Кундалини-йоги. В этой части традиции имеется много медитаций. Эта медитация служит пробуждению Бога внутри нас. Нет нужды искать Бога. Он существует в вас как Бесконечное осознание. Необходимо только пробудить Его. Эта медитация может открыть третий глаз и дать вам практическое ощущение реальности, которое нельзя выразить словами. Раджа-йога связывает ум непосредственно с душой, или истинным "я". Поэтому здесь нет другого автоматического контроля над умом, кроме воли. Кундалини йога связывает тело непосредственно с душой, с тем чтобы ум не имел другого выбора, кроме как следовать вслед за волей к бесконечному.

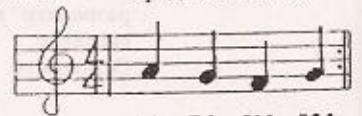
Эта серия автоматически связывает вашу ауру с универсальным магнитным полем. Чем более сознательно вы вкладываете в это свой ум, тем большее расширение вы испытываете. Эта практика настроит и даст направление вашей сознательной энергии.

## Киртан-крийя

Сядьте в простую позу; держите спину прямой (А). Сконцентрируйте внимание на точке межбровья и медитируйте над пятью первичными звуками, или Пандж-Шабад - *S, T, N, M, A* - в первоначальном виде следующих слов:

*SA* - бесконечность, космос, начало;  
*TA* - жизнь, существование;  
*NA* - смерть;  
*MA* - возрождение.

Эти пять звуков - цикл творения, созидания: из бесконечного приходит жизнь и индивидуальное существование; за жизнью следует смерть, или изменение; после смерти возрождение сознания на радость бесконечного, через которую сострадание ведет снова к жизни. Эти звуковые вибрации музыкально представляются следующим образом:



**SA TA NA MA**

Каждое повторение мантры занимает три-четыре секунды.

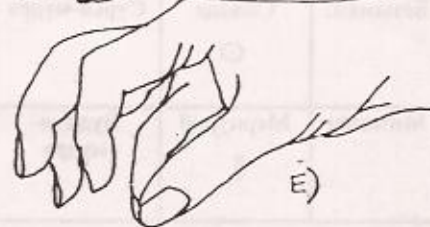
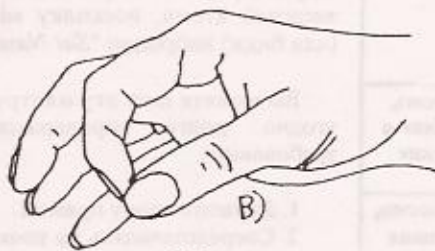
Во время пения локти должны быть выпрямлены, а каждый палец следует поочередно твердо прижимать к большому пальцу руки:

на звуке "*SA*" прижмите к большому пальцу первый (указательный) палец, палец Юпитера (В);

на звуке "*TA*" - второй (средний), палец Сатурна (С);

на звуке "*NA*" - третий (безымянный), палец Солнца (D);

на звуке "*MA*" - четвертый (мизинец), палец Меркурия (E).



При следующем повторении мантры начинайте снова с первого пальца. Повторяйте мантру используя три различных языка сознания:

- человеческий - обычный физический мир; нормальный или громкий голос;
- язык любви - желание принадлежать; громкий шепот;
- божественный - бесконечное; мысленно (молча).

Начните эту кривую с обычным голосом, и продолжайте в течение пяти минут; затем в течение пяти минут - шепотом; а затем перейдите к повторению мантры про себя и продолжайте в течение 10 мин. После 10 мин перейдите снова на шепот (5 мин) и далее - повторение вслух в течение 5 мин. Вдох и выдох. Для полного выхода из медитации вытяните руки вверх, как можно выше, а затем разведите их в стороны. Потяните спину и сделайте несколько глубоких дыханий. Отдохните.

### КОММЕНТАРИИ

Каждый раз, когда вы делаете мудру, прикасаясь к большому пальцу одним из остальных пальцев руки, это "запечатывает" эффект этой мудры в вашем сознании. Мудры имеют следующие эффекты:

Палец	Планета	Мудра	Эффект
Указател.	Юпитер ♃	Гьян-мудра	Знание
Средний	Сатурн ♄	Шуни-мудра	Мудрость, понимание и терпение
Безымян.	Солнце ☉	Сурья-мудра	Витальность, жизненная энергия
Мизинец	Меркурий ☿	Буддхи-мудра	Способность к коммуникации

Сири Сингх Сагив во время Зимнего Солнцестояния 1972 г. говорил, что человек, который будет одеваться только в белое и медитировать над этим потоком вибраций по 2,5 часа в день в течение одного года, будет знать непознаваемое и видеть невидимое. Благодаря такой постоянной практике ум пробуждается и приобретает бесконечную способность души к жертвенности, служению и созиданию.

Практика этой мантры обеспечивает полное ментальное равновесие для психики человека. Каждая мудра изменяет ваши электрические полярности. Указательный и безымянный палец электрически отрицательны по отношению к другим пальцам. Это обеспечивает баланс в электромагнитной проекции ауры.

Если во время молчаливой части медитации, ваш ум уходит из-под контроля, переходите снова на шепот и обычный голос, потом опять на шепот и далее снова возвращайтесь к молчанию. Это можно делать столько раз, сколько потребуется.

Практика этой медитации - как наука, так и искусство. Это - искусство формирования сознания, очищения восприятия и возможности инсайта (мгновенное интуитивное проникновение, в смысл чего-либо). Это - наука, поскольку дает определенные проверенные практикой результаты. Медитации оказывают закодированное действие на психику. Однако, поскольку они эффективны и точны, они могут также приводить к определенным проблемам, если их выполнять неправильно.

Некоторые люди могут испытывать головные боли при практике Киртан-кривий. Наиболее распространенная причина этого - неправильная циркуляция праны в солнечных центрах. Чтобы избежать этой проблемы или исправить дело, если это все же происходит, вы должны медитировать над первичными звуками в форме Лайя йоги. Это значит, что во время медитации вы должны ощущать постоянный приток космической энергии в ваш солнечный центр, или десятые врата. Когда энергия поступает в верхнюю чакру, вы помещаете туда SA, TA, NA или MA. Например, если вы поете "SA", то "S" начинается в верхней точке головы, а "A" выходит через точку межбровья, и проектируется в бесконечность. Этот поток энергии идет по энергетическому пути, называемому золотым шнуром, - этот канал связывает шишковидную железу и гипофиз.

Мантра "SA TA NA MA" - это первичная, или ядерная форма мантры "Sat Nam". Она обладает энергией атома, поскольку мы разбиваем атом (или бидж) вибрации "Sat Nam".

Вы можете петь эту мантру в любой позе как угодно долго, придерживаясь следующих требований:

1. Держите спину прямой.
2. Сосредоточьтесь на точке межбровья.
3. Используйте медитацию в форме Лайя йоги.
4. Произносите Пандж-Шабд-мантру на всех трех языках.
5. Не выходите за рамки йоговского здравого смысла, практикуйте, но без фанатизма.

ет полное  
человека.  
ктрические  
ый палец  
о к другим  
ланс в

гации, ваш  
снова на  
шопот и  
то-можно

ка, так и  
сознания,  
инсайта  
е, в смысл  
ку дает  
езультаты.  
йствие на  
спивны и  
деленным

головные  
Наиболее  
равильная  
к. Чтобы  
ело, если  
овать над  
оги. Это  
должны  
энергии в  
а. Когда  
омещаете  
вы поете  
оловы, а  
овья, и  
энергии  
ваемому  
вязывает

ная, или  
обладает  
ем атом

позе как  
дующих

я.  
е Лайя  
тру на  
дравого

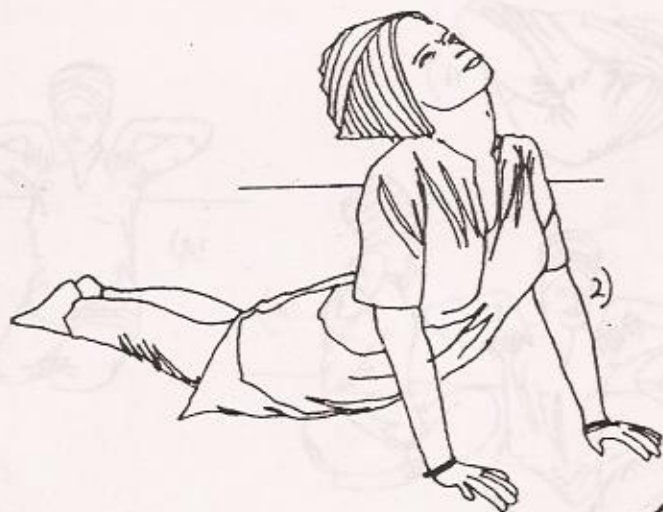
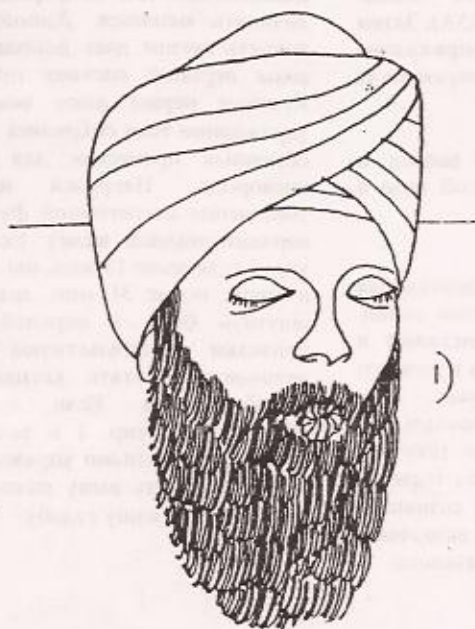
дет  
ь в  
кой  
к

## Трансцендентальная медитация: Маха-Шакти- Чални-Индра-мудра

1. Сядьте в простую позу. Вдох - с глубоким свистом через рот; при этом губы должны быть сложены трубочкой. Выдох - через нос. Сосредоточьте звук в точке третьего глаза. Слушайте только чистый звук в течение пяти минут. Продолжайте еще две минуты, мысленно вдыхая "Sat" и выдыхая "Nam" со свистом.

2. Примите позу кобры, откиньте голову назад и смотрите вверх. Зафиксируйте взгляд на точке на потолке прямо над вами. Вдыхайте через нос и выдыхайте со свистом через рот в течение трех-пяти минут. Вдох, затем медленно опуститесь на пол. Отдых в течение двух минут.

3. Лягте на спину и прижмите колени к груди. Удерживайте их руками с переплетенными над коленями пальцами. Поднимите голову, поместив нос между коленями. С закрытым ртом издавайте звук "хунининх"; вибрация исходит из носа и глотки. Продолжайте в течение трех минут.



4. Отдохните на спине с ногами, скрещенными как в простой позе. При этом создается небольшое давление в области поясницы. Сохраняйте это положение в течение пяти минут.

5. Сядьте в простую позу, положив кисти рук на плечи, большие пальцы смотрят назад. Поворачивайте корпус с дыханием: вдох - влево, выдох - вправо в течение одной минуты (5A). Затем сядьте на пятки и продолжайте это упражнение еще одну минуту (5B). Вдох, кратковременная задержка и выдох.

6. Сидя на пятках, наклонитесь вперед и положите лоб на пол. Отдохните в этой позе в течение трех-пяти минут.

### КОММЕНТАРИИ

Это - настоящая трансцендентальная медитация, которой учили еще столетия назад. Если те многие учителя, которые приезжают в США чтобы посещать своих учеников в разного рода секретные мантры, которые они рекламируют как трансцендентальную медитацию, просто давали бы чистые техники, подобные этой крийе, то мы могли бы гораздо более эффективно развивать науку о сознании. Трансцендентальные медитации всегда включают ритмическое дыхание и мантры, связанные с мантрами.

В йогических писаниях изложение полезных эффектов этой крийи занимает шесть страниц. Она позволяет развить контроль над чувствами и мыслями. Она уравнивает жизненные силы праны и апаны, так что ваше здоровье улучшается, а объем легких увеличивается. Если рабочая емкость ваших легких при нормальном дыхании выходит за пределы 700 куб см, то ваша личность меняется. Дополнительная жизненная емкость легких дает дополнительные жизненные силы нервной системе при каждом дыхании. Крепкие нервы дают вам терпение. В этом упражнении тело сохраняет идеальное равновесие обменных процессов для углекислого газа и кислорода. Нагрузка на язык вызывает увеличение секреторной функции гипофизной и паращитовидной желез. Если вы будете делать упр. 1 в течение 15 мин, вы можете ощутить боль в ушах; после 31 мин. выполнения вы можете ощутить боль в верхней части груди. Эти признаки свидетельствуют о том, что железы начинают работать активнее и переходят на новый режим. Если вы будете искренне практиковать упр. 1 в течение 31 мин в день вместе с остальными упражнениями, то эта крийя может изменить вашу личность, весь ваш образ жизни и даже вашу судьбу.



## Медитация над биением сердца с тройным замком

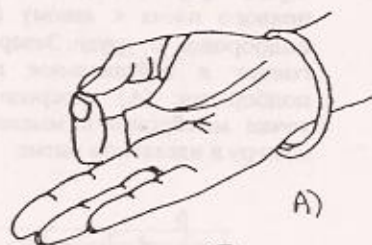
Сядьте в простую позу или позу лотоса, руки сложены в гьян-мудру. Тыльные стороны ладоней лежат на коленях, так что мудра смотрит вверх (А). Давление кончиков пальцев должно быть достаточно сильным, что бы вы могли ощущать биение пульса в точке их касания.

Сущность этой медитации состоит в том, чтобы образовать *тройной замок* в спокойной, стабильной и внимательной позе. Этот *тройной замок* включает: (1) гьян-мудру с ощущением пульса; (2) сжатые передние зубы; и (3) завернутый как можно дальше назад язык, который касается верхнего неба.

Медитируйте над ощущением биения сердца в точке межбровья. Держите спину совершенно прямой. Продолжайте медитацию в течение 11 мин. Если вы решите практиковать эту медитацию, медленно увеличивайте время до тех пор пока вы сможете сохранять устойчивое внимание в течение 31 мин.

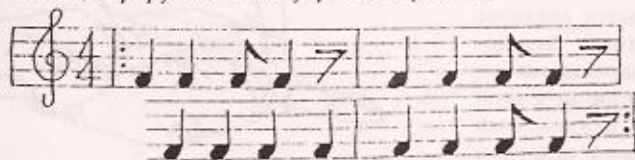
### КОММЕНТАРИИ

Эта медитация дает вам знание прошлого, настоящего и будущего. Она непосредственно активизирует мозг, включая в работу его новые области и балансируя нервную систему. Если ваш позвоночник удерживается в прямом положении, когда вы осваиваете эту медитацию, то вся ваша судьба и представление о себе будут меняться и расширяться.



## Лайя-медитация над чувством экстаза

Сядьте в простую позу, положив прямые руки на колени, пальцы в гьян-мудре. Сядьте очень величественно, как при дворе короля. Закройте глаза, чтобы взгляд был направлен внутрь. Пойте эту лайя-мантру и войдите в поток божественных вибраций. Концентрируйтесь на внутреннем звучании.



Wa-he Gu-ru Wa-he Gu-ru

Продолжайте в течение 11 мин, затем глубоко вдохните и задержите этот драгоценный вдох. Сосредоточьте энергию в верхней точке головы, через 30 сек. выдохните и отдохните.

### КОММЕНТАРИИ

Основной мотивацией и инстинктом человека служит стремление к счастью. Обычно мы мечемся по всему миру в поисках нужного места, нужного момента времени или нужного партнера, но как правило не находим всего этого одновременно и ни одна из компонент такого счастья не останется с нами навсегда. Время - великий хищник, пожинает урожай наших печалей и неуверенности, в то время как все мы стремимся к счастью.

Состояние экстаза существует в нас самих все время. Оно не зависит от капризов обстоятельств и личности. Это - бесконечный источник, освежающий сердце и дающий нам силы, чтобы совершенствовать себя и этот мир. Эта медитация позволит вам испытать такое состояние.

Мантра - это тройная вибрация. По мере медитации она проведет ваш ум через три этапа. Первый этап - ритмический, и ваш ум будет наслаждаться этим, однако он все же позволяет входить суетным дневным мыслям. Вы не захотите вложить всю свою энергию в состояние экстаза. На втором этапе ваше самосознание позволит вам почувствовать ваше "я". Это произойдет, потому что вы будете обеспокоены тем, что ваши обычные мысли исчезли. На третьем этапе вы захотите избавиться от сознания своего "я" и бессознательно погрузиться в транс. Вы станете настолько спокойным, что вам захочется спать. Это - как бы падение капли дождя в громадное, спокойное и прекрасное озеро. Все отражается, очищается и освежается в вас. Если вы пройдете и через этот третий этап, вы сможете познать экстаз, живущий внутри вас и войти в сознательный баланс и игру с бесконечным.

## Маха-агни-пранаяма

Сядьте в простую позу или позу лотоса. Прижмите ладони друг к другу и поместите их на расстоянии 20-30 см перед грудью на уровне сердца (А). Со вдохом поверните голову от правого плеча к левому (В и С), прокатывая подбородок по груди. Завершите поворот, подняв голову в вертикальное положение и втянув подбородок (А). Сосредоточьте внимание на точке межбровья и мысленно произнесите эту мантру в идеальном ритме:



**Ra—Ra—Ra—Ra**  
**Ma—Ma—Ma—Ma**  
**Ra—Ra—Ra—Ra**  
**Ma—Ma—Ma—Ma**  
**Sa—Ta—Na—Ma**

Выдохните и сразу на вдохе поверните голову, как описано выше. Поворот следует производить быстро, так, что возникает ощущение небольшого потягивания в основании черепа. Продолжайте в течение 11 мин и постепенно доведите время медитации до 31 минут.

### КОММЕНТАРИИ

Эта медитация может полностью реорганизовать деятельность мозга. В Кундалини йоге каждое полушарие разделяется на пять основных частей. Доминирование этих частей сменяется каждые 2,5 часа. При выполнении этой медитации мизинцы касаются друг друга от оснований до кончиков. Это стимулирует меридиан сердца и соединяет первую и третью области мозга, коррелируя ваши желания с тем, что вы достигаете в действии; таким образом вы становитесь более эффективным в своих действиях.

При движении головой оказывается давление на протоки в мозге, в результате, спинно-мозговая жидкость скорее возвращается в кровяное русло. Циркуляция спинно-мозговой жидкости и меридианы часто оказываются заблокированными именно в основании шеи. Это особенно касается тех, кто когда-либо употреблял марихуану.

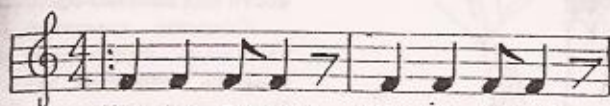
Звук этой мантры проходит по ментальной орбите вашей жизни. При произнесении: "Ra-Ra-Ra-Ra; Ma-Ma-Ma-Ma; Ra-Ra-Ra-Ra; Ma-Ma-Ma-Ma" вы проходите от своего центрального "я" на орбиту ментальной жизни. "Ra" — солнце, "Ma" — луна. Вы возвращаетесь с Бидж-мантрой "Sa-Ta-Na-Ma". Очень важен ритм. Если вы не установите время звучания мантры в правильном ритме, то ритм времени не сможет служить вам. В тот момент, когда вы сможете отразить и создать правильный ритм времени в условиях полярности конечного сознания, бесконечное будет иметь право служить вам.



На 4- и 11-ый дни лунного цикла наблюдается особое воздействие на эндокринную систему, направленное на активизацию секреторных функций и самоочищение. Чтобы использовать это для улучшения своего физического и ментального здоровья, практикуйте эту медитацию в течение одного часа в каждый из этих дней. Именно в эти дни воздействие этой крийи будет максимально ценным для вас.

## Гуру Говинд Сингх Шакти-мантра-медитация

Сядьте в простую позу; сложите пальцы в гьян-мудру и положите кисти на колени, руки держите прямыми. Закройте глаза, сосредоточьтесь на точке межбровья и пропойте два полных цикла приведенной ниже мантры на одно полное дыхание:



Wa-he Gu—ru | Wa—he Gu—ru



Wa—he Wa—he Wa—he Gu—ru

После этого, сделайте глубокий, но быстрый вдох; повторите. Полный цикл занимает 12 сек. Продолжайте от 11 до 31 мин. Вдохните и сосредоточьте энергию на макушке головы.



### КОММЕНТАРИИ

Эта медитация относится к науке Лайя йоги. Эта наука точна и строга и не является ничьей личной собственностью. Те, кто превратил ее в секрет, известный немногим, оказали плохую услугу человечеству в то время, когда людям требовались техники для своего развития. Лайя Йога - наука, которая связывает дыхание, ритм и мантру для получения измененных состояний сознания. Каждая *джана* (повторение мантры) создает *mana* (психический жар). Когда вы правильно поддерживаете цикл дыхания и громкость звука, создается жар, в котором сгорает карма. Знание не может быть правильно передано по секрету, шопотом для избранных. Оно должно служить открытым и сознательным усилиям развить высшее сознание и претворить его в практических действиях. Связь между вашей жизнью в конечном и бесконечном зависит от ритма дыхания. Контролируя дыхание, эта крия дает вам экстатическое сознание и успокаивает нервы. Это спокойствие может также помочь если нужно снизить температуру.



## Медитация для преодоления пристрастий



Сядьте в простую позу, выпрямите спину и проверьте, чтобы нижние шесть позвонков были поданы вперед. Сожмите обе руки в кулаки, оставив большие пальцы рук выпрямленными. Положите большие пальцы рук подушечками на виски, нащупав здесь соответствующие им углубления. Это - нижняя передняя часть лобной кости над височно-сфеноидальным швом.

Сожмите коренные зубы и держите рот закрытым. Ритмически сжимайте и отпускайте челюсти, изменяя давление на коренные зубы. Под подушечками больших пальцев вы почувствуете ритмическое движение мышц. Ощутите, как они массируют большие пальцы и еще крепче прижмите пальцы к вискам.

Глаза должны быть закрыты и смотреть на точку межбровья. Мысленно создайте вибрации пяти первичных звуков "SA TA NA MA" в точке межбровья. Продолжайте в течение 5-7 минут. С практикой это время можно увеличить до 20 мин, а в конечном счете - до 31 минут.

### КОММЕНТАРИИ

Эта медитация относится к той категории медитаций, которые будут "взяты на вооружение" будущей медициной. Эта медитация будет использоваться для лечения всех видов психических и физических расстройств, однако может пройти много лет, прежде чем новая медицинская наука будет достаточно хорошо понимать воздействие этой медитации, чтобы выразить все ее параметры количественно.

Давление, создаваемое большими пальцами, рефлекторно возбуждают ритмический ток реакции текущий к центральному мозгу. Этот ток активизирует область мозга, находящуюся непосредственно под телом шишковидной железы. Именно нарушение равновесия в этой области является причиной кажущейся непреодолимости физических или психических пристрастий.

В современном обществе этот дисбаланс наблюдается практически у каждого. Если мы не привязаны к курению, еде, алкоголю или наркотикам, то мы подсознательно оказываемся привязаны к получению одобрения, успеху, неудачам, эмоциональной любви и т.д. Все это приводит нас к неуверенности и невротическому поведению.

Нарушение равновесия в этой области расстраивает работу самой шишковидной железы. А именно пульсирующее излучение шишковидной железы регулирует работу гипофиза, который, в свою очередь, управляет деятельностью остальных желез эндокринной системы. Ясно, что в этом случае весь организм и ум выходят из равновесия. Предлагаемая медитация исправляет положение. Она дает отличные результаты для каждого, но особенно она эффективна в период реабилитации от наркотической зависимости, психических заболеваний и фобических состояний.

те спину и  
риков были  
в кулаки,  
ямленными.  
бечками на  
ющие им  
ть лобной  
м.

ржите рот  
отпускайте  
нные зубы.  
льцев вы  
е мышц.  
е пальцы и  
смотреть на  
е вибрации  
А" в точке  
7 минут. С  
до 20 мин, а

категории  
ооружение"  
ция будет  
ех видов  
ств, однако  
чем новая  
о хорошо  
ин, чтобы  
но.

пальцами,  
ский ток  
у. Этот ток  
ходящуюся  
той железы.  
ой области  
одолимости  
ий.

дисбаланс  
если мы не  
голю или  
казываемся  
я, успеху,  
д. Все это  
этическому

области  
ой железы.  
шквидной  
который, в  
оставших  
то, в этом  
равновесия.  
положение.  
аждаго, но  
близости  
сихических

## Тапа Йог Карам крийя

Сядьте в медитативную позу; вытяните руки прямо вперед параллельно полу ладонями друг к другу. Соедините кисти рук, затем разведите ладони как можно дальше, как будто бы отталкиваясь от стены. Глаза слегка приоткрыты и смотрят на кончик носа. Начните ритмически повторять: "Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Wahe Guru". Продолжайте в течение 11 мин.

### КОМЕНТАРИИ

Мы не можем улучшить качества человека, но мы можем лучше управлять ими. Когда мы управляем собой сами, а не по милости подсознательных привычек, мы становимся хозяевами своего "я". Однако для преодоления старых привычек и формирования новых требуются крепкие нервы и сила воли. Эта крийя развивает силу воли и дает возможность понимать элементы своей личности. Вы можете понять, о чем вы думаете и отрегулировать поток своих мыслей. Эта крийя отличная садхана для тех кому трудно доводить начатое до конца и воплощать в жизнь свои намерения.



## Медитация для нижнего треугольника

Сядьте в простую позу; спина должна быть прямой. вытяните правую руку вертикально вверх, прижав ее к уху. Поднимите левую руку вверх под углом 60 градусов к горизонтали ладонью вниз. На обеих руках положите большой палец на бугорок под мизинцем. Глаза слегка приоткрыты и смотрят на верхнюю губу. Локти следует держать прямыми. Тяните руки вверх в области плеч. Оставайтесь в этом положении в течение 11 минут.

### КОММЕНТАРИИ

Эта медитация снимает все проблемы в области поясницы. Она лечит непосредственно почки и надпочечники. Следовательно, она помогает восстановить энергию, потерянную в результате длительного стресса. Эта крийя помогает также наладить работу сердца. Здесь не дается специальных указаний по дыханию, оно будет автоматически становиться все более медленным и глубоким. Чтобы получить максимальную пользу от этой крийи, важно держать руки совершенно прямыми и неподвижными.



## Медитация для развития способности доверять

Сядьте в простую позу или позу лотоса. Поднимите руки над головой ладонями вниз в виде дуги; у мужчины сверху - правая ладонь, у женщины - левая. Соедините кончики больших пальцев так, чтобы они смотрели назад. Руки слегка согнуты в локтях. Глаза слегка приоткрыты и смотрят на верхнюю губу.

Повторяйте мантру "Wahe Guru". Звуки должны формироваться при помощи губ и языка очень четко. Мантра произносится шепотом, так что "Guru" почти не слышно. Одно повторение мантры занимает примерно 2,5 сек. Продолжайте в течение 11 минут.

### КОММЕНТАРИИ

Эта крия обладает большой силой и должна практиковаться с уважением. Начиная осваивать эту медитацию, ее следует делать не более 11 минут. Затем можно увеличивать время, добавляя по одной минуте каждые 15 дней, и довести выполнение до 31 мин в день. Эта медитация дает многочисленные положительные результаты. Она воздействует на элемент доверия в личности человека. Доверие - это основа веры, ответственности и чувства реальности. Крия позволит вам настолько укрепить дух, что вы сможете противостоять любому вызову. Она развивает и уравнивает ауру четвертой чакры.



## Медитация для развития человеческих качеств

Сядьте в простую позу со скрещенными ногами; спину держите прямой. Сделайте рави-мудру на обеих руках: соедините кончики безымянных и больших пальцев. Вытяните обе руки вперед параллельно полу ладонями вниз, расставив пальцы широко в стороны. При этом соедините кончики указательных пальцев двух рук. Слегка поднимите руки так, чтобы указательные пальцы оказались на уровне глаз. Глаза открыты, смотрите вверх указательных пальцев на горизонт. Оставайтесь в этой позе совершенно неподвижно, в течение максимум 11 минут.

### КОММЕНТАРИИ

Часто мы терпим неудачи в нашей жизни и нашей способности быть преданными, потому что мы не умеем использовать наши человеческие качества. Эти качества - выносливость, сострадание и созидательность - регулируются третьей, четвертой и пятой чакрами. Первая и вторая чакры, - ниже, человеческой природы, а шестая и седьмая чакры, - находятся за ее пределами. Поэтому только в области сердца мы можем реализовать нашу природу. Эта медитация открывает силу четвертой чакры. Она уравнивает и восстанавливает симпатическую нервную систему. Она помогает физическому сердцу. Она повышает сопротивляемость нагрузкам и стрессам. Главный ее результат заключается в том, что она связывает вас с внутренним смыслом того, что значит быть человеком.



## Wha Guru крийя для баланса нервной системы

Сядьте в простую позу или позу лотоса, положив руки на колени, с пальцами в гьян-мудре. Глаза должны быть почти закрыты. Сделайте вдох, разбив его на 10 равных частей, или "нюханий". С каждой частью вдоха приподнимайте руки легкими движениями на 1/10 часть пути до лба. При этом ладони смотрят вверх, причем все пальцы выпрямлены. На 10-ой части вдоха ладони оказываются на лбу с направленными вверх пальцами. При выдохе соедините кончики пальцев обеих рук и медленно опустите руки. Разведите руки на уровне пупка и положите их в гьян-мудре в исходное положение на колени. При каждом вдохе мысленно повторяйте мантру "Wha", при выдохе "Guru". Продолжайте от 3 до 11 минут.

### КОММЕНТАРИИ

Эта крийя настолько укрепляет нервную систему, что ничто не будет вас беспокоить. Она стимулирует секрецию гипофиза, что расширяет вашу интуицию. Ум становится ясным и решительным. Если у вас слабая аура и нервная система, то трудно действовать в соответствии со своими идеалами. Эта крийя помогает непосредственно управлять самим собой.

Начните практику с нескольких минут и затем постепенно доведите время выполнения крийи до 11 минут.



## Гуру Рам Дас: ритмическая гармония для вашего счастья

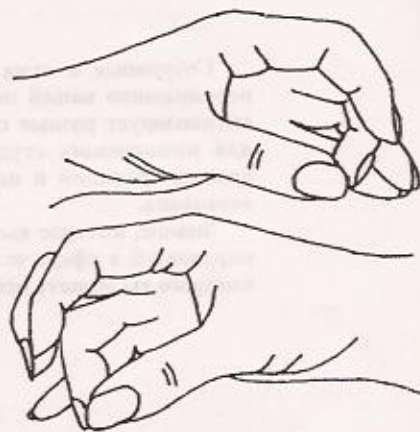
Сядьте в спокойную медитативную позу; держите глаза приоткрытыми на 1/16. Мужчины делают левой рукой шуни-мудру (соединены большой и средний пальцы руки), а правой - сурья-мудру (соединены большой и безымянный пальцы руки). Для женщин мудры правой и левой рук - обратные. Положите руки на колени. Повторяйте мягко и монотонно:

"Guru Guru Wahe Guru,  
Guru Ram Das Guru".

Каждое повторение занимает примерно 8-10 сек. Продолжайте от 11 до 31 минут.

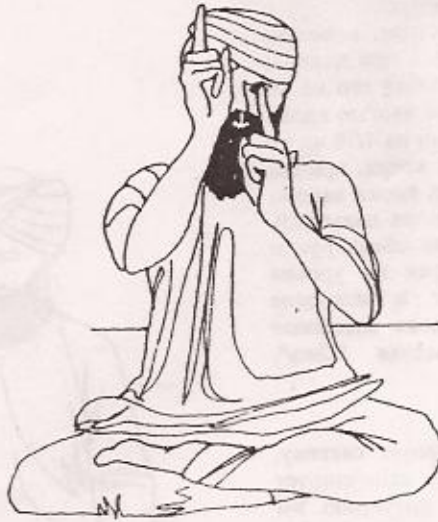
### КОММЕНТАРИИ

Сирин Сингх Сахиб говорил: "Эта крийя служит для приведения своего "я" в умиротворенное медитативное состояние. Это - майтхуна. Это создает такую вибрацию, что ее ощущают губы, верхнее небо, язык и даже все ваше окружение. Это - моя личная мантра. Ее дал мне Гуру Рам Дас в своем астральном "Я"; это произошло не по моей просьбе, а по его собственной воле. Прелесть этой мантры в том, что она проверена. Когда наши жизни были в опасности, я сказал: "Пойте это и мы всегда будем защищены". То же самое справедливо и сегодня. И будет справедливо всегда, в любой момент жизни. Это называется эстатическим сознанием: невозможное становится простым, чистым и вполне возможным, поскольку вы осознаете истинные ценности, что позволяет вас правильно соотносить свое "я", душу и дух с этими ценностями. Тогда Бог делает все. Вот почему мы поем в этой мудре эту простую мантру".



## Брахм-мудра-медитация

Сядьте в простую позу; спину держать прямой. Сожмите руки кулаки, кроме указательных пальцев, смотрящих вверх; большие пальцы кладутся поверх других. Держите кулаки перед собой внутренними сторонами друг к другу, причем левая рука должна быть ниже правой - кончик указательного пальца левой руки должен находиться прямо напротив нижнего сустава правого большого пальца. Обе руки похожи на раковины, направленные к Богу. Глаза открыты: смотрят прямо и непосредственно на и сквозь кулаки. Держите кулаки на расстоянии примерно 30-45 см от лица. Шею выпрямлена. Мысленно медитируйте над мантрой *"Ad Guray Nameh, Jugad Guray Nameh, Sat Guray Nameh, Siri Guru Devay Nameh"*. После 11 мин медитации закройте глаза и, сохраняя прежнее положение, повторяйте вслух эту мантру, монотонно, в простом и умеренном ритме.



### КОММЕНТАРИИ

Эта мудра символизирует "инь" и "ян", обращенные к Богу. Это - мудра прямого духа и защиты. Все предыдущие, настоящее и будущее воплощения будут направлены к праведности. Эта мудра изменяет метаболизм мозга и развивает "странную мандалу", называемую "Брахм Мандала".

Брахм-мудра даст хорошие результаты в случае скандального поведения, тяжелой депрессии и несостоятельности характера. Она создаст счастье на том месте, где раньше было несчастье.

Собранные в этом учебнике более 30 комплексов (крий) и пятнадцать медитаций поведут вас к переживанию вашей необъятности и красоты как человеческих существ. Каждый из них затрагивает и активизирует разные стороны и потенциалы личности и укрепляют нервную систему. Предназначенное для начинающих студентов "Руководство по Кундалини йоге и Садхане" описывает медитацию из разных традиций и периодов времени, чтобы дать хорошее представление о Кундалини йоге - науке осознания.

Знание, которое вы можете получить практикуя эти упражнения и медитации, уникально и не имеет параллелей в сфере человеческого опыта! Оцените каждую из этих техник, как сокровище, бесценность которого вы можете испытать и пережить на вашем пути к бесконечному.

## THE 3HO FOUNDATION

The Healthy, Happy, Holy Organization, 3HO Foundation, is dedicated to serving God and humanity. It is basically a teacher-training institution which uses Kundalini yoga as a technique for raising consciousness and expanding awareness. 3HO International Headquarters is located in Los Angeles, California.

The Sri Singh Sahib, master of Kundalini and Tantric yogas, teaches a superb lecture-meditation series at the headquarters from September through May. He also travels throughout the world conducting courses in meditation and Tantric yoga.

If you would like to be on the mailing list to receive his current teaching itinerary, write to

3HO Foundation  
International Headquarters  
House of Guru Ram Das  
1620 Preuss Road  
Los Angeles, CA 90035

## THE KUNDALINI RESEARCH INSTITUTE

K.R.I., the Kundalini Research Institute, was established to verify, scientifically, the effects of practicing Kundalini yoga, to publish the results of their investigations, and to make the teachings of the Sri Singh Sahib available to everybody. This manual is one of many publications published by the Institute. If you are interested in receiving a list of current materials, write us at

Kundalini Research Institute  
c/o G.T. International  
1800 S. Robertson Blvd.  
Suite 182  
Los Angeles, CA 90035  
(213) 551-0484

We welcome your questions, comments and suggestions.